



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГАУ ДПО ПК ИРО)

Согласовано

Проректор по развитию
общего и дополнительного
образования

ГАУ ДПО ПК ИРО

Хороших П.П. Хороших
« 23 » августа 2021 г.

Утверждаю

И.о. ректора ГАУ ДПО ПК ИРО

Яглинский В.Б. Яглинский
« 23 » августа 2021 г.

М.П.

**Методические материалы
по проведению цикла тренинговых занятий для обучающихся
по предупреждению виктимного поведения и профилактике
буллинга**

Методические материалы
подготовила:

Ильина Ольга Игоревна к. филос. н,
доцент кафедры психологии и
образования детей с ООП

Аннотация

Методические материалы подобраны в рамках государственного задания для ГАУ ДПО ПК ИРО на кафедре психологии и образования детей с особыми образовательными потребностями и предназначены для педагогов-психологов, классных руководителей, педагогов образовательных организаций, руководителей службы школьной медиации, в обязанности которых входит профилактическая работа с такими социально-психологическими явлениями как буллинг и виктимное поведение в школьных коллективах.

Основная задача методических материалов не свести буллинговое и виктимное поведения к ролевым социально-психологическим отношениям «жертва-преследователь» и вокруг этой пары выстроить курс тренинговых занятий, а рассмотреть эти феномены, как имеющие область самостоятельного генезиса. Последнее позволяет более точно и адресно подобрать инструментарий для первичной и вторичной профилактики этих сложных социально-психологических явлений.

Методические материалы содержат:

- краткий теоретический экскурс в проблематику профилактики виктимного поведения и буллинга у несовершеннолетних;
- методики диагностики склонностей у несовершеннолетних к виктимным и булленговым стратегиям поведения, риска возникновения этих явлений в школьных коллективах (классах, группах);
- структурные и содержательные компоненты организации цикла тренинговых занятий по профилактике виктимного поведения и буллинга у несовершеннолетних обучающихся в общеобразовательной организации;
- списки источников литературы, нормативно-правовых документов, лежащих в основе работы специалистов с обучающимися по данной проблематике;
- глоссарий, отражающий основное терминологическое и понятийное содержание представленных методических материалов.

Методические материалы могут быть использованы как непосредственно в процессе организации тренинговых форм работы по профилактике виктимного поведения и буллинга у школьников, так и в системе курсов повышения квалификации педагогов-психологов, социальных педагогов и классных руководителей в рамках заявленной тематики.

Содержание

Предисловие.....	5
1. Теоретические основы организации профилактики виктимного и буллингового поведения у несовершеннолетних	9
1.1 Краткий теоретический обзор проблемы профилактики виктимного поведения.....	10
1.2 Краткий теоретический обзор проблемы профилактики буллинга.....	17
2. Подборка методов и методик для выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению у несовершеннолетних и рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации.....	24
2.1 Обзор основных методов выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению и рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации.....	24
2.2 Подборка стандартизированных методик для выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению и рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации.....	26
3. Подборка иллюстрационных материалов для занятий по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга.....	31
3.1 Подборка кинофильмов и литературы для организации воспитательного контента классных часов, тренинговых занятий и других воспитательных мероприятий	31
3.2 Пакет наглядных материалов о видах девиантного поведения: «Навигатор профилактики и памятки по различным видам девиантного поведения»... ..	35
3.3 Пакет наглядных материалов для подростков: «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других»... ..	35
4. Подборка материалов для организации и проведения цикла тренинговых занятий с обучающимися по предупреждению виктимного поведения и для профилактике буллинга	36
4.1 Общие рекомендации по проведению тренинговых занятий.....	36
4.2 Подборка тренинговых программ для моделирования циклов занятий по предупреждению виктимного поведения и для профилактики буллинга.....	46
Список нормативно-правовых документов.....	56
Список рекомендуемой литературы.....	58
Перечень дополнительных информационных ресурсов.....	60

Приложения.....	61
Приложение 1: Глоссарий.....	61
Приложение 2: Наблюдаемые признаки и методики выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению, рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации....	67
Приложение 3: Пакет иллюстрационного инструментария для профилактических мероприятий.....	95
Приложение 4: Пакет тренинговых программ по профилактике буллинга и виктимного поведения у несовершеннолетних.....	102

Предисловие

Актуальность методической помощи в организации скоординированной и технологичной деятельности педагогов-психологов, руководителей службы школьной медиации, классных руководителей и других педагогов образовательной организации в области профилактики виктимного и булленгового поведения у несовершеннолетних обусловлена:

1) реально существующими социально-культурными и политико-экономическими проблемами развития общества и государственности, провоцирующими пеструю палитру девиаций;

2) нормативно-правовыми требованиями, которые в той или иной форме государство делегирует сотрудникам общеобразовательных организаций, для реализации концепции о безопасности образовательной среды.

Постоянная смена курса образовательных реформ, отсутствие реальных шагов поддержки социально ориентированного сектора экономики и, как следствие, рост неблагополучных семей, психологически, культурно и экономически не успевающих за решительными прорывами в стабильности мироустройства, порождают массу феноменов общего культурно-социального неблагополучия в обществе. В частности, на такое неблагополучие указывают результаты статистического исследования, проведенного Народным фронтом совместно с Советом матерей и АНО "Мама в праве", в котором имеются данные о частоте случаев буллинга и виктимного поведения в школе [Из сообщения главного советника экспертного управления ОНФ Константина Смирнова: «Более 30% респондентов сообщили, что подвергались травле в школе. Еще 6% не только подвергались травле, но и сами выступали в роли агрессоров, - рассказал главный советник экспертного управления ОНФ Константин Смирнов, - 4% участников исследования страдали от буллинга и после школы. Общая доля пострадавших респондентов превысила 40%».¹].

Необходимость своевременно реагировать на проблемы личностного развития школьников находит свое понимание на разных этажах государственной власти и фиксируется в соответствующих нормативно-правовых и концептуальных документах, таких как:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №ФЗ-273;
- Федеральный закон "Об информации, информационных технологиях и о защите информации" от 27.07.2006 N 149-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. М., 2015. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

¹ Юристы, психиатры, педагоги и представители НКО на площадке ОНФ обсудили школьную травлю и механизмы ее профилактики // <https://onf.ru> - 15.12.2020. - URL : <https://onf.ru/2020/12/15/yuristy-psihiatry-pedagogi-i-predstaviteli-nko-na-ploshchadke-onf-obsudili-shkolnyuyu/>

- Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (с изм. от 25.12.2014) "Об утверждении профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 января 2017 г. № 10н «Об утверждении профессионального стандарта “Специалист в области воспитания”».

- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года" (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017)., поставившей в качестве основной задачи психологической службы сохранение и развитие психологического здоровья всех участников образовательного процесса, понимаемое как духовно-нравственное становление личности и её развитие.

Всё вышеуказанное формирует запрос на организацию и проведение профилактических мероприятий по предупреждению различных форм девиаций, и, в частности, на подготовку методических материалов по проведению цикла тренинговых занятий для обучающихся по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга.

Цель данных методических материалов: оказание помощи педагогам-психологам, педагогам образовательных организаций, классным руководителям, руководителям службы школьной медиации в организации цикла тренинговых занятий для обучающихся по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга.

Задачи:

1. Организовать поиск и применение теоретического материала по проблеме профилактики буллинга и виктимности у несовершеннолетних;

2. Ознакомить условного пользователя с современными стандартизированными методиками диагностики склонностей к буллинговому и виктимному поведению и методиками оценки рисков виктимизации школьных коллективов и буллинга в них;

3. Предложить подборку инструментария для постановки и проведения проблемных занятий и просветительских мероприятий;

4. Предоставить содержательные и структурные ориентиры по организации цикла тренинговых занятий для обучающихся с целью предупреждения виктимного поведения и буллинга.

Целевая аудитория: педагоги психологи, педагоги образовательных организаций, классные руководители, руководители службы школьной медиации.

Выбор целевой аудитории основан на здравом смысле и отвечает требованиям профессиональных стандартов к компетенциям указанных специалистов.

- Для педагогов психологов согласно профессиональному стандарту «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» предусмотрены:

- *Обобщенная трудовая функция А:* «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ», в которую входят такие трудовые функции как:

- (А/04.7) «Коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации», с трудовым действием: «Разработка и реализация планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении»;

- (А/05.7) «Психологическая диагностика детей и обучающихся» с трудовым действием «Скрининговые обследования (мониторинг) с целью анализа динамики психического развития, определение лиц, нуждающихся в психологической помощи»;

- (А/07.7) «Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)» с трудовыми действиями: «Выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся» и «Планирование и реализация совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения»

- *Обобщенная трудовая функция В:* «Оказание психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления», которая включает трудовую функцию (В/02.7): «Психологическая профилактика нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной

адаптации» с трудовым действием «Профилактическая работа с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетних обучающихся, признанных в установленном порядке обвиняемыми или подсудимыми, либо являющихся потерпевшими или свидетелями преступления».

- **Для педагогов образовательных организаций и классных руководителей** согласно профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» предусмотрена *обобщенная трудовая функция А*: «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования», в которую входит трудовая функция (А/02.6) «Воспитательная деятельность» и, составляющие ее трудовые действия: «Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды»; «Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности»; «Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде».

- **Для руководителей службы школьной медиации** профессиональный стандарт «Специалист в области медиации (медиатор)» не регулирует деятельность медиаторов в школе, но их необходимость и полномочия в образовательных организациях регулируются требованиями ФГОС и локальными нормативными актами. Например, служба школьной медиации как элемент образовательного процесса, способствует выполнению Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., ориентированного на «становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»): ... как уважающего других людей, умеющего вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов».

Ожидаемый результат: помощь педагогам-психологам, педагогам образовательных организаций, классным руководителям, руководителям службы школьной медиации при подборке методического инструментария для проведения цикла тренинговых занятий по предупреждению виктимного поведения и профилактике буллинга у несовершеннолетних.

1. Теоретические основы организации профилактики виктимного и буллингового поведения у несовершеннолетних

В качестве обобщающего и основополагающего понятия, фиксирующего все характеристики поведения, противоречащего нормам, принятым в обществе, традиционно используется понятие «девиация».

С одной стороны, смысловая содержательность данного термина позволяет рассматривать буллинговое поведение и виктимное поведение как характеристики девиантных форм и, даже, как самостоятельные его формы, противоречащие установленным нравственным и правовым нормам, но не несущие уголовное преследование.

С другой стороны, вариативность проявлений и результатов буллинга и виктимного поведения позволяет переклассифицировать их в формы делинквентного поведения. Например, криминальные формы буллинга: физическое издевательство над человеком, использование травматического оружия, «кибербуллинг» (третирование «жертвы» в интернете) и откровенный вандализм. То есть, к крайним проявлениям буллинговой агрессии и виктимности относятся противоправные поступки, которые по достижению возраста уголовной ответственности служат основанием для возбуждения уголовных дел и квалифицируются в соответствии со статьями Уголовного кодекса РФ.

С третьей стороны, не все формы виктимного поведения можно отнести к девиациям или делинквентному поведению. Например, легкомысленное (доверительное отношение) поведение или правомерное (выполнение служебных обязанностей) поведение. В западном научном виктимологическом сообществе термин виктимности вообще подвергся острой критике, так как позволяет обвинить жертву в совершенном преступлении и, таким образом, оправдать преступника и преступление [1; 3]. Более того, ряд исследователей не признает, что виктимность является девиантной характеристикой поведения личности, так как это свойство, присуще в той или иной степени всем людям, подвергшимся процессам социализации [1; 4].

Семантическая сложность этих феноменов, в которой переплелись и их взаимосвязь, и их самобытность, не может не отражаться на логике и содержании профилактических воздействий. То есть, невозможно логику первичной и вторичной профилактики, относящейся к одному явлению, экстраполировать на другое явление. Отсюда, структура изложения методических рекомендаций, позволяющая рассмотреть указанные

социально-психологические явления, как самостоятельные, но причастные к генезису друг друга.

Источники литературы

1. Виктимность и виктимологическая профилактика: Материалы круглого стола по дисциплине «Психология отклоняющегося поведения». – Тверь: Твер. гос. ун-т, 2019. – 71 с.

2. Лебедева И.В., Арифудина Р.У., Белогорская Л.В. ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО БУЛЛИНГА: СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ // Международный журнал экспериментального образования. – 2017. – № 8. – С. 46-51; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=11741> (дата обращения: 15.05.2021).

3. Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. – СПб.: – ПИТЕР, 2018. – 832 с.

4. Матусевич А.М., Кубышко Л.В. Психологические аспекты виктимности. // Молодой ученый. – 2014. – №8. – с. 924-927.

1.1 Краткий теоретический обзор проблемы профилактики виктимного поведения

Существует три основных подхода к пониманию виктимности личности как основания формирования виктимного поведения: виктимность как дезадаптация и отклонение от норм и правил безопасного поведения; виктимность как девиация личности и/или социальной общности; виктимность как дефицитарная деформация развития личности.

В данных рекомендациях предлагается придерживаться понимания виктимности в рамках дезадаптационного подхода, представленного в исследованиях О.О. Андронниковой. Этот подход позволяет рассматривать:

- феномен виктимности как совокупности свойств человека, складывающихся из комплекса социальных, психологических и биофизических условий, способствующих дезадаптивному стилю реагирования субъекта, приводящему к ущербу для его физического или эмоционально - психического здоровья; динамическое образование, выражающееся в виктимном поведении и свойственное любому человеку. В качестве опасной степени виктимности принимается виктимность, превышающая социальные нормы и выражающаяся в соответствующих видах поведения [2];

- виктимизацию как динамический процесс реализации вовне присущей личности виктимности;

- виктимное поведение как отклоняющееся от норм безопасного поведения; реализующееся в совокупности социальных, психических и моральных проявлений личности [1].

- девиктимизацию как процесс трансформации личности из жертвы в сознательного и ответственного субъекта своей жизни, определяемый взаимодействием и взаимопроникновением процессов психологической компенсации, реабилитации, социально-психологической адаптации и гармонизации [2].

Сам термин «виктимное поведение» возник в рамках криминальной виктимологии, которая в буквальном смысле переводима как «учение о жертве» (от лат. *viktima* – жертва и греч. *Logos* – учение). Виктимология как научное направление начала складываться в 40-50-е годы XX столетия для реализации потребности криминалистов в изучении жертв преступлений.

Все существующие типы виктимности реализуются в двух формах: потенциальной и реализованной. В частности, Л.В. Франк трактовал виктимное поведение, как актуальную или потенциальную способность лица становиться жертвой индивидуально или коллективно в тех или иных социально-опасных ситуациях. Он выделял следующие виды виктимности [10]:

- личностную, как совокупность социально-психологических свойств личности, определяющих способность стать жертвой преступлений;
- ролевую, или профессиональную, как «безличное» свойство, обусловленное выполнением человеком определенных социальных функций;
- социальную, определяемую существованием в обществе преступности, которая объективно ставит любого человека в положение потенциальной жертвы.

Д.В. Ривман считает, что виктимность всех членов общества обусловлена существованием преступности, и поэтому выделяет «нормальную», «среднюю» и «потенциальную» виктимность. По его мнению, любой индивид потенциально виктимен, так как в определенной жизненной ситуации может стать жертвой преступления, то есть не приобретает виктимность, а просто не может быть не виктимным. При этом, возможность реализации данных качеств во многом зависит от наличия конкретной ситуации [9].

А.Л. Репецкая выделяет четыре разновидности виктимности [8]:

1) виктимогенная деформация личности: совокупность социально-психологических свойств личности, связанных с неблагоприятными особенностями социализации или неудовлетворительной социальной адаптацией последней (в психологическом плане выражается в эмоциональной неустойчивости, неконтролируемости, сниженной способности к абстрактному мышлению, повышенной конфликтностью).

2) профессиональная (ролевая) виктимность: объективная в данных условиях характеристика социальной роли человека, независимо от его

личностных свойств повышающая опасность посягательства на него в силу исполнения этой роли.

3) возрастная виктимность: биофизическое свойство личности (люди с инвалидностью, некоторые возрастные группы населения, которым свойственно наличие личностных психических особенностей возрастной специфики).

4) виктимность-патология: следствие патологического состояния личности (психическая болезнь, дефицитарность анализаторов зрения, слуха или другие тяжелые соматические заболевания).

Указанные выше разновидности виктимности в реальной жизни могут накладываться друг на друга.

Японский виктимолог Коити Миядзава выделял общий (социальный, ролевой и гендерный) и специальный типы виктимности (установки, атрибуты, свойства личности), считал, что при наложении этих двух типов друг на друга виктимность увеличивается.

О. О. Андронникова предложила к рассмотрению несколько уровней виктимности:

- «нормальный уровень виктимности», присущий личности характеризующейся хорошей адаптацией;

- «среднестатистический уровень виктимности», зависящий от конкретных социальных условий и принятой социокультурной нормы виктимности;

- «высокий уровень виктимности», связанный со специфическими качествами личности, повышающими степень ее уязвимости, и снижающими уровень адаптации.

Общая характеристика уязвимости несовершеннолетних

Несовершеннолетние являются самыми уязвимыми в трудных и сложных жизненных ситуациях. Эта уязвимость связана с недостатком жизненного опыта, с возрастающим потоком задач социального и личностного взросления, с ослабевающей опекой взрослых, с усложняющимися ролевыми коммуникациями со сверстниками и взрослыми, с лицами другого пола и пр. К общим возрастным особенностям несовершеннолетних можно отнести: любопытство, жажду приключений, доверчивость, внушаемость, неумение приспособляться к незнакомым условиям, беспомощность в конфликтных и манипуляторных ситуациях, в ряде случаев - просто физическая слабость. Зачастую поведение детей и подростков характеризуется эмоциональной незрелостью, недостаточным самоконтролем, несоразмерностью желаний и возможностей в удовлетворении своих потребностей, повышенной внушаемостью, желанием самоутвердиться и стать взрослым. Все это повышает риск стать жертвой неблагоприятных условий социализации.

Важнейшим фактором повышенной виктимности у несовершеннолетних является негативное воздействие взрослых, телевидения, групп сверстников на их психику. Результаты негативного воздействия нередко провоцируют к асоциальным поступкам, и, иногда, к поведению в роли жертвы. Например, такое распространенное в школьном микросоциуме явление как дидактогения - негативное психологическое состояния учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны воспитателя (педагога, тренера, руководителя и т.д.). Дидактогения проявляется как угнетенное настроение, страх, фрустрация и другие жертвенные состояния, она отрицательно сказывается на деятельности и поведении, на межличностных отношениях. Дидактогения является причиной различного рода неврозов.

Основные составляющие виктимности несовершеннолетних:

1. Возрастные особенности психического и психосексуального развития подросткового возраста в виде становления платонического, эротического или сексуального либидо в сочетании с излишней доверчивостью, недостаточной критичностью;

2. Такие индивидуально-психологические особенности личности, как неадекватная самооценка, высокие показатели по уровню тревожности, эмоциональная неустойчивость, высокая степень нервно-психической напряженности;

3. В структуре личности: социальная робость, низкая способность к интеграции поведения и высокая степень конформности;

4. В ситуации конфликта тенденция «ухода в себя» с целью смягчения эмоционального дискомфорта;

5. Низкий уровень сексуальной просвещенности;

6. Нервно-психические расстройства (олигофрения, расстройства личности – психопатии, последствия органического поражения головного мозга и пр.);

7. Безнадзорность, заброшенность и эмоциональное отвержение, недостаточный уход и недостаток эмоционального тепла, а также отставание в психофизическом развитии, легкая внушаемость, неспособность оценить степень опасности и сопротивляться насилию;

8. Условия жестокого обращения в семье, враждебное восприятие мира, готовность быть жертвами насилия со стороны сильных и самим проявлять его в отношении слабых.

Типы несовершеннолетних жертв, подвергшихся преступным действиям, по степени направленности и характеру виктимного поведения:

- индифферентные (осознающие совершаемые с ними действия или не осознающие их в силу возраста, болезни и других обстоятельств);

- случайные;

- театральные;
- устойчивые;
- злостные.

Индифферентные и случайные типы потерпевших наиболее часто на статистическом уровне становятся жертвами сексуальных преступлений в силу наличия специфических свойств и качеств, присущих их личности, которые обуславливают стереотипные формы поведения (доверчивость, легкомысленность, неопытность, неспособность оказать сопротивление преступнику, нескритичность). Для таких типов потерпевших характерны пассивная или активная формы поведения.

Театральный тип потерпевших характеризуется активной формой поведения и выражается в таких специфических особенностях личности, как повышенная демонстративность, наличие вредных привычек.

Устойчивые и злостные формы виктимного поведения потерпевших женского пола характеризуются активной, настойчивой, повышенной и многократной виктимизацией. Данные формы поведения потерпевших встречаются в основном среди лиц, занимающихся проституцией, гомосексуализмом, лиц с девиантным сексуальным поведением.

Г.И. Чечель выделяет следующие **типы поведения потерпевших (жертв) преступлений:**

- невиновная активная жертва;
- невиновная пассивная (молчащая) жертва;
- неодобряемое (осуждаемое) поведение жертвы;
- неосмотрительное поведение жертвы;
- аморальное поведение жертвы;
- провоцирующее поведение жертвы;
- преступное поведение жертвы.

Факторы, способствующие формированию виктимного поведения (группа риска) среди несовершеннолетних

1. Личностно-психологические факторы:

- жизненный путь личности: опыт, умения выстраивать коммуникации, ценности, черты характера (замкнутость, нерешительность, высокий уровень тревожности, беспечность, подчиняемость, агрессивность, слабОВОлие и пр.).

2. Медицинские факторы:

- употребление алкоголя, наркотических или токсикоманических веществ;

- наличие психических расстройств (патология характера, депрессия, шизофрения, умственная отсталость, алкоголизм и т.д.).

3. Социальные факторы:

- асоциальная семья;

- дисфункциональная семья (отсутствие прямых коммуникаций, доверия, запрет на выражение чувств, конфликты, отстраненность и неучастие родителей в жизни ребенка);

- патологические формы воспитания в родительской семье: гипоопека или безнадзорность, жестокое обращение, воспитание по типу «кумира» семье, «золушки»;

- конфликтные отношения со сверстниками (агрессивное поведение, отвержение сверстниками, унижение, насмешки, жесткое подчинение группе);

- неблагополучное материальное положение семьи.

4. Биологические факторы:

- подростковый возраст: реакции эмансипации, группирования со сверстниками, имитациями; формирующееся сексуальное влечение;

- повышенная тревожность, возбудимость.

Профилактика виктимности детей и подростков

Профилактика виктимного поведения у несовершеннолетних – это система взаимосвязанных, организационно обеспеченных государственных, общественных и индивидуальных мероприятий, направленных на выявление и устранение или нейтрализацию факторов, которые формируют возможность стать жертвой преступления.

На психолого-социально-педагогическом уровне, система виктимологической профилактики – это целенаправленная деятельность специалистов психологов, социальных педагогов, классных руководителей, педагогов образовательных организаций, руководителей службы школьной медиации и пр., направленная на выявление и устранение различных виктимологических явлений и процессов в сфере внутрисемейных, общественных, неформальных отношений, обуславливающих виктимизацию подростка как потенциальной жертвы преступных посягательств либо конкретного индивида, либо конкретных обстоятельств.

Усилия профилактической деятельности следует направлять на:

– предотвращение возможных негативных физических, психологических или социокультурных обстоятельств у отдельного ребенка или группы несовершеннолетних;

– сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья ребенка;

– содействие ребенку в достижении социально значимых целей и раскрытие его внутреннего потенциала.

Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при условии обязательного включения следующих составляющих:

– направленности на искоренение источников дискомфорта как в самом ребенке, так и в социальной и природной среде и одновременно направленных на создание условий для приобретения несовершеннолетним необходимого опыта для решения возникающих перед ним проблем;

– обучение ребенка новым навыкам, которые помогают достичь поставленных целей или сохранить здоровье.

– решение возникших проблем, предупреждение их возникновения.

По аналогии с профилактикой делинквентного поведения, виктимологическую профилактику подразделяют на первичную и вторичную.

Первичная профилактика виктимного поведения (реализуется в семье и организованных детских коллективах):

- выявление несовершеннолетних из группы риска по развитию виктимного поведения и проведение комплексной работы (педагогическая, психологическая, медико-социальная, психотерапевтическая) с ними и их семьями;

- прививание детям навыков поведения в нестандартных ситуациях (в частности, виктимологических);

- обучение родителей правильному общему воспитанию;

- формирование у детей культуры общения;

- внедрение в учебную систему урока, задачей которого будет осведомление учащихся о виктимном поведении, а целью – способствование профилактике как преступности в целом, так и провоцирующего поведения в частности.

Вторичная профилактика виктимного поведения: целенаправленная деятельность специалистов различных профессий (психологов, социальных педагогов и работников социальных служб, юристов, психологов, врачей и т.д.), направленная на:

– оказание комплексной помощи несовершеннолетним, которые уже имеют опыт виктимного поведения и стали жертвами противоправных действий, в рамках коррекционных психолого-педагогических центров, кабинетов кризисной помощи и т.д.;

- устранение различных виктимологически значимых явлений и процессов в сфере внутрисемейных, общественных, неформальных отношений, обуславливающих виктимизацию подростка как потенциальной жертвы преступных посягательств конкретного индивида либо конкретных обстоятельств.

Источники литературы

1. Андронникова О. О. Виктимное поведение подростков: факторы возникновения и профилактика : моногр. – Новосибирск: Изд-во НГИ, 2005. – 300 с.

2. Андронникова О. О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. – Новосибирск, 2005. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://dlib.rsl.ru/01002750214> (дата обращения: 14.05.2021).

3. Варчук Т.В. Виктимология: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / Варчук Т.В., Вишневецкий К.В.. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-238-01502-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71183.html> (дата обращения: 08.05.2021)

5. Ившин В.Г. Виктимология: учебное пособие / Ившин В.Г., Идрисова С.Ф., Татьяна Л.Г.. — Москва : Волтерс Клувер, 2011. — 264 с. — ISBN 978-5-466-00648-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16773.html> (дата обращения: 08.05.2021).

6. Малкина-Пых И.Р. Виктимология. Психология поведения жертвы. – Изд-во: Питер, 2017. – 832 с.

7. Морозова Л.Б., Поварова В.Н. Исследование виктимной деформации личности и девиантного поведения среди подростков общеобразовательной школы // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/07PSMN418.pdf> (доступ свободный)

8. Репецкая А.Л. Виновное поведение потерпевшего и принцип справедливости в уголовной политике [Текст] / А.Л. Репецкая. – Иркутск: Иркут. ун-та, 1994. – 151 с

9. Ривман Д.В. Виктимологические факторы и профилактика преступлений: Учеб. пособие. - Л.: Изд-во ВПУ МВД СССР, 1975. - 153 с.

10. Франк Л.В. Потерпевшие от преступления и проблемы советской виктимологии. Душанбе, 1977. С. 97-101.

1.2 Краткий теоретический обзор проблемы профилактики буллинга

Школьное насилие является серьезной проблемой современной образовательной системы. С травлей учащихся, или буллингом (bullying), можно столкнуться практически в любой школе. По определению С.В. Кривцовой, *буллинг – это повторяющиеся в течение длительного времени агрессивные действия одних детей по отношению к другим*. Неравенство сил агрессора и жертвы, повторяемость, острая эмоциональная реакция жертвы – существенные признаки буллинга [1].

Можно выделить некоторые особенности буллинга: 1) буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи

третьих лиц; 2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью; 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство; 4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит; 5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Авторы методического пособия «Преодоление и профилактика буллинга в школе» Е.М. Калинин, Н.Ю. Камракова фиксируют ряд важных рубрик для понимания темы профилактики буллинга: формы, индикаторы, побудители, структура буллинга, черты булли и черты жертвы, факторы, объясняющие жестокость несовершеннолетних [2].

Формы школьного буллинга: систематические насмешки (в основе которых может лежать что угодно – от национальности до внешних данных ребенка), вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательство, бойкот, порча личных вещей и др. Агрессоры чрезвычайно изобретательны. Новейшее их «достижение» – кибербуллинг, т.е. буллинг с использованием электронных средств коммуникации.

Побуждать детей к буллингу могут следующие **мотивы:** зависть, месть, чувство неприязни, желание восстановить «справедливость», борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение, стремление разредиться, «приколоться», быть в центре внимания, желание унизить или запугать и др., вплоть до удовлетворения некоторыми обучающимися своих садистических потребностей.

В результате буллинга у жертв насилия наблюдаются следующие нарушения (**индикаторы буллинга**): проблемы с концентрацией внимания, подавленность, угнетенное состояние, раздражительность, чувство неуверенности, повышенная чувствительность, боли в желудке, усталость, отсутствие аппетита, бедность социальных контактов, симптомы страха (например, давление в области груди), приступы потливости, боли в спине, в затылке, в мышцах, нарушение сна; нередко случаи самоповреждений и даже самоубийств.

Основными факторами, объясняющими жестокость одних детей по отношению к другим, являются:

– внутриличностная агрессивность, зависящая от индивидуальных особенностей обучающихся. Она обостряется в период подросткового кризиса личности, а ведь около 60% школьников принадлежат именно к этой возрастной группе;

– предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения

аналогичных проявлений в ближайшем окружении – в семье, в референтной (значимой) группе сверстников, в учреждениях образования, посещаемых ранее;

- недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, в том числе отсутствие примеров и опыта ненасильственных взаимоотношений и знаний о собственных правах;

- особенности школьной среды, к которым следует отнести:

- а) общий психоэмоциональный фон, характеризующийся высоким уровнем тревожности и психической напряженностью субъектов взаимодействия в совокупности с неумением контролировать собственные эмоции и регулировать состояния;

- б) «политическую» систему учреждения образования, включающую агрессивные взаимоотношения внутри педагогического коллектива, в том числе авторитарно-директивный стиль управления, отсутствие обоснованной системы педагогических и профессиональных требований, в особенности отношение педагогов к школьникам, построенное на необоснованных требованиях со стороны взрослых и максимальном бесправии детей;

- в) систему взаимоотношений внутри класса (как референтной группы), в основе которой принципы власти и подчинения;

- г) наличие общепризнанных социальных ролей, включающих роли «жертвы» и «хозяина».

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: преследователя (булли), жертву и наблюдателя.

Типичные черты учащихся, чаще всего выступающих в роли булли:

- испытывают высокую потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;

- импульсивны и легко приходят в ярость;

- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;

- не испытывают сочувствия к своим жертвам;

- обычно физически сильнее других.

Жертвы буллинга также имеют характерные черты:

- пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;

- часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкую самооценку;

- склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;

- часто не имеют ни одного близкого друга и охотнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;

- могут быть физически слабее своих ровесников. [2]

О.А. Мальцева предлагает выделять *индивидуальные и групповые факторы, способствующие развитию буллинга в образовательной среде:*

1. Индивидуальные факторы

- внутриличностная агрессивность учащихся, которая обостряется в период подросткового кризиса личности. Она может быть связана с комплексом неполноценности и неуверенностью в себе;

- копирование агрессивного поведения ближайшего окружения - семьи, сверстников, авторитетных педагогов, также осознание прошлого опыта собственного агрессивного поведения;

- низкий уровень развития коммуникативных навыков, негативный пример насильственного поведения во взаимоотношениях (семейных, сверстников) из-за плохого семейного воспитания;

2. Групповые факторы:

- общий психоэмоциональный фон образовательной организации с высоким уровнем тревожности и напряженности субъектов взаимодействия, связанный с их конфликтностью и неумением контролировать собственные эмоции;

- система взаимоотношений в образовательной организации с авторитарным стилем управления со стороны администрации, отсутствие обоснованной системы педагогических и профессиональных требований, и недружелюбными взаимоотношениями внутри педагогического коллектива;

- взаимодействие педагогов с обучающимися, построенные на авторитарном стиле преподавания и наличие необоснованно высоких требований со стороны педагогов;

- система взаимоотношений внутри классного коллектива, между классным руководителем и обучающимися и между самими обучающимися, отсутствие взаимопонимания и взаимовыручки, дружественных отношений;

- наличие общепризнанных социальных ролей, включающих роли «жертвы» и «обидчика» в подростковом коллективе; -

- влияние общества и средств массовой информации на взаимоотношения субъектов образовательной организации.

Буллинг проходит несколько стадий становления:

Первая стадия – это образование буллинг-группировки. В подростковой среде вокруг «лидера», который старается самоутвердиться через применение физической силы и унижение «жертвы», собираются сверстники, которые также хотят доминировать над окружающими или наоборот ищут защиту у лидера. Если строго не пресекать первые проявления насилия со стороны «лидера», то он может убедиться в своей безнаказанности, его авторитет среди сверстников повысится и утвердится, группировка укрепитя, и в дальнейшем будет поддерживать своего лидера.

Вторая стадия - ситуация буллинга упрочивается. Этому может способствовать бездействие педагогов, равнодушие одноклассников и сверстников. Насильственные действия повторяются в физических и психологических формах, подросток, подвергающийся им, постепенно перестает сопротивляться, замыкается в себе и становится уязвимой для последующих нападков «обидчиков».

Третья стадия буллинга: за подростком, подвергающимся постоянным нападкам окончательно закрепляется статус «жертвы». Окружающие и сверстники привыкают к буллингу в отношении данного человека, со временем начинают обвинять его самого в сложившейся ситуации, человек также начинает верить в то, что он сам виноват. «Жертва» не может уже сама справиться с данной ситуацией, ей необходима помощь со стороны.

На четвертой стадии буллинга происходит изгнание. «Жертва» доведенная до крайней степени отчаяния начинает пропускать занятия, избегать сверстников. Делает все для того, чтобы не встретить «обидчиков» и не подвергнуться травле и насилию.

Очень важно уже на первых стадиях пресекать любые попытки создания ситуации буллинга, строго запрещать любые виды травли, провести необходимые беседы, чтобы в дальнейшем избежать подобных попыток и в целом развития ситуации буллинга до последних стадий.

Жесткое воздействие школьных норм в области контроля знаний и результатов обучения приводит к тому, что самые слабые ученики имеют мало шансов сохранить уважительное отношение к себе в школе и к школе как системе в целом. Именно они могут пытаться самоутвердиться другим способом, восставая против преподавателей, администрации, школы как структуры, которую нужно закрыть, других учащихся, уроков, которые надо сорвать и т. д.

От учителя требуется умение адекватно реагировать на проявления насилия. В качестве лидера группы именно учитель определяет приоритеты. Наличие недвусмысленно заявленной и твердо отстаиваемой позиции учителя, который уверен в том, что использование насилия в любом виде и форме недопустимо по отношению к другому человеку, во многом определяет позиции школьников, их действия по мобилизации собственных ресурсов в борьбе с агрессией и насилием. Помощь в данном случае сводится к мерам, способствующим разработке детьми собственных ритуалов по преодолению и ограничению агрессии.

Работа с классом начинается с того, что травля обозначается как болезнь *группы*. Школьникам стоит сказать так: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и, что особенно важно, снять противопоставление «жертва–насилник–свидетель». Данная позиция крайне значима, потому что чаще

всего, сталкиваясь с проявлениями буллинга, родители обращаются к педагогу-психологу за индивидуальной консультацией. Работая со случаем, психолог может влиять на ситуацию исключительно со стороны ребенка, анализируя его поведение и помогая ему стать увереннее в себе или более контактным. Но данный путь достаточно длителен и малоэффективен, потому что **проблема заключается не только в ребенке, но и в общегрупповом поведении.** Необходима комплексная работа: индивидуальное консультирование жертвы буллинга и тренинговая работа с классом по сплочению коллектива и формированию конструктивного взаимодействия обучающихся между собой. Причем, как правило, в среде взрослых – родителей и педагогического коллектива – проблема называется своим именем, а среди подростков она может быть переименована в общую проблематику общения – сплочения.

Мера, положительно зарекомендовавшая себя в случаях возникновения актов насилия в школе, заключается в предании этих инцидентов гласности. О случившемся должны быть проинформированы все – как учителя, так и ученики. Школа должна знать все подробности инцидента и сопутствующие обстоятельства, знать имена участников. Насильникам должно быть ясно, что акты насилия неприемлемы, и в результате своих поступков они могут оказаться изолированными от коллектива.

В дальнейшем с агрессивными детьми и подростками необходимо проводить беседы, у них должна оставаться возможность интеграции в жизнь класса. Работа с жертвами, которые нуждаются в поддержке и понимании, более сложна. Помощь данной категории детей не может быть одномоментной, это длительный процесс, требующий от взрослого терпения и психологической грамотности.

В целом важно принять во внимание, что буллинг как социально-психологическое явление создает угрозу безопасности участников образовательного процесса. Последствия буллинга – как непосредственные, так и отсроченные – негативно сказываются на интеллектуальном и личностном развитии обучающихся. Мероприятия, направленные на преодоление и профилактику буллинга в школе, должны носить комплексный характер. Их целью должно стать создание образовательной среды, свободной от насилия, способствующей развитию и самореализации обучающихся, формированию у них здорового, безопасного образа жизни.

Большинство источников информации выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику буллинга в отношении постстрессовых последствий, и не рассматривают этап, предшествующий зарождению буллинговых ситуаций, как профилактикоёмкий.

Первичная профилактика буллинга

1. Создание условий недопущения буллинга.

2. Скорейшее и грамотное разобшение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у детей и подростков патологических последствий буллинга и оказание им специализированной эффективной и комплексной помощи.

Третичная профилактика

Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение – поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

Тем не менее, профилактику буллинга можно и нужно проводить, как и профилактику других форм девиации, до его первых проявлений в детских коллективах. Для этого у педагогов образовательных организаций и руководителей школьных медиативных служб есть средства воспитания, поднимающие внутреннюю и внешнюю культуру поведения школьников.

Источники литературы

1. Кривцова С.В. Буллинг в классе. Как избежать беды?: пособие для родителей / С.В. Кривцова. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2018. — 48 с.
2. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет - 2009. - № 7. - С. 51-54.
3. Памятка для педагогов и родителей по выявлению признаков увлечения учащимися деструктивными течениями (суицидальной направленности, травли сверстников (буллинг), конфликтов, которые могут перерасти к насильственным преступлениям в ГОУ с применением оружия (скулшутинг и колумбайн)), СП-б: ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования», - 2020. - 25 с. - URL: <http://www.kirov.spb.ru/sc/ppms/images/docs/bullying.pdf>
4. Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 52 с.

2. Подборка методов и методик для выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению у несовершеннолетних и рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации

2.1 Обзор основных методов выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению и рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации

Основополагающим методом выявления рисков викантного и буллингового поведения в образовательной среде является отслеживание. **Отслеживание** – метод применяемый с целью изучения естественного функционирования объекта. Отслеживание может проводится посредством таких методов как наблюдение, изучения и анализ документов, опросных методов, привлечения экспертов и др.

Частным случаем отслеживания является мониторинг. **Мониторинг** – постоянный надзор, систематическое отслеживание состояния объекта, значений его параметров с целью выявления динамики происходящих процессов, прогнозирования тех или иных событий, а также предотвращения нежелательных явлений.

Важным дополнением к методам отслеживания можно отнести **экспертизу безопасности образовательной среды и диагностику личностных качеств обучающихся**, проведение которых находится в сфере профессиональных компетенций педагога-психолога и закреплено в профессиональном стандарте в рубрике трудовых функций.

Использовать для выявления рисков нежелательных явлений такие методы как наблюдение, изучения и анализ документов, опросы могут не только педагоги-психологи, но, и педагоги, и руководители служб школьной медиации.

Наблюдение позволяет увидеть все стороны интересующих наблюдателя процессов, явлений, событий, доступных его восприятию. А в нашем случае, фиксировать характерные признаки поведения, указывающие на риски или наличие буллинга и виктимизации несовершеннолетних.

На какие поведенческие особенности учащихся, склонных к буллингу и виктимному поведению следует обратить внимание указывается в методических пособиях, указанных в списке литературы к этому разделу [3; 4; 7; 8; 9] и приложениях 2.1, 2.2 и 3.2.

Изучение и анализ документов позволяет установить предпосылки или наличие нежелательных форм поведения.

Анализировать можно портфолио и журналы успеваемости учеников, данные справок о состоянии здоровья детей с ООП, акты обследования условий проживания несовершеннолетних.

Опросы, в зависимости от конкретной ситуации и поставленной цели, могут проходить в устной форме (в нашем случае, в форме беседы) или в письменной форме (как анкетирование), позволяют получить информацию непосредственно от опрашиваемых.

Кроме этого, педагоги, руководители служб школьной медиации и педагоги-психологи должны обращать внимание на общий характер безопасности образовательной среды и отдельные события, способные спровоцировать виктимное поведение или буллинг-настроения.

Экспертиза психологической безопасности образовательной среды достаточно сложная процедура и предполагает применение батареи психологических методов и методик. **Безопасность образовательной среды** - это состояние образовательной среды, свободное от проявлений насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников. В нашем случае, мы рекомендуем использовать **методику «Психологическая безопасность образовательной среды школы» И.А. Бавовой** [6], которая позволяет мониторить основные показатели безопасности среды. В качестве дополнительных методик можно использовать «Социометрию» Дж. Морено [5].

Диагностики личностных особенностей обучающихся, в том числе, склонностей к различным формам и видам девиации, следует проводить с помощью батареи методик. Для подборки диагностических методик следует в первую очередь обращать внимание на показатели стандартизации, валидности и надежности. В частности, для подборки диагностического инструментария можно использовать методические рекомендации для системы функционирования психологических служб, разработанных по заказу Министерства просвещения РФ [10].

В пакет диагностических методик должны войти методики:

1) направленные на непосредственное выявление склонностей к буллингу и виктимному поведению:

- методика исследования склонности к виктимному поведению, разработанная О.О. Андрониковой [1];

- опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) [2];

2) направленные на диагностику индивидуальных особенностей личности, указывающих на потенциальные риски формирования виктимного поведения или поведения булли. В качестве этих качеств исследуются Я-

реальное и Я-идеальное, акцентуации, уровень субъективного контроля, самооценка, образ родителей и стиль семейного воспитания, коммуникативные стратегии и пр. Вот не полный перечень таких методик:

- Тест-опросник диагностики межличностных отношений Т.Лири в модифицированном варианте Л.Н. Собчик;
- Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук);
- Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- Тест Куна. Тест «Кто Я?»;
- Тест двадцати высказываний. (М.Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой);
- Методики "Лесенка" (автор В.Г. Щур);
- Методика определения эмоциональной самооценки (автор А.В. Захаров);
- Мет "ДОМ - ДЕРЕВО - ЧЕЛОВЕК";
- Тест "Рисунок человека" (К. Маховер);
- Тест "Рисунок семьи" и др.

2.2 Подборка стандартизированных методик для выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению и рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации

2.2.1 Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (автор И.А. Баева) [6]

Психологически безопасной образовательной средой можно считать такую, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками школьной среды и защищенности от психологического насилия во взаимодействии.

Методика «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» является адекватным средством для мониторинга и корректировки состояния психологической безопасности образовательной среды школы, а измеряемые показатели могут служить основанием для разработки направлений по психологическому сопровождению участников образовательной среды и быть критерием его эффективности.

Методика стандартизирована, прошла процедуры проверки надежности и валидности; основана на субъективно-оценочном методе.

Цель использования: выявление индексов психологической безопасности образовательной среды школы.

Методика предназначена для обследования всех субъектов учебно-воспитательного процесса: педагогов, родителей, обучающихся с подросткового возраста.

Опросник состоит из трех частей, которые позволяют отследить:

- «Интегральный показатель отношения к образовательной среде»;

- «Выбор значимых характеристик образовательной среды и индекс удовлетворенности ими»;

- «Индекс психологической безопасности образовательной среды школы» или защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме.

Полный текст методики приведен в Приложении 2.1. Описание методики «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (автор И.А. Баева) цитируется по источнику:

Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с. – С. 105-118.

2.2.2 Методика исследования склонности к виктимному поведению, разработанная О.О. Андрониковой [1]

Виктимное поведение – это такое поведение, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая.

Методика О.О. Андрониковой является стандартизированным тестом-опросником и предназначена для измерения предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения. Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки.

Цель использования: выявление показателей предрасположенности к реализации отдельных форм виктимного поведения

Методика предназначена для обследования: лица старшего подросткового и юношеского возраста.

Тест-опросник состоит из 86 вопросов и представляет набор специализированных психодиагностических шкал:

1. Шкала социальной желательности ответов;
2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего);
3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (активный тип потерпевшего);
4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего);
5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего);

6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего);

7. Шкала реализованной виктимности.

Опросник может быть использован как самостоятельная психодиагностическая методика, так и в комплексе с другими методиками, направленными на изучение личности подростка.

Полный текст методики приведен в Приложении 2.2 и в диссертации Андронниковой О.О.: Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01: защищена 23.06.05: утв. 17.02.05 / Андронникова Ольга Олеговна. – Новосибирск, 2005. – 213 с.

2.2.3 Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) [2]

Буллинг – это целенаправленное регулярно повторяющееся агрессивное поведение, основанное на неравенстве социальной власти или физической силы.

Методика «Опросник риска буллинга» (ОРБ) разработан на основе экспертных мнений специалистов центра «Перекресток» и прошла процедуры стандартизации, валидации и проверки надежности

Цель: оценка вероятности возникновения буллинга в конкретном школьном коллективе.

Методика предназначена для обследования подростков в возрасте от 10 до 18 лет

Опросник риска буллинга и состоит из 14 вопросов, к которым предлагается от одного до восьми ответов с возможностью множественного выбора. Часть предлагаемых ответов характеризует риск буллинга, часть, напротив, свидетельствует о психологической безопасности. Предполагается, что наиболее часто выбираемые в классе паттерны ответов соответствуют существующей в классе атмосфере и могут интерпретироваться с точки зрения указания на субъективно переживаемую безопасность или небезопасность и соответствующий риск буллинга.

Диагностические шкалы:

Шкалы-предикторы

1. Шкала *небезопасности* измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами.
2. Шкала *разобщенности* выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала *благополучия* характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе.
2. Шкала *равноправия* оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций

Полный текст методики приведен в Приложении 2.3 и в рекомендованном источнике литературы:

Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М., Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Капорская Н.А., Хломов К.Д. Опросник риска буллинга (ОРБ) // Вопросы психологии. 2015. № 5. – С. 146-157– URL:

https://sch1352v.mskobr.ru/files/attach_files/vp_oprosnik_riska_bullinga_bochaver.pdf

Источники литературы

1. Андронникова О.О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01: защищена 23.06.05: утв. 17.02.05 / Андронникова Ольга Олеговна. – Новосибирск, 2005. – 213 с.
2. Бочавер А.А., Кузнецова В.Б., Бианки Е.М., Дмитриевский П.В., Завалишина М.А., Капорская Н.А., Хломов К.Д. Опросник риска буллинга (ОРБ) // Вопросы психологии. 2015. № 5. – С. 146-157 – URL: https://sch1352v.mskobr.ru/files/attach_files/vp_oprosnik_riska_bullinga_bochaver.pdf
3. Кривцова С.В. Буллинг в классе. Как избежать беды?: пособие для родителей / С.В. Кривцова. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2018. — 48 с. – URL: <https://istina.msu.ru/publications/book/160712073/>
4. Методические рекомендации «Психолого-педагогические аспекты профилактики преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних» /Сост. Д.А. Костькин, С. И. Строкин. – Пенза: ГАОУ ДПО «Институт регионального развития Пензенской области», - 2019. – С. 33
5. Морено, Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Я. Л. Морено; пер. с англ. М. : Академический проект, 2004. - 320 с.
6. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с. – С. 105-118.
7. Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций / Дворянчиков Н.В., Делибалт В.В., Казина А.О., Лаврешкин Н.В., Вихристюк О.В., Гаязова Л.А., Власова Н.В., Богданович Н.В., Чернушевич В.А., Чиркина Р.В., Банников Г.С. –

Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. – 112 с. – URL1: <https://mgppu.ru> – URL2: https://antiterror.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2092590.pdf

8. Памятка для педагогов и родителей по выявлению признаков увлечения учащимися деструктивными течениями (суицидальной направленности, травли сверстников (буллинг), конфликтов, которые могут перерасти к насильственным преступлениям в ГОУ с применением оружия (скулшутинг и колумбайн)), СП-б: ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования», - 2020. - 25 с. - URL: <http://www.kirov.spb.ru/sc/ppms/images/docs/bulling.pdf>

9. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга: для школьной администрации, учителей и психологов / Под ред. А.А. Реана. – М.: Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», - 2019. – С. 66. - URL: <http://resurs-yar.ru/files/slujba/paket/dp/15034194v1.pdf>

10. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях: методические рекомендации /разработчики В.В. Рубцов, П.А. Сергоманов, О.И. Леонова и др. – По заказу МП РФ, - 2020.

3. Подборка иллюстрационных материалов для занятий по профилактике виктимного поведения и предупреждению буллинга

В данной главе приведены источники материалов, которые могут содержательно и проблемно наполнить занятия по профилактике виктимного поведения и предупреждению буллинга.

3.1 Подборка кинофильмов и литературы для организации воспитательного контента классных часов, тренинговых занятий и других воспитательных мероприятий

Пояснительная записка

Важно, чтобы все мероприятия по просмотру или прочтению выбранных вами произведений имели четко и ясно сформулированные:

1. Преамбулу или постановку проблемы, к которой данное произведение является иллюстрацией;
2. Вопросы по содержанию и вопросы для рефлексии, соответствующие возрасту и теме профилактического мероприятия;
3. Возможность откликнуться действием: написание сочинения или эссе; проработка эффективных поведенческих реакций, реальная помощь тем, кто в ней нуждается и пр.

Ниже приведены рекомендованные кинофильмы и произведения литературы. Каждый педагог может дополнить предлагаемые списки или выбрать тот, который будет отвечать запросам аудитории (возрастным, интеллектуальным, культурным, ситуативным), с которой он работает. С полным списком можно ознакомиться в Приложении 3.1

Список кинофильмов

Для детей 7-11 лет

Эти фильмы покажут ребёнку, как самому избежать конфликтов с другими детьми и не обращать внимания на их замечания, как найти друзей, сохранив индивидуальность. И самое главное — как быть уверенным в себе и научиться принимать свои и чужие недостатки.

1. «Как стать принцессой» (2001), режиссёр Гарри Маршалл

Любимая всеми история с Энн Хэтэуэй в главной роли, которая из недотёпы и ботаника становится настоящей принцессой. «Как стать

принцессой» не только учит принимать себя таким, какой ты есть, но и разбираться в «лжедрузьях», которые появляются вместе со школьной популярностью.

2. «Чучело» (1983), режиссёр Ролан Быков

Главный русский фильм о буллинге, в котором маленькая Кристина Орбакайте отлично показывает, что переживает затравленный ребёнок: боль, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и незащитности.

Для подростков 12–16 лет

Фильмы в этой категории правдивее и жёстче, поэтому готовность ребёнка к просмотру должны оценить родители. Эти фильмы показывают реальную жизнь и заставляют задуматься над по-настоящему важными вопросами.

1. «Общество мёртвых поэтов» (1989), режиссёр Питер Уир

Джон Китинг (в исполнении Робина Уильямса) не только учит своих подопечных выделяться из окружающей серой массы, но и по-человечески объясняет им те важные нравственные истины, которые почему-то внушаются в школе насильно.

2. Проект «Задира» (2011), режиссёр Ли Хирш

Самый известный документальный фильм о буллинге. Главные герои фильма — пять подростков, над которыми издеваются одноклассники. Съёмочная группа наблюдала за их семейной жизнью и поведением в школе на протяжении одного учебного года.

3. «Повелитель мух» (1963), режиссёр Питер Брук

Экранизация романа-притчи Уильяма Голдинга о группе мальчиков на необитаемом острове после авиакатастрофы. Хотя впечатлительным детям фильм смотреть не рекомендуется, он отличная иллюстрация того, как НЕ надо себя вести с друзьями.

4. «Класс коррекции» (2014), режиссёр И. И. Твердовский

Коктейль из подростковой ожесточённости, подгнивающей советской системы школьного образования и темы инвалидности в России, превращённый режиссёром в трогательный фильм о первой любви и взрослении.

Информационный ресурс:

- МЕЛ - URL : <https://mel.fm/blog/detsky-pioner/43278-10-filmov-o-travle-kotoryye-pomogut-detyam-i-podrostkam>

Список произведений литературы

Эти произведения демонстрируют, что буллинг в школе не имеет возрастных ограничений и не всегда исходит от более сильных к более слабым. Жертвами могут стать и учителя, и родители, да и сами агрессоры могут меняться местами с объектами их травли. Как пережить травлю, что движет агрессорами — порой ответы на эти вопросы проще найти в художественной литературе, чем в кабинете психолога.

1. Андрей Богословский «Верочка»

Умная, начитанная, но болезненная Верочка живёт в вымышленном мире благородных рыцарей и прекрасных дам. Она не подозревает, насколько могут быть жестокими окружающие люди, если ты не такой, как все. Отталкивающая внешность Верочки становится главной причиной травли. Поддержку она находит у единственного человека — Лёшки. Пусть ненадолго, но Верочка обретает силу и уверенность.

Финал истории трагичен. Он позволит обидчикам взглянуть на себя со стороны. Задуматься, насколько ужасными могут быть последствия их поступков и слов.

«Были мы ещё в том возрасте, когда категории добра и зла только смутно начинают маячить перед человеческим разумом и человек ещё может быть одновременно и безгранично добр и зол до жестокости, не совсем осознавая обе крайности».

2. Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»

19 минут длилась стрельба в школе небольшого городка Стерлинг. 19 минут в руках Питера было оружие, которое отняло десятков жизней. Кто же он — хладнокровный убийца или жертва, загнанная в угол?

После этих событий автор переносит нас на несколько лет назад — в прошлое Питера, чтобы разобраться в мотивах его поступка. Мальчик с детства был изгоем. Сверстники не принимали его в школе, родители не пытались понять дома. Вскоре от него отворачивается единственная подруга, прельстившись популярностью среди одноклассников. Не найдя в себе силы дать отпор обидчикам, Питер лишает их — и себя — будущего.

В романе Пиколт прослеживается документальность происходящего. Стрельба в американских школах стала стихийным явлением. Доведённые до крайности подростки выбирают самый радикальный метод решения проблемы. Предотвратить случившееся было в силах родителей и учителей, прояви они должное внимание к Питеру.

«Жестокость — это всегда просто развлечение, пока ты не понимаешь, что кому-то это причиняет боль».

3. Владимир Железников «Чучело»

Двенадцатилетняя Лена Бессольцева — новенькая в классе. Она выделяется среди одноклассников характером и внешним видом. А когда наивная и добрая Лена взяла на себя вину Димки Сомова, одноклассники, не задумываясь, переходят от слов к безжалостной травле.

Сила характера и стойкость Ленки достойны восхищения. Она до последнего верит, что Дима признается, что виноват. Но испуганному мальчишке ничего не остаётся, как примкнуть к остальным.

Владимир Железников акцентирует внимание на доминировании общественного мнения в глазах ребёнка. На его страхе выделиться из толпы, настроить её против себя. В такой ситуации важно объяснить ребёнку, что он не должен бояться высказывать своё мнение, отличное от окружающих. Обязательно найдутся дети, вторящие ему.

«Вот ты и не знаешь, что это такое, когда тебя гоняют, как зайца. А получается, раз побежал — значит, виноват. Теперь я учёная — надо отбиваться, если даже их много и тебя бьют. Но бежать нельзя. Тогда я этого не понимала и побежала».

4. Гордон Рис «Мыши»

Шестнадцатилетняя Шелли, став идеальной жертвой для насмешек и издевательств одноклассников, переезжает вместе с мамой в другой город. Они обе напуганы, кротки и слабы, чтобы противостоять обидчикам.

Их выбор — бегство. Но и на новом месте судьба испытывает их на прочность, когда в дом проникает грабитель. Любому терпению приходит конец, и даже мышки выпускают коготки. Накопившаяся злоба становится опасным оружием, поражающим каждого, кто находится рядом. Тогда жертва не замечает, как сама превращается в палача.

Гордону Рису прекрасно удалось передать постстрессовое состояние Шелли. Атмосфера напряжения и ужаса передаётся читателю с первых страниц. Героиням сопереживаешь и надеешься на счастливый конец. Сюжет увлекает за счёт тонкого психологизма и яркого перевоплощения мышек в способных постоять за себя людей.

«Влияет ли внешность на личность? Или наша личность определяет то, как мы выглядим? Может быть, именно боевая раскраска превращает соплеменника в безжалостного воина? Или безжалостный воин наносит боевую раскраску, чтобы подчеркнуть свою жестокость? Всегда ли кошка выглядит кошкой? Всегда ли мышь выглядит мышью?».

Информационный ресурс:

- - МЕЛ - URL : https://mel.fm/bulling/3485670-bullying_books

3.2 Пакет наглядных материалов о видах девиантного поведения: «Навигатор профилактики и памятки по различным видам девиантного поведения» (Приложение 3.2)

Пояснительная записка

Пакет наглядных материалов «Навигатора профилактики девиантного поведения» может использоваться и как обучающий материал при организации просветительских мероприятий для педагогов и родителей, и как алгоритм действий в реальных ситуациях распознавания различных форм девиантного поведения и адекватного, эффективного реагирования со стороны педагогов, родителей, медиаторов и педагогов-психологов.

Источник: Навигатор профилактики девиантного поведения // Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся. М: МГППУ, - 2018. - URL: <https://mgppu.ru/about/publications/devi>

3.3 Пакет наглядных материалов для подростков: «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» (Приложение 3.3)

Пояснительная записка

Пакет наглядных материалов для подростков «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» может использоваться педагогами и педагогами-психологами и как обучающий материал при организации просветительских и тренинговых мероприятий для несовершеннолетних, и как алгоритм действий для подростков в реальных ситуациях риска возникновения насильственных действий: помогает выбирать эффективные и адекватные стратегии и тактики поведения.

Источник: Руководство для подростков про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / Под ред. ак. РАО А.А. Реана. – М. – 2019 – 32 с. URL : http://www.nd-gimn.narod.ru/info_ped_psyho/docs_bulling/rukovodstvo_bulling.pdf

4. Подборка материалов для организации и проведения цикла тренинговых занятий с обучающимися по предупреждению виктимного поведения и для профилактики буллинга

4.1. Общие методические рекомендации по проведению тренинговых занятий

Тренинг (от английского training – тренироваться) – в самом общем значении рассматривается как способ, точнее, совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков, умений, личностных качеств.

Определения «тренинга» семантически выстраиваются во круг действия, имеющего следующий ряд значений: тренировать, обучать, формировать, развивать, которые предполагают определенную совокупность упражнений, объединенных в систему, сгруппированных в комплекс занятий, результатом которых является новые опыт и знания, сформированные умения и качества.

Тренинг – это многофункциональный метод для психологических изменений отдельной личности или группы с целью их развития и гармонизации; представляет собой совокупность отобранных и систематизированных методов воздействия, которые используются для коррекции поведения, развития личности, формирования навыков самопознания, самосовершенствования.

Специфическими чертами тренинга являются:

- наличие постоянной группы и определенная ее пространственная организация;
- обязательное соблюдение ряда принципов и правил групповой работы;
- ориентация на психологическую поддержку участников;
- атмосфера доброжелательности, свободы общения.

Основные цели тренинга для детей и подростков конкретизируются в частных задачах:

- создание благоприятных условий для развития личности ребенка (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), формирования учебной мотивации;
- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
- диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;

- изучение индивидуальных приемов межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;
- приобретение коммуникативных умений и навыков;
- овладение тактиками и стратегиями конструктивного поведения в конфликтах;
- коррекция поведения, формирование и развитие социальных установок, необходимых для успешного взаимодействия с людьми в разных сферах жизнедеятельности;
- формирование профессионально значимых качеств и умений;
- развитие эмпатии, рефлексии, толерантности и пр.

Стоит отметить, что тренинг предполагает не только активную интеллектуальную деятельность его участников, но также работу с эмоциями и чувствами. Он позволяет очень быстро (за считанные дни) сплотить коллектив.

Достоинством тренинга, как формы проведения практических занятий, является высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности, а разнообразные методические приемы тренинга (ролевые игры, дискуссии, упражнения, анализ конкретных ситуаций и др.), игровые технологии (игры-знакомства, разминки, кооперативные игры и др.) выступают как современные составляющие учебного процесса.

Тренинг имеет следующие преимущества:

- возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы;
- здесь происходит принятие ценностей и потребностей других людей;
- в группе человек чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим;
- наблюдая происходящие в группе взаимодействия, участники могут идентифицировать себя с другими и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения;
- группа может облегчить процесс самоисследования и самораскрытия;
- тренинг привлекает участников своей эффективностью, конфиденциальностью, внутренней открытостью, комфортной психологической атмосферой.

Основные типы и виды тренинга

В зависимости от того, на какую цель делается акцент в тренинге, их условно можно подразделить на два типа:

1. *Инструментально-ориентированные тренинги*, целью которых является овладение эффективными моделями поведения.

2. *Личностно-ориентированные тренинги* — тренинги, затрагивающие «Я» каждого члена группы и направленные на личностные изменения членов группы.

Конечно, в обоих типах групп решаются параллельно и цели из другого типа групп. Так в личностном тренинге будут решаться, в том числе, и задачи повышения компетентности в общении. А в коммуникативном тренинге идут процессы, затрагивающие «Я» участников группы для развития личности.

Остановимся отдельно на характеристике каждого типа тренинга.

К первому типу, т.е. *инструментально-ориентированным тренингам* относится социально-психологический тренинг поведения.

Его цель — овладеть эффективными моделями поведения. К данной группе тренингов также относятся следующие виды:

- тренинг делового общения;
- тренинг уверенности в себе;
- тренинг социальных навыков и т.д.

Второй тип тренингов - это *личностно - ориентированные тренинги*.

К личностно-ориентированным тренингам относятся группы личностного роста или, так называемые психокоррекционные группы. Основные задачи этих групп — взаимное исследование, получение знаний о собственной личности, её развитие и раскрытие. Основным процессом в данных группах является личностный рост — активный процесс открытия и развития самого себя через соприкосновение с внешним миром. Необходимо отметить, что данный тип тренингов используется в основном профессиональными психологами.

Методы тренинга

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию, игровые методы (ролевую и деловую игру) и психогимнастику.

Групповая дискуссия в тренинге - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса.

Игра эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством.

Приемы психогимнастики служат вспомогательным средством стимулирования активности и снятия усталости участников.

Правила и принципы проведения тренинга

Обучение с помощью тренингов существенно отличается от традиционных методов обучения (уроков, лекций, семинаров) не только по форме проведения, но и по основным принципам.

1. Принцип и правило максимальной активности.

В процессе тренинга дети и подростки должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

2. Общение по принципу «здесь и теперь».

На тренинге дети и подростки общаются «здесь и теперь», т.е. обсуждают только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

3. Принцип и правило персонификации высказываний.

Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...», «я считаю...». Это важно, так как напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

4. Принцип творческой позиции. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний.

В целях создания условий для творческой активности любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.

5. Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности. Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания, создавая в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

6. Принцип объективности. Правило обратной связи.

Важнейшие моменты тренинга – осознание детьми мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет ребенку не только на тренинге, но и в дальнейшем управлять своим внешним поведением и собственным внутренним миром. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

7. Необходимо отметить, что в тренинговых группах, которые добровольно посещают незнакомые между собой люди, существует

обязательное правило строгой конфиденциальности и доверительности общения.

8. *Искренность и открытость.* Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати дети, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное педагогом, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

9. Кроме того, всем участникам предлагается выбрать себе на время тренинговой работы "*игровое имя*" – то имя, по которому все остальные обязаны обращаться к нему.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу детей. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат. Дети, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

Требования к организации тренинга

Размер группы

Оптимальным количеством детей в группе считается 10-15 человек.

Оптимальная продолжительность тренинга

Продолжительность тренинга зависит от:

- целей (например, если вы хотите добиться значительных результатов, продолжительность тренинга должна быть не менее 3-х дней);
- возможностей педагога.

В качестве рекомендации можно отметить, что продолжительность каждого занятия в образовательных учреждениях должна составлять от 35-45 минут до максимум 3-х часов с одним 10-минутным перерывом.

Помещение

Также учитывается такой организационный момент как выбор помещения для тренинговой работы. Помещение для занятий должно быть в достаточной степени звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех в работе. *В случае организации тренинга на территории организации, настоятельная рекомендация – не проводить тренинг в тех же помещениях, где обучаются эти дети. Если мы хотим помочь им избавиться от некоторых стереотипов, следует исключить факторы, которые могут автоматически запустить действие этих самых стереотипов.*

Если занятие предполагает проведение медитаций, релаксационных упражнений, необходимо заранее подготовить маты или ковровые покрытия.

Структура тренинга

Все тренинги состоят из одних и тех же этапов.

Введение (5% рабочего времени)

Это этап, в который входит краткое представление целей и задач тренинга. Цели и задачи тренинга всегда объявляет педагог-психолог/педагог

1 этап. Знакомство (5% рабочего времени)

Дети присматриваются друг к другу, устанавливают контакт. Среди них намечаются симпатии, а иногда и антипатии.

Ведущий первый представляется аудитории. Он может сделать это так: «Здравствуйте, меня зовут... Я рад видеть вас здесь. Я предлагаю начать нашу работу. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять бейджи и написать свое игровое имя и прикрепить его.

А если занятие проводит педагог или педагог-психолог, которые знакомы с группой, то начинаем с того, что предлагаем всем выбрать на время тренинговой работы «игровое имя», по которому остальные будут обращаться к нему.

2 этап. Ожидания участников (3% рабочего времени)

На этом этапе участники высказывают свои ожидания от тренинга. Данный этап можно проводить по-разному: высказывания по кругу, обсуждения в парах или малых группах с последующим вынесением на группу. Возможные формулировки вопросов ведущего: «Как вы думаете, что будет происходить здесь?»; «Что вы хотите получить/узнать на этом занятии?»; «Чего вы ждете от занятия?». Эти же вопросы можно вставить в процедуру игры «Интервью» и совместить 2 этапа - «Знакомство» и «Ожидания».

Другой вариант проведения: участникам раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от тренинга. Затем на большом листе бумаги делаются надписи: «ожидания» и «выполнено». На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ожидания». В дальнейшем, каждый имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиями в графу «выполнено». Можно предложить детям по ходу тренинга дополнять графу «ожидания». Если в течение тренинга были проработаны не все пожелания, то педагог должен в конце тренинга обсудить это с группой и решить, как нужно поступить с нереализованными ожиданиями: запланировать следующий семинар, предложить индивидуальную консультацию или рекомендовать литературу.

3 этап. Принятие правил группы (5% рабочего времени)

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя обязательства. Она готова им следовать.

Педагогу можно начать так: «Любая деятельность нуждается в определенных правилах, поэтому я предлагаю несколько правил. ВОТ ОНИ».

1. Право говорящего. Любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

2. Правило поднятой руки. Это правило является продолжением предыдущего. Ребенок поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

3. Конфиденциальность. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.

4. «Не давать оценок». Это важное правило, мы часто нарушаем в жизни. Считаем вправе осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки. Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

5. Конфиденциальность. О информации, что здесь была, никому не рассказывать.

Следует отметить, что группа может предложить и другие правила. Если кто-то из группы не согласен с тем или иным правилом, это правило не принимается.

Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг! Не стоит придумывать слишком много правил.

4 этап. Оценка уровня информированности (5-10% рабочего времени)

Чтобы не повторять хорошо известную информацию, необходимо выяснить, что они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты, викторины. Еще один способ, узнать о пробелах в знаниях детей, попросить их написать анонимно на листке вопросы педагогу по теме тренинга. Ответы на вопросы могут составить основной объем информационного блока. Это будет интересно!

5 этап. Актуализация проблемы (10% - 30% рабочего времени)

Этот этап можно использовать для того, чтобы пробудить интерес к проблеме, сформировать у них мотивацию к изменению поведения.

Задача этого этапа - сделать проблему актуальной для каждого.

Этот этап можно провести:

- с помощью вопросов: «Что для вас значит...», «Что вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или ваши знакомые сталкивались с ...», «Что вы чувствовали, когда...» и др.;

- с помощью игр и групповых упражнений (например, «Жизнь с болезнью», «История про...»).

6 этап. Информационный блок (20% - 40% рабочего времени)

Информационный блок должен быть разбит на несколько логически завершенных частей, которые распределены по всему тренингу, включающих сообщения подробной информации (например, о причинах и последствиях заболеваний и социальных явлений, их влиянии на личность и общество, об их профилактике).

7 этап. Приобретение практических навыков (20% - 60% рабочего времени)

Целью любого тренинга является выработка следующих навыков:

1. Коммуникативные.

Нарабатываются в ходе всего тренинга и с помощью специальных игр, упражнений.

2. Принятия решений.

Для развития данного навыка можно использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; алгоритм принятия решения.

3. Изменения стратегии поведения.

Этот навык помогает ребенку:

- гибко, пластично реагировать в любой ситуации;
- лучше приспосабливаться к окружающей обстановке;
- быстрее находить выход из сложных ситуаций;
- реализовывать свои планы и достигать цели. Для того чтобы ребенок мог поменять стратегию поведения, ему надо иметь представление о наличии других стратегий. Для этого подойдут ролевые игры.

Необходимо отметить, что информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру; у этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они накладываются друг на друга, идут параллельно.

Необходимо отметить, что информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру; у этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они накладываются друг на друга, идут параллельно.

8 этап. Завершение работы. Получение обратной связи (5% рабочего времени)

Задачи этапа:

- 1) подвести итоги тренинга;
- 2) выяснить, сбылись ли ожидания детей;
- 3) оценить изменение уровня информированности.

Можно начать этот этап так: «Наш тренинг завершается. Если остались неясные вопросы и не высказанные мнения, можете сказать об этом сейчас. У нас есть еще время на обсуждение». После ответов на вопросы, все дети по кругу говорят свое мнение о тренинге.

Возможные варианты вопросов: «Что вы получили на тренинге?», «Получили ли вы от тренинга то, что ожидали?». Ответы могут быть самыми разнообразными. Задача педагога - вычленив из них самое рациональное и

подвести итог. Кроме этого, можно попросить детей ответить на вопросы анкет.

Работа завершается прощанием группы.

Еще одним немало важным вопросом является, а как же оценить эффективность тренинга?

Тренинг считается эффективным в том случае, если он достиг поставленной цели. Поэтому очень важно при подготовке тренинга четко осознавать его цели и задачи.

Так, например, целью профилактического тренинга является повышение уровня информированности детей и подростков по вопросам наркомании, а также формирование мотивации для изменения поведения на более безопасное. В связи с этим можно выделить следующие критерии оценки эффективности тренинга:

- повышение уровня информированности аудитории по вопросам и темам, обсуждаемым на тренинге;
- формирование установок на изменение поведения;
- оценка тренинга как процесса.

Для оценки тренинга как процесса необходимо выяснить:

- эмоциональное состояние детей (комфортность),
- оценку форм тренинга детьми,
- «сильные» и «слабые» блоки (информационные и игровые).

Методики оценки эффективности проведенного тренинга:

- Обсуждение с персональными высказываниями.

По окончании тренинга каждый из группы высказывается по схеме: что узнал нового, что понравилось или не понравилось, что нужно изменить. Педагогу необходимо проанализировать отзывы и сделать выводы.

- Анкетирование.

Заранее готовится анкета, которую заполняют по окончании тренинга. Желательно, чтобы анкета состояла из открытых вопросов, что позволит высказываться в свободной форме. Следует попросить участников давать ответ на каждый вопрос, не пропуская ни одного. В такую анкету могут входить следующие вопросы: какие темы тренинга были для вас новыми, по каким темам вам не доставало информации, какие игры вам понравились больше всего.

Также может использоваться анкета, проверяющая знание отдельных тем, затронутых на тренинге. Такая анкета должна быть небольшой (можно на листе формата А4), вопросы лучше сформулировать в закрытой форме, с данными заранее вариантами ответов. Согласно данной методике проводятся два замера - до тренинга и после. Обратите внимание на то, что в обоих замерах заполняются совершенно одинаковые анкеты.

Рекомендации для работы с «трудными участниками» в тренинге

Пассивный слушатель

Пассивный слушатель («тихоня») сидит тихо и редко выступает. Тренер должен понимать причины пассивного поведения участника и использовать приемы, помогающие тихоне раскрыться. Рекомендации по общению с участниками, пассивность которых вызвана чувством превосходства: спросить мнение участника тренинга, подчеркнув при этом, что тренер уважает его опыт; постараться слегка задеть самолюбие участника, задав ему провокационный вопрос.

Рекомендации по общению с участниками, которые пассивны от неуверенности: Тренер может задать вопрос сначала соседу участника, а затем обратиться и к самому тихоне; задавать закрытые вопросы, на которые можно ответить односложно или просто кивнуть головой; быть внимательным, когда тихоня говорит, кивать головой в знак внимания и искренно похвалить за выступление.

Излишне разговорчивый и упрямый

Излишне разговорчивый и упрямый участник ставит под угрозу проведение самого занятия, он упрямо придерживается своей точки зрения и никому не дает вставить слова. Тренер должен уметь общаться с такими участниками. Рекомендации по привлечению «упрямца» на свою сторону: попросить участника привести контраргументы против своих же аргументов (записать аргументы и контраргументы на доске, привлечь группу к обсуждению и также их попросить высказать контраргументы) – это прием, который позволяет дать понять чрезвычайно разговорчивому участнику, что существуют и другие точки зрения. Приемы, которые позволяют держать под контролем трудных слушателей, периодически, оказывая на них давление: тренер может остановить поток высказываний «упрямца», задав ему трудный вопрос, требующий практического ответа («Как это будет выглядеть на практике?» и др.).

Чрезвычайно агрессивный

Агрессивный участник («агрессор») выискивает мишень, и тренер может легко оказаться для него идеальной целью. Раздраженный какими-то своими жизненными неприятностями, такой слушатель может осуществить прямое нападение на тренера – задавать неуместные вопросы, делать оскорбительные замечания. Рекомендации тренеру по оказанию противодействия: следить за тем, чтобы агрессор не «завел» всю группу; тренер не должен позволять участнику разговаривать с собой в таком тоне; если слушатель делает откровенно негативное замечание, передать обсуждение группе, спросить других участников, чувствуют ли они такое же, пусть группа отвергнет высказывания агрессора. Рекомендации тренеру по улаживанию конфликтной ситуации: лучше не вступать в перепалку, не «опускаться» человека, иначе тренер может потерять доверие аудитории;

попробовать сфокусироваться на теме выступления, а не на поведении отдельного участника; открыто сказать агрессору, что если дискуссия затянется, то занятие не будет закончено вовремя; поговорить с участником во время перерыва и постараться выяснить причину его агрессии. Советы бывалых тренеров: «Если кто-то из участников подавляет вас, представьте его голым в носках в ванной, чтобы расслабиться и перестать его бояться».

Бравировующий знаток

Участник, который любит бравировать своими знаниями, сыплет известными именами и фактами, примерами из прошлого опыта. Бравировующий знаток хочет, чтобы им восхищались. Он похож на чрезвычайно разговорчивого участника с той разницей, что говорит о чем угодно, кроме заданной темы. Приемы по снижению активности знатока на глазах аудитории: дождаться, когда знаток замолкнет, чтобы перевести дух, и вежливо его прервать, поблагодарив за выступление; сделать свое заключение, представив свои собственные факты в доказательство своей точки зрения; выразительный взгляд на часы может помочь остановить знатока. Приемы по снижению активности знатока один на один: тренер может поговорить с участником и поделиться с ним фактами, данными, опытом, чтобы защитить знатока от провала на людях.

Сопrotивляющийся пессимист

Участник, который выказывает сопротивление новым идеям, видит только негативные стороны любого вопроса, может спровоцировать формирование негативного отношения к тренингу. Приемы противодействия совместно с аудиторией: не давайте втянуть себя и других участников в уныние. Сопrotивление чаще всего бывает иррациональным. То есть, пессимист не может объяснить причину своего сопротивления. Как прием, который позволяет отделить реальные проблемы от надуманных, можно задать вопрос о том, что может произойти самого плохого, если все пророчества пессимиста воплотятся: «Это никогда у нас работать не будет...», «Нечего даже и пытаться...», др. Приемы по работе с пессимистом: избегайте личной конфронтации; попросите пессимиста сформулировать позитивные стороны рассматриваемой ситуации; задайте вопросы с очевидными положительными ответами; найдите примеры из практики по успешному решению подобных проблем.

4.2 Подборка тренинговых программ для моделирования циклов занятий по предупреждению виктимного поведения и для профилактики буллинга

Организация и проведение тренинговых занятий входит в должностные обязанности педагога-психолога. Тема, цели, задачи и содержание таких занятий формулируются исходя из запроса от субъектов образовательной

организации и действительного положения дел (содержания и форм актуальных социокультурных угроз, результатов диагностики внутренних условий готовности к виктимному или буллинговому поведению, выявления внешних условий, провоцирующих буллинг или развитие виктимности). В своей работе педагог-психолог может использовать как разработанные, апробированные и рекомендуемые Министерством просвещения РФ программы тренинговых занятий², так и самостоятельно разработанные курсы, смоделированные блоки и подобранные упражнения для тренинговых занятий, при наличии соответствующего опыта и квалификации.

В свою очередь, педагог может организовывать воспитательные мероприятия и проводить их как совместно с педагогом-психологом, так и самостоятельно, применяя отдельные методы и приемы тренинговой работы. В последнем случае, педагог использует готовые методики и методические рекомендации, адресованные собственно педагогам. Ряд тем педагог психолог может планировать совместно с руководителем школьной службы медиации и другими специалистами конфликтной комиссии.

4.2.1 Подборка тренинговых программ для моделирования циклов тренинговых занятий по предупреждению виктимного поведения

В первую очередь при выборе или разработке циклов тренинговых программ, модулей, отдельных занятий или упражнений для несовершеннолетних, педагог или педагог-психолог должны ставить следующие цели:

1. Коррекция возрастной доверчивости, не критичности и неспособности оценить степень опасности. Данная цель достигается с использованием методов просвещения и имитационных игр, закрепляющих алгоритмы распознавания опасностей;

2. Оказание помощи в развитии адекватной самооценки, снижении уровня тревожности, внушаемости и неспособности сопротивляться насилию, при необходимости, проведение коррекции восприятия себя как жертвы. Данная задача решается в тренинговых программах, посвященных развитию самооценки, снижению уровня тревожности, развитию эмоционально-волевой сферы; отработкой навыков конструктивных коммуникаций в тренингах общения для детей и подростков;

3. Формирование и закрепление оптимальных коммуникативных навыков и приемов бесконфликтного конструктивного взаимодействия с потенциальными преследователями. Данная цель достижима в рамках

² Открытый реестр рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества, с описанием минимально необходимых условий и требований их использования (заимствования) и реализации в школе. - URL: <https://rospsy.ru/node/759>

тренинговых занятий по формированию и закреплению паттернов безопасного поведения для детей.

На данный момент, в реестре программ нет такой, которая бы полностью тематично, структурно и содержательно отражала проблему предупреждения виктимного поведения, но в нем есть программы, которые в той или иной степени отвечают задачам профилактики виктимности у несовершеннолетних.

Подборка методического материала должна отвечать следующим направлениям профилактики виктимности у несовершеннолетних

- просвещение о существующих физических, сексуальных, психических и нравственных и других видах насилия и жертвенного поведения;
- формирование навыков распознавания и адекватного реагирования в ситуациях угрозы насилия;
- стимулирование развития личностных качеств и поведения, позволяющих не провоцировать потенциальных преследователей или оказать адекватное сопротивление в ситуациях угрозы насилием.

Профилактика виктимного поведения для обучающихся в начальной школе может состоять из следующих блоков тренинговых занятий:

1. Тренинг развития самооценки/ уверенности в себе;
2. Тренинг безопасного поведения (травля, вымогательство, домогательство, провокации отклоняющегося поведения и прочие рискованные ситуации);
3. Тренинг навыков общения в ситуациях риска виктимизации.

Выписка из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества, для начального уровня образования

Номер (ID)	Наименование программы (технологии)	Авторский коллектив	Предмет исследования	Ссылка на программу
02. РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
02.17	Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии	Шелест Е. С.	Трудности в общении со сверстниками	https://rospsy.ru/node/361
02.22	Развивающая психолого-педагогическая программа «Формирование конструктивного самоутверждения	Коржова Е.В., Рыбка С.В.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/338

	воспитанников социально-реабилитационных центров»			
03. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
03.03	Профилактика насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»	Козель Е. В., Потоцкий Д. О.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/104

Блоки тренинговых занятий по профилактике виктимного поведения у подростков

1. Тренинг уверенности в себе /личностного роста;
2. Тренинг распознавания и выхода из ситуаций виктимизации / тренинг девиктимизации (суицид, травля, вымогательство, домогательство и прочие ситуации манипуляции);
3. Тренинг развития коммуникативных способностей /культуры общения;

Если в образовательной организации есть необходимость в организации вторичной профилактики виктимности, то для проведения тренинговой и других видов работ рекомендуется обратиться к психологу, обладающему соответствующими компетенциями. Подробно работа с жертвами насилия представлена у И.Р. Малкиной-Пых И.Р. в работах: «Виктимология. Психология поведения жертвы»; «Экстремальные ситуации» и др.[2; 3].

Выписка из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества, для основного уровня образования

Номер (ID)	Наименование программы (технологии)	Авторский коллектив	Предмет исследования	Ссылка на программу
02. РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
02.06	Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе»	Таймазова О. И.	Трудности в общении со сверстниками	https://rospsy.ru/node/123
02.10	«Психология и Я»	Баравкова М.М.	Развитие социально-значимых личностных качеств	https://rospsy.ru/node/277
03. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
03.01	«Я выбираю жизнь в Гармонии с собой», профилактика раннего употребления подростками	Байдакова Е.Г.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/92

	ПАВ			
03.03	Профилактика насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»	Козель Е. В., Потоцкий Д. О.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/104
03.06	«Безопасность в сети Интернет»	Викторова Е.А., Лобынцева К.Г.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/286
03.16	Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе»	Шагивалиева Г.К.	Трудности в форме девиантного поведения	https://rospsy.ru/node/124

Все программы, представленные в реестре программ, рекомендуемых МП РФ, находятся в открытом доступе и, потому, не приведены в приложении методических материалов.

4.2.2 Подборка тренинговых программ для моделирования цикла тренинговых занятий по профилактике буллинга

При выборе или разработке тренинговых программ, модулей, отдельных занятий или упражнений для профилактики буллинга среди несовершеннолетних, педагог или педагог-психолог должны ориентироваться на следующие цели:

1. Развитие представлений у несовершеннолетних о нравственно-этических, психологических и юридических аспектах проблемы буллинга. Данная задача решается через постановку проблемы в рамках просветительских мероприятий, которые могут проходить в форме тренинга, внеклассного занятия, др.;

2. Помощь в раскрытии личностных качеств, позволяющих не скатываться к одной из ролей буллингового взаимодействия: развитие самооценки, снижение уровня тревожности, агрессии, внушаемости, неспособности сопротивляться насилию или контролировать собственную агрессию. Данная задача решается в тренинговых программах, посвященных самопознанию, развитию уверенности в себе, снижению уровня тревожности, агрессивности, рефлексии эмоционально-волевых процессов и пр.;

3. Формирование и закрепление коммуникативных навыков и приемов бесконфликтного, но конструктивного взаимодействия с окружающими, в том числе, в ситуациях риска возникновения буллинга. Данная задача решается в рамках тренинговых занятий по формированию и закреплению навыков конструктивных коммуникаций, в том числе, позволяющих не входить или конструктивно выходить из конфликтных ситуаций и ролей буллинга: преследователя, жертвы, наблюдателя.

4. Формирование благоприятного психологического климата в коллективе учащихся класса/школы.

Методический материал должен обеспечивать следующие направления профилактической работы:

- просвещение о существующих физических, сексуальных, психических и нравственных и других видах насилия и жертвенного поведения;
- развитие личностных качеств, не провоцирующих ситуации буллинга;
- формирование коммуникативных навыков и поведения, снижающих риски возникновения буллингового взаимодействия или помогающих выйти из такого.

Профилактика буллинга для обучающихся в начальной школе может состоять из следующих блоков тренинговых занятий:

1. Тренинг адекватной самооценки в основных сферах жизнедеятельности младшего школьника;
2. Тренинг ненасильственных коммуникаций и безопасного поведения в ситуациях буллинга и риска его возникновения;
3. Тренинг на сплоченность классного коллектива.

Выписка из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества, для начального уровня образования

Номер (ID)	Наименование программы (технологии)	Авторский коллектив	Предмет исследования	Ссылка на программу
02. РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
02.17	Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии	Шелест Е. С.	Трудности в общении со сверстниками	https://rospsy.ru/node/361
02.22	Развивающая психолого-педагогическая программа «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально-реабилитационных центров»	Коржова Е.В., Рыбка С.В.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/338
03. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
03.03	Профилактика насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»	Козель Е. В., Потоцкий Д. О.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/104

Блоки тренинговых занятий по профилактике буллинга для подростков

1. Тренинг уверенности в себе /личностного роста.
2. Тренинг распознавания и выхода из ситуаций буллинга
3. Тренинг развития коммуникативных способностей /культуры общения
4. Тренинг на сплоченность коллектива.

Выписка из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества, для общего уровня образования

Номер (ID)	Наименование программы (технологии)	Авторский коллектив	Предмет исследования	Ссылка на программу
02. РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
02.06	Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе»	Таймазова О. И.	Трудности в общении со сверстниками	https://rospsey.ru/node/123
02.10	«Психология и Я»	Баравкова М.М.	Развитие социально-значимых личностных качеств	https://rospsey.ru/node/277
03. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
3.16	Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра»	Гимаджиева О. С.	Трудности в форме девиантного поведения	https://rospsey.ru/node/97
3.17	Профилактика девиантных форм поведения несовершеннолетних	Шауберт С. Е.	Трудности в форме девиантного поведения	https://rospsey.ru/node/360

Список дополнительных источников тренинговых программ, не вошедших в реестр МП РФ, но прошедших апробацию авторитетного психологического сообщества

№	Название программы	Цель	Автор	Источник
---	--------------------	------	-------	----------

1	Программа тренинга «Личностное развитие» для подростков	содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья подростков	Александрова Н. Н	Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : ПГУ, 2013. С.122-142 URL: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf
2	Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков	Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара.	Голубева Т. А	
3	Программа по профилактике суицидального поведения детей и подростков	Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара.	Овчинникова Д. А	
4	Тренинг саморазвития для младших школьников	Вторичная профилактика виктимизации	Под ред. Малкиной-Пых И.Г	
5	Тренинг самоопределения для старших школьников		Малкина-Пых И.Г.	
6	Групповая терапия с детьми		Виктимология. Психология поведения жертвы- URL: https://books.google.ru/books?id=mhKLDQAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q	
7	профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ»		Развитие уверенности и мотивации подростков к ЗОЖ; формирование эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях	

8	Тренинг самопознания и ненасильственного общения для подростков	Профилактика насилия в школе	сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова	Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – С. 16-37 - URL: https://www.viro.edu.ru/attachments/article/9487/buling.pdf
---	---	------------------------------	---------------------------------------	---

Источники литературы

1. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : Псковский государственный университет, 2013. — 400 с. - URL: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf
2. Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы - URL: https://books.google.ru/books?id=mhKLDQAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога)
4. Методические рекомендации по методике организации и проведения тренингов / сост.: Т.А. Иванычева, Ю.С.Киселева, М.К. Костоломова и др. - Тюмень, ТОГИРРО, 2016. - 42 с. - URL : http://togirro.ru/assets/files/CNPO/progr_met/cons/met_trening.pdf
5. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера/ Под ред. Р.В.Йорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил. - URL : <http://aids44.org/upload/iblock/97e/97eafa0c6ea2965bbdd59d7a0b8a1483.pdf>
6. Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся / авт.-сост.: Е.Г. Вдовина, Е.В. Мазурова, Н.Н. Ефанова, Н.В. Кауль – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 108 с. - URL:

<https://www.ppms22.ru/upload/medialibrary/50e/Sbornik-metodicheskikh-materialov.pdf>

7. Тренинг самопознания и ненасильственного общения для подростков // Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – С. 16-37. – URL : <https://www.viro.edu.ru/attachments/article/9487/buling.pdf>

Список нормативно-правовых документов

1. Декларация прав ребёнка принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года.
2. Конвенция о правах ребёнка принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.
3. Минимальные стандартные правила ООН, касающиеся отправления правосудия в отношении несовершеннолетних «Пекинские правила», приняты резолюцией 40/33 Генеральной Ассамблеи ООН от 29 ноября 1985 г.
4. Руководящие принципы ООН для предупреждения преступности среди несовершеннолетних – «Эр-Риядские руководящие принципы», приняты резолюцией 45/112 Генеральной Ассамблеи ООН от 14 декабря 1990 г.
5. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020.
6. Уголовный Кодекс РФ от 13 июня 1996. № 63-ФЗ.
7. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (ред. от 03.12.2011).
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
9. Федеральный закон от 23 июня 2016г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации».
10. Письмо Минобразования РФ «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков» от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03.
11. Постановление Администрации Приморского края от 26.02.2018 № 82-па «О внесении изменений в постановление Администрации Приморского края от 24 июня 2016 года № 276-па «О Приморской краевой межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав»;
12. Постановление Администрации Приморского края от 07.06.2018 №267-па «О внесении изменений в постановление Администрации Приморского края от 24 июня 2016 года № 276-па «О Приморской краевой межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав»;
13. Распоряжение Администрации Приморского края от 20.06.2018 №196-ра «О внесении изменений в распоряжение Администрации Приморского края от 8 февраля 2011 № 37-ра «Об утверждении состава краевой межведомственной комиссии по организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков Приморского края»;

14. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»».

15. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (с изм. от 25.12.2014) "Об утверждении профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»».

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 января 2017 г. № 10н «Об утверждении профессионального стандарта “Специалист в области воспитания”»».

17. Рекомендации по организации служб школьной медиации в образовательных организациях. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2013 № ВК-844/07. <http://минобрнауки.рф/documents/3820>

18. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации")

Список литературы

1. Андронникова О. О. Виктимное поведение подростков: факторы возникновения и профилактика : моногр. – Новосибирск: Изд-во НГИ, 2005. – 300 с.
2. Андронникова О. О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. – Новосибирск, 2005. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://dlib.rsl.ru/01002750214> (дата обращения: 14.05.2021).
3. Варчук Т.В. Виктимология: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / Варчук Т.В., Вишневецкий К.В.. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-238-01502-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71183.html> (дата обращения: 08.05.2021)
4. Ившин В.Г. Виктимология: учебное пособие / Ившин В.Г., Идрисова С.Ф., Татьяна Л.Г.. — Москва : Волтерс Клувер, 2011. — 264 с. — ISBN 978-5-466-00648-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16773.html> (дата обращения: 08.05.2021).
5. Малкина-Пых И.Р. Виктимология. Психология поведения жертвы. – Изд-во: Питер, 2017. – 832 с.
6. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога)
7. Макарова, Е. А. Буллинг как психологическое явление, изучаемое в рамках виктимологии / Е. А. Макарова // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2018. – № 1(27). – С. 72-75.
8. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебнометодическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : Псковский государственный университет, 2013. — 400 с. - URL: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf
9. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / 2-ое дополненное издание / Л. А. Глазырина, М. А. Костенко, Е. В. Лопуга; под ред. Т. А. Епояна – Барнаул, 2017. — 150 с. — URL:

http://www.educaltai.ru/Predotvrashhenie_nasiliya_v_obrazovatelnyh_uchrezhdeniyah.pdf

10. Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: Е.М. Калинин, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 52 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе») - URL: <https://www.viro.edu.ru/attachments/article/9487/buling.pdf>

11. Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера/ Под ред. Р.В.Йорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил. – URL: <http://aids44.org/upload/iblock/97e/97eafa0c6ea2965bbdd59d7a0b8a1483.pdf>

12. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта / Д. В. Молчанова, М. А. Новикова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2020. — 72 с. — 200 экз. — (Современная аналитика образования. № 1 (31)) - URL: <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/408114229.pdf>

13. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанов Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга: для школьной администрации, учителей и психологов / Под ред. А.А. Реана. – Москва: Института образования НИУ «Высшая школа экономики», 2019. - 64 с.

14. Руководство для подростков про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / Под ред. ак. РАО А.А. Реана. – М. – 2019 - URL: http://www.nd-gimn.narod.ru/info_ped_psyho/docs_bulling/rukovodstvo_bulling.pdf

15. Сборник методических материалов для специалистов образовательных организаций по профилактике девиантного и суицидального поведения обучающихся / авт.-сост.: Е.Г. Вдовина, Е.В. Мазурова, Н.Н. Ефанова, Н.В. Кауль – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 108 с. - URL: <https://www.ppms22.ru/upload/medialibrary/50e/Sbornik-metodicheskikh-materialov.pdf>

16. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 150 с. - URL: <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2018/03/SHkola-bez-nasiliya-Posobie-dlya-uchitelej..pdf>

Перечень дополнительных информационных ресурсов

Информационные порталы:

1. PsyJournals.ru. Портал психологических изданий – URL: <http://psyjournals.ru/>
2. Дети России ОНЛАЙН – URL: <http://detionline.com>
3. Институт психологии РАН – URL: <http://www.ipras.ru/>
4. Информационно-аналитический журнал – URL: «Дети в информационном обществе» – <http://www.fid.su/projects/journal>
5. Научно-методический журнал «Образование личности» – URL: <http://www.ol-journal.ru>
6. Российская психология: информационно-аналитический портал – URL: <http://www.rospsy.ru/> (рекомендованные программы)
7. Сайт «Я – родитель». – URL: <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smertichtonuzhno-znat-o-nikh-roditelyam>. (На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению, развитию и решению психологических проблем детей. Можно получить консультацию специалистов, в том числе по детской безопасности в сети интернет. Памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?»))
8. Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» – URL: <https://www.fcprc.ru> (специализированные страницы: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ», «ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДСОВЕТ», «ВСЕРОССИЙСКОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ»)
9. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации – URL: <http://fond-detyam.ru>
10. А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи – URL: <http://azps.ru>

Методические ресурсы:

1. Учебно-методический журнал – URL: «Профилактика зависимостей»: <http://профилактика-зависимостей.рф>
3. Журнал «Школьный психолог» – URL: <http://psy.1september.ru/>
4. Научно-методический электронный журнал «Концепт» – URL: <https://e-koncept.ru/>
5. Психологическая газета – URL: <http://psy.su/feed/5767/>
6. Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет» – URL: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>

Приложения

Приложение 1

Глоссарий

Абьюз — насилие в любом виде с целью подчинения и подавления воли человека (жертвы абьюза)

Абьюзер — человек, который совершает насилие, манипулирует жертвой и принуждает ее к каким-либо реакциям и действиям вопреки собственным желаниям.

Аддиктивное поведение (от англ. *addiction* — склонность, пагубная привычка; лат. *addictus* — рабски преданный) — особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в **стремлении к уходу от реальности** посредством специального изменения своего психического состояния.

Акцентуация характера (англ. *character accentuation*) — высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией.

Асоциальное поведение — поведение, противоречащее общественным нормам и принципам, выступающее в форме безнравственных или противоправных деяний.

Аутоагрессия — разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным — когда вызвавший агрессию объект недосыгаем, слишком силен — так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя.

Бодишейминг — публичное осуждение людей за недостатки их внешности, такие как вес, фигура, размер бёдер и т. д.; дискриминация тех, кто не вписывается в общепринятые стандарты красоты.

Буллинг — (от английского *bully* - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле - это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц). От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов.

Буллер (булли) — инициатор буллинга.

Виктимология (от лат. *victima* — жертва и греч. *logos* — учение) — в буквальном смысле означает учение о жертве. Выделяются различные виды В. как учения о жертвах, в том числе травмальная, деликтная, криминальная, конфликтная, В. катастроф и др.

Виктимология социально-педагогическая — отрасль знания, составная часть социальной педагогики, изучающая реальных или потенциальных жертв неблагоприятных условий социализации, их развитие и воспитание. В. с.-п. разрабатывает общие и специальные принципы, цели, содержание, формы и методы профилактики, минимизации, компенсации, коррекции тех обстоятельств, вследствие которых человек становится жертвой.

Виктимизация — процесс превращения потенциальной жертвы в реальную, его конечный и совокупный результат, характеризующийся данными, отвечающими на вопросы: от какого вида преступлений, кто, где и когда потерпел вред; процесс превращения лица в жертву преступления, а также результат этого процесса как в единичном, так и в массовом порядке.

Виктимное поведение — действия лица, которые провоцируют возникновение виктимной ситуации, что заключается в конкретной жизненной ситуации, складывающейся в связи с психологическими качествами лица при возникновении реальной возможности причинить ему вред. Виктимное поведение жертвы, как правило, обусловлено: особенностями физиологического состояния лица; легкомыслием и небрежным отношением к собственной безопасности и безопасности своего имущества;

легкомысленным отношением к нормам и правилам общественного порядка и общественной безопасности; участием в незаконных сделках через доверчивость или неосведомленность. По характеру виктимное поведение подразделяется на: конфликтное (при создании или участии в конфликте); провокационное (при аморальном поведении, демонстрации богатства и т.п.); легкомысленное (создание аварийной ситуации, доверительного отношения); правомерное (противодействие преступнику при выполнении общественных, служебных обязанностей).

Виктимность – от лат. *victima* — жертва) — склонность становиться жертвой преступления. Это устойчивое свойство личности быть жертвой обстоятельств, преступлений чаще чем другие люди или в тех условиях, которые для большинства являются нейтральными. Виды виктимности: индивидуальная, видовая, групповая, массовая. Виктимность подразделяют на виновную (противоправное или безнравственное поведение лица, а также проявление неосмотрительности, легкомыслия и т. п.) и невиновную (связанную со служебными и общественными обязанностями или с психофизическими особенностями). а) ролевая виктимность – объективно существующая при осуществлении лицами определенных социальных ролей в общественной жизни, выражается в опасности для лиц, их исполняющих, независимо от их личностных качеств, подвергнуться определенному виду преступных посягательств, возникающая лишь в силу исполнения ими такой роли (сотрудник правоохранительных органов); б) личностно-психологическая виктимность – врожденное либо приобретенное в течение жизни особое личностное качество, выражающееся в субъективной способности некоторых индивидов в силу образовавшейся у них совокупности социально- психологических свойств становиться жертвами определенного вида преступлений в условиях, когда имелась реальная и очевидная для обывателя возможность избежать этого.

Виктимность видовая – одна из видов виктимности, выражается в относительной «предрасположенности» отдельных людей становиться в силу ряда обстоятельств жертвами определенных видов преступлений, к примеру, потерпевшими главным образом от краж.

Виктимность групповая – одна из видов виктимности, характерная для определенных группы, выделяемых по половому, национальному, социальному или иному признаку. В. г. заключается в общей для отдельных категорий людей, обладающих сходными социальными, демографическими, психологическими, биофизическими и другими качествами, повышенной «способности» при определенных условиях становиться жертвами.

Виктимность индивидуальная – одна из видов виктимности, свойство человека, обусловленное его социальными, психологическими или биофизическими качествами (либо их совокупностью), способствующими в определенной жизненной ситуации формированию условий, при которых возникает возможность причинения ему вреда.

Виктимогенная ситуация – сложившиеся по воле потерпевшего или независимо от него условия, благоприятствующие преступнику в его посягательстве на жертву, т. е. создающие опасность преступного причинения лицу имущественного или неимущественного вреда. В. с. может возникнуть: а) ввиду сознательного игнорирования лицом объективных обстоятельств (по легкомыслию, самонадеянности, небрежности) при пассивном либо агрессивном поведении лица; б) независимо от воли лица (случайно); в) по инициативе причинителя вреда (при инициативном или активном поведении).

Виктимологическая безопасность – это состояние защищенности лиц (особенно их виктимных категорий) от всевозможных угроз, в том числе криминальных, возникающих в экстремальных ситуациях, конфликтах, обеспечиваемое государством, широким кругом его субъектов посредством снижения виктимности этих лиц, а также ослабления негативного влияния виктимогенных и иных факторов и ситуаций, достигаемое активным внедрением и применением мер, выработанных криминальной виктимологией.

Виктимологическое прогнозирование – это систематическое получение информации о будущем состоянии виктимологической обстановки на основе использования научных методов и процедур.

Виктимологическая профилактика – деятельность субъектов предупреждения преступлений по реализации общих и индивидуальных мер, направленных на снижение у населения и отдельных граждан риска стать жертвами преступных посягательств. В. п. включает: а) выявление, устранение или нейтрализацию факторов, ситуаций и обстоятельств, формирующих виктимное поведение отдельных лиц и обуславливающих совершение преступлений; б) выявление групп риска и конкретных лиц с повышенной виктимностью с целью восстановления или активизации их защитных свойств; в) разработку либо совершенствование имеющихся специальных средств защиты граждан и конкретных лиц от преступлений; г) повышение охранно-защитных возможностей потенциальных жертв преступлений.

Гендерное насилие – любые насильственные и дискриминационные действия, осуществляемые на гендерной почве, в том числе по причине неприятия гендерной идентичности и сексуальной ориентации человека. Может принимать форму психологического, физического или сексуального насилия, в его основе лежит дисбаланс сил и гендерные стереотипы.

Гендерные стереотипы — сформировавшиеся в культуре обобщенные представления (убеждения) о том, как действительно ведут себя мужчины и женщины.

Девиантное поведение (от лат. *deviantio* – отклонение) – поведение, противоречащее принятым в обществе правовым или нравственным нормам, преступное или аморальное поведение (для виктимологии особый интерес представляют жертвы с виктимогенными девиациями).

Девиктимизация – процесс трансформации личности из жертвы в сознательного и ответственного субъекта своей жизни, определяемый взаимодействием и взаимопроникновением процессов психологической компенсации, реабилитации, социально-психологической адаптации и гармонизации.

Деликвентное поведение – это общественно вредное, осознанно-волевое (виновное) поведение (действие или бездействие), выражающееся в нарушении нормы права или нанесении ущерба правам и законным интересам других субъектов, совершенное вменяемым и достигшим установленного законом возраста лицом, способное повлечь меры юридической ответственности (кроме уголовной).

Дискриминация – предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака.

Диспозиция личности в конфликте – иерархически организованная система интересов, ценностных ориентации, установок и мотивов, определяющих готовность личности к тому или иному поведению в конфликте.

Жертва – по обрядам некоторых религий предмет или живое существо, приносимое в дар божеству; тот, кто пострадал или погиб от какого-либо несчастья, стихийного бедствия или подвергся страданиям, неприятностям вследствие чего-либо.

Инверсия ролей (преступника и потерпевшего) – ситуация, при которой потенциальная жертва преступления (реальный потерпевший) совершает преступление в отношении потенциального (реального) преступника.

Индекс виктимности – относительный параметр, характеризуется числом лиц, подвергшихся преступным посягательствам в течение определенного периода на определенной территории, принадлежащих к определенной социальной группе (например, сотрудники полиции, см. Уровень виктимности).

Интернет-травля — намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Кибербуллинг — использование мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека, распространения о нем конфиденциальной информации, сплетен, порочащих и оскорбительных сообщений.

Киберсталкинг — использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение.

Клевета — заведомо ложная порочащая информация или распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

Маргинальные явления - сопутствующие негативные социальные явления, служащие фоном преступлений и правонарушений, например, пьянство, алкоголизм, наркомания, токсикомания, проституция.

Моббинг (англ. mob – толпа) – форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Насилие — преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя или иное лицо или группу лиц, которое влечет или с большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб.

Неглект — одна из самых жестоких форм психологического насилия. Ее довольно сложно распознать, неглект существует исключительно в условиях достаточной изоляции жертвы, так что ждать помощи ей неоткуда. По сути неглект — это латентная агрессия, при этом неглектер выглядит абсолютно искренне и оправдания у него совершенно искренние. Он уверен, что стоит заботиться исключительно о собственном комфорте и удовлетворении собственных потребностей, и делать это за счет других.

Прессинг (аппрессия) — жесткое, силовое или морально-психологическое давление с целью деморализовать жертву.

Проксимальность – свойство личности легко признавать другого человека «своим», стремиться понять и принять его в своё окружение, а также готовность оказать ему при необходимости помощь.

Психическая травма — какая-либо личностно значимая ситуация (явление), имеющая характер патогенного эмоционального воздействия на психику человека, психологически тяжело переносимая и способная, при недостаточности защитных психологических механизмов, привести к психическим расстройствам. Практически всегда является причиной или триггером суицидогенеза. Ситуация, в которой человек получает психическую травму, называется психотравмирующей.

Психогении (лат. psychikos — душевный, относящийся к душе, genea — порождение) — психические расстройства, формирующиеся вследствие воздействия психической травмы: реакция на стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, нарушения адаптации (аффективные и поведенческие реакции), неврозы, неврозоподобные состояния, реактивные психозы (смотри Психопатологические предикторы суицидального поведения).

Психологическая уязвимость — определенные психологические особенности личности, при которых любое физическое или психическое воздействие (объективно малозначимое) может стать психической травмой. Предиктор формирования аутоагрессивного (суицидального) поведения. Контрпонятие психологической защищенности, проявление ее дисфункционирования (недостаточности).

Психологическое насилие – совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека.

Самоубийство — осознанные преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти.

Сексуальное насилие — принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

Сталкинг — (от англ. *stalking* — преследование) — нежелательное навязчивое внимание к одному человеку со стороны другого человека или группы людей.

Стигма — социальный ярлык, имеющий негативный оттенок и приводящий к неодобрению или неприятию человека.

Стигматизация — предвзятое отношение к человеку, связанное с наличием у него каких-либо свойств, признаков, которые в данном сообществе или в обществе в целом считаются нежелательными, неприемлимыми в силу распространенных стереотипов.

Суицидальное поведение — вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель — смерть, мотив — разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Имеет определенные формы, способы осуществления, стадии развития, предикторы, факторы риска (смотри соответствующие разделы) и т. д.

Суицидальное решение — момент осознания того, что самоубийство есть единственный путь разрешения психотравмирующей ситуации с последующим формированием суицидального поведения.

Суицидальные действия — личностная активность, подчиненная конкретной цели добровольного ухода из жизни. Однако добровольная смерть как мотивация суицидальных действий совпадает с целью только в случае истинных суицидальных действий. В большинстве случаев мотивом суицидальных действий является изменение существующей (сложившейся) психотравмирующей ситуации.

Суицидальные замыслы — активная (внутренняя) форма суицидального поведения, проявляющаяся в осознанной тенденции к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана реализации суицидальной активности (продумываются способы, время, место, дополнительные условия осуществления суицидальных действий).

Суицидальные мысли — пассивная (внутренняя) форма суицидального поведения, характеризуется представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляется в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности.

Суицидальные намерения (тенденции) — активная (внутренняя) форма суицидального поведения, включает не только суицидальные замыслы, но и самопроизвольные поступки по планированию и подготовке суицидальных действий, непосредственно предшествующие их осуществлению. Предполагает принятие суицидального решения и приводит к совершению суицидальных действий.

Суицидальные сигналы — завуалированные действия, иносказательные высказывания, свидетельствующие о наличии у человека суицидальной активности. Могут не осознаваться суицидентом. Синоним — Суицидальная угроза.

Суицидальные фантазии — представления о возможности разрешения психотравмирующей ситуации с помощью собственной смерти, самоубийства; носят пассивный характер без четкого осознания и характера самопроизвольной суицидальной активности.

Суицидальный договор — договоренность двух или более людей о совместном совершении самоубийства. Суицидальный договор чаще всего осуществляется при близких отношениях его участников. Часто у инициатора такой договоренности выявляются эндогенные психические расстройства или расстройства личности. В

большинстве случаев самоубийство осуществляет только один из участников суицидального договора.

Суицидальные переживания — разработанные вербальные представления о самоубийстве, протекающие на негативном эмоциональном фоне.

Суицидальный риск — степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

Суицидальный шантаж — осуществление суицидальных действий как средства воздействия личности на неблагоприятную ситуацию и ее участников.

Травля — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива.

Троллинг (или кибербуллинг) — поведение в интернете, вызывающее неадекватную реакцию других участников общения. Для стороннего наблюдателя процесс издевательства может выглядеть смешным, остроумным, поднимающим интересные темы, в то время как жертвой подобные выпады воспринимаются как жестокое давление. Массовость явления и его тяжелый психологический урон обусловлены тем, что обидчику невозможно ответить лично, а при накале страстей отсутствует возможность физического разрешения вопроса. Все, что остается пострадавшей стороне, — это игнорирование, ответный троллинг (при соответствии навыков) или вовлечение в провокацию.

Физическое насилие — это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства.

Флейминг — агрессивное речевое взаимодействие, смысл которого состоит исключительно в развитии агрессивного, оскорбляющего диалога и диалога, часто является результатом троллинга.

Формы суицидального поведения — варианты проявлений суицидальной активности, подразделяются на: внутренние формы: включают этапы антивитальных переживаний, суицидальных мыслей, суицидальных замыслов, суицидальных намерений; внешние формы: включают суицидальную попытку, самоубийство.

Хейзинг (от англ. hazing — «принуждение совершать унижительные действия») — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. Подобные ритуалы в большей степени характерны для закрытых (военнослужащих, интернатных, пенитенциарных) учреждений, но встречаются и в обычных школах и училищах, особенно если при них есть общежития для иногородних учащихся.

Экономическое насилие — в образовательном учреждении проявляется в порче или насильственном отбирании имущества (одежды, школьных принадлежностей, личных вещей, телефонов и др.) и денег у учащихся или работников. Часто этот вид насилия проявляется через **вымогательство** — разовое или периодическое требование денег, вещей под давлением и принуждением, включая угрозу расправы физической силой, разглашения каких-то сведений, распространения слухов и сплетен. Подобные действия наносят жертве не только материальный, но и моральный ущерб от причиненных физических и нравственных страданий (боли, страха, унижения).

Экзистенциальный кризис — психологическое состояние утраты смысла жизни, кризис существования. Обусловлен резким изменением (разрушением) образа жизни или внутриличностной картины себя и мира. Различают экономический, политический, семейный, межличностный, внутриличностный варианты экзистенциального кризиса. Является стадией (формой) психической депривации.

Наблюдаемые признаки и методики выявления склонностей к буллингу и виктимному поведению и рисков возникновения этих явлений в общеобразовательной организации

Приложение 2.1

Доступные для наблюдения признаки виктимности

Памятка для учителей и родителей

Виктимность, как качество личности, формируется в детстве, и ее предотвращение зависит от возможно раннего выявления предрасположенности ребенка стать потенциально или латентно жертвой неблагоприятных обстоятельств. В числе разнообразных, взаимосвязанных между собой факторов, влияющих на виктимизацию детей, выделяются:

- индивидуальный фактор (действует на уровне психобиологических предпосылок поведения, затрудняющих социальную адаптацию ребенка);
- психолого-педагогический фактор (проявляется в дефектах школьного и семейного воспитания);
- социально-психологический фактор (раскрывает неблагоприятные особенности взаимодействия ребенка со своим ближайшим окружением в семье, на улице, в учебном коллективе);
- личностный фактор (прежде всего, проявляется в активно-избирательном отношении ребенка к предпочитаемой среде общения, к нормам и ценностям своего окружения, к педагогическим воздействиям семьи, школы, а также саморегулирование своего поведения);
- социальный фактор (определяется социальными и социально-экономическими условиями общества).

Младший школьный и подростковый возраст является наиболее сензитивным для профилактики и предотвращения виктимизации и требует повышенного внимания взрослых – родителей и педагогов. Виктимность корректируется педагогическими условиями, которые должны повлиять в одних случаях предупредительно-профилактически, в других – коррекционно. Рассматривая условия, в которых происходит развитие школьника и проявляется виктимное поведение, можно выделить совокупность взаимодействующих внутренних и внешних факторов. К ним относятся: система требований, предъявляемых к ребенку на определенном этапе развития, отношения с учителями, родителями и сверстниками, знания и деятельность, которыми он овладевает, способы усвоения получаемых знаний, особенности физического и психического развития и другое. Совершенно естественно, что одни и те же элементы среды влияют на каждого ребенка по-разному и именно специфика внешних и внутренних условий определяет вероятность виктимизации.

1. Поведенческие признаки различных типов виктимности

Аутовиктимный тип

Добровольное принятие роли жертвы. Если им предъявить условную ситуацию, в которой есть жертва, преследователь, спаситель, плюс другие какие-то роли, и спросить, в какой роли здесь они видят себя, то аутовиктимный будет идентифицировать себя именно с ролью жертвы. В большинстве ситуаций они настроены на её печальный исход и свои страдания.

В их чертах характера явно прослеживаются зависимость, паразитизм, депрессивность, манипулятивность, демонстративность и агрессия, направленная на самого себя (аутоагрессия). Они вызывают чувство жалости, сочувствия и желание помочь. Однако, чем больше сочувствуют и помогают аутовиктиму, тем больше он «расслабляется», надеясь на то, что за него все сделают, все решат, всегда помогут и т.д. Сам он в результате становится всё ленивее и беспомощнее, а это, порождает новые причины для жалоб. В такую игру виктимный человек может втягивать всё большее количество людей. Многие семьи на протяжении всей жизни не могут выйти из заданных виктимом ролей. Среди «втянутых» часто оказываются сердобольные соседи и коллеги по работе, друзья и все, кто только может быть рядом. Озабоченные благополучием опекаемого, люди, даже и не подозревают, что их чрезмерная забота отрицательно влияет на объект их неустанного внимания. Если в семье вырастили аутовиктима, то его будущее зависит от референтной (значимой для него) группы, в которой он находится.

Виктимный тип

В отличие от предыдущего типа личности, этот тип не сам выбрал роль жертвы. Эта роль предписывается обществом. Именно оно и ставит виктима в определенные заданные рамки поведения. Своими нормами, принципами, видением роли этого человека в семье или в школе, окружение постоянно диктует, как он должен себя вести. Ему предъявляются требования типа: «послушный ребенок делает так...», «от хорошего ученика ожидается то-то...» Окружение манипулирует человеком, а тот, в свою очередь, вынужден жить по заданной программе, ожидаемой этим окружением.

Человек может мучиться от навязанной ему роли, но будет покорно её исполнять, поскольку либо не видит другого выхода, либо очень боится общественного мнения. По сути это раздавленная, безлика личность. Он постоянно стоит перед выбором: «Кому я сейчас должен угодить?»

Гипервиктимные (виктим-агрессор) тип

Гипервиктимы – это активисты от виктимов. Они постоянно находятся в состоянии раздражения, тревожности, беспокойства и агрессии. В дополнение ко всему их может подстегивать чувство вины, навязанное со стороны. Так появляются люди, не думающие о последствиях своего поведения, ведомые лишь удовлетворением обострённой потребности вылить свою неудовлетворенность на других.

Гипервиктимные личности отличаются кризисным стилем реагирования при возникновении и преодолении трудностей. Пессимистичность, нежелание и неумение радоваться жизни, а также жалость к самим себе – постоянные спутники гипервиктимных. Их поведение часто порождает конфликтные ситуации, в которых они и оказываются жертвой, проявляя негативные эмоции и обрушивая их, не задумываясь о последствиях. Так, например, мама, постоянно подавляющая сына своими претензиями, огорчениями и требованиями, может спровоцировать в дальнейшем поведение человека, который потом будет искать жертву, похожую на него.

2. Когнитивные признаки виктимности

Ребенок может использовать иррациональные или ошибочные модели мышления, которые часто негативно влияют на его эмоции и вызывают виктимное поведение. Иными словами, когда ребенок думает, как жертва, он начинает чувствовать и поступать как «жертва».

Ошибки мышления, приводящие к виктимному мышлению и поведению, которые можно наблюдать:

Позиция жертвы, которая выражается подобными фразами: «Почему вы заставляете меня делать работу по дому? С утра я в школе, потом делаю уроки. У меня не остается времени для себя. У меня нет времени выполнять работу по дому!» Данная позиция выражается в следующих чертах:

- обвинение окружающих (чаще всего – родителей);

- ребенок не отвечает за свои поступки;
- постоянные извинения;
- борьба за право быть жертвой.

Несправедливость, которая выражается подобными фразами: «Когда брат был в моем возрасте, вы никогда не заставляли его убирать в комнате. Это все потому, что он – мальчик, а я – девочка! Вы всегда относитесь к нему лучше, чем ко мне! Это несправедливо!» Признаками такого поведения могут быть:

- заявления ребенка о том, что к нему предъявляют несправедливые требования;
- отказ следовать «несправедливым» указаниям;
- жалобы на то, что наказание за непослушание несправедливо.

Уникальность, которая выражается подобными фразами: «Вы никогда меня не поймете, потому что я для вас не так важна, как моя сестра! Это потому, что мне не нравится то, что нравится вам!» Такая модель поведения может проявляться в следующем:

- заявления ребенка о том, что он уникален и общие правила к нему применять нельзя;
- обвинения в том, что родители не понимают ребенка;
- ребенок акцентирует внимание на том, что его не понимают, а не на самой проблеме.

Оправдание, которое выражается подобными фразами: «Ты начала кричать на меня без причины, я разозлился и разбил вазу. Не кричи на меня!» Такая модель поведения проявляется в следующих чертах:

- ребенок не контролирует себя и говорит, что ничего не может с этим поделать;
- он поучает родителей, чтобы самому избежать ответственности за свои поступки;
- ребенок использует злость, чтобы добиться желаемого.

Приложение 2.2

Наблюдаемые признаки буллинга

Памятка для учителей и родителей

Наблюдение является основным способом, позволяющим вовремя установить и отреагировать на ситуацию буллинга. Внимание к признакам буллинга может предотвратить более серьезные последствия как для жертв, так и для преследователей.

Объектом наблюдения должны стать признаки поведения, психологического и психического состояния школьников, ситуаций и событий, указывающие на наличие буллинга

Выявление признаков буллинга в школе

Первичные признаки:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере: его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.
- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.
- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет).
- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.
- У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

Вторичные признаки:

- Ребенок часто проводит время в одиночестве и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.
- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде.
- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.
- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.
- Не дают списать, не подсказывают, не спрашивают тему урока, домашнее задание.

Выявление признаков буллинга дома

Первичные признаки:

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями.
- У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины, или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

Вторичные признаки:

- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время.
- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет придти).

- Боятся или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство.

- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.

- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.

- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.

- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.

- Требуется или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

- Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

Виды нападков:

- нападки на социальный статус (Ты гастарбайтер! Одни черные!);

- нападки на коммуникацию (Шепелявая!);

- применение насилия или угрозы его применения;

- нападки на социальные связи (отношения);

- нападки на внешность (Во, какие буфера!);

Наиболее распространенные акты буллинга:

• негативные разговоры о ком-то за его спиной;

• распространение слухов и лживых сведений;

• обзывание и придумывание обидных прозвищ;

• выставление в смешном виде;

• унижающие и обесценивающие взгляды и жесты;

• передразнивание;

• объявление глупым («дураком»);

• непозволение сказать свое слово, ответить;

• изоляция от остального классного сообщества (бойкот);

• отбирание, прятание, повреждение школьных принадлежностей и/или других вещей, одежды;

• необоснованные обвинения;

• пинки, удары;

• шантаж, вымогательство;

• сексуальные домогательства;

***Прямой, активный буллинг.* Основные действия:**

• дразнить

• угрожать

• обесценивать

• оскорблять

• унижать

• компрометировать

• преследовать, причинять неприятности, мучить

***Непрямой, пассивный буллинг.* Основные действия:**

• изолировать

• вредить репутации

• распространять слухи

• отбирать личные вещи и портить их.

Особо жестокий буллинг

- Физическое насилие, заставляющее жертву страдать.
- Деяния, граничащие с уголовно наказуемым

Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и, кроме актуальных последствий, оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Актуальные последствия:

- Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
- Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита, головные боли, боли в животе, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, неожиданные повышения температуры и т.д.
- Когнитивные нарушения – неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.
- Нарушение школьной адаптации: мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.
- Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
- Суицидные мысли и попытки.

К другим, наиболее общим последствиям буллинга, часто относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности.

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии. Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями. Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

Приложение 2.3

Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (автор И.А. Баева)

Опросник состоит из трех частей:

I. Отношение к образовательной среде школы.

II. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.

III. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уважаемый коллега!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы.

Исследование проводится анонимно.

Исследование проводится с целью совершенствования психологической поддержки учебно-воспитательного процесса.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните. Данные будут представляться только в обобщенном виде.

1. Как Вы думаете, требует ли работа в Вашей школе постоянного совершенствования профессионального мастерства?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует работу, которая очень не нравится; «9» - работу, которая очень нравится. Оцените свою работу от 1 до 9.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Собираетесь ли Вы в ближайшее время (1-2 года) перейти на другое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

4. Помогает ли Ваша работа развитию Ваших способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы представилась возможность, хотели бы Вы получить другую специальность и связать профессиональное развитие с ней?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение вызывает у Вас работа, которую Вы выполняете?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените их по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
	1	2	3	4	5
1.Взаимоотношения с учителями					
2.Взаимоотношения с учениками					
3.Эмоциональный комфорт					

4. Возможность высказать свою точку зрения					
5. Уважительное отношение к себе					
6. Сохранение личного достоинства					
7. Возможность обратиться за помощью					
8. Возможность проявлять инициативу, активность					
9. Учет личных проблем и затруднений					
10. Внимание к просьбам и предложениям					
11. Помощь в выборе собственного решения					

8. Считаете ли Вы свою работу интересной, увлекательной?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
1. Публичного унижения, оскорблений:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
2. От оскорбления:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
3. От высмеивания:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
4. Угроз:					
А) учеников					
Б) коллег					
В) администрации					
5. От обидного обзывания:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
6. От принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
4. От игнорирования:					

А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
5. От недоброжелательного отношения:					
А) учеников					
Б) коллег					
В) администрации					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы временно не работаете, вернулись бы вы на свое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

11. Каждый коллектив, хотя он и состоит из разных людей, имеет свой стиль в работе. прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует особенности коллектива, в котором Вы работаете.

- 1) Работать нужно так, как работают в нашем коллективе.
- 2) Работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе.
- 3) Меня мало волнует, как работают в нашем коллективе.

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

Педагогический стаж работы в школе: _____

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ УЧЕНИКА

Уважаемый ученик!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Исследование проводится с целью совершенствования психологической поддержки учебно-воспитательного процесса.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните. Данные будут представляться только в обобщенном виде.

1. Как Вы думаете, требует ли обучение в Вашей школе постоянного совершенствования Ваших возможностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» - работу, которая очень нравится. Оцените свою школу от 1 до 9.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Если бы Вы переехали в другой район города, стали бы ездить на учебу в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

4. Считаете ли Вы, что обучение в школе помогает развитию:

а) Интеллектуальных способностей

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) Жизненных умений и навыков

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, выбрали ли бы Вы свою?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение чаще всего бывает у Вас в школе?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
	1	2	3	4	5
1.Взаимоотношения с учителями					
2.Взаимоотношения с учениками					
3.Эмоциональный комфорт					
4.Возможность высказать свою точку зрения					
5.Уважительное отношение к себе					
6.Сохранение личного достоинства					
7.Возможность обратиться за помощью					
8.Возможность проявлять инициативу, активность					
9.Учет личных проблем и затруднений					
10.Внимание к просьбам и предложениям					
11.Помощь в выборе собственного решения					

8. Считаете ли Вы свое обучение в школе интересным?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как ска- зать	Скорее за- щищен, чем не за- щищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5

1. Публичного унижения, оскорблений:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
2. От оскорбления:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
3. От высмеивания:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
4. Угроз:					
А) одноклассников					
Б) учителей					
5. От обидного обзывания:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
6. От принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
7. От игнорирования:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
8. От неуважительного отношения:					
А) одноклассников					
Б) учителей					
9. От недоброжелательного отношения:					
А) одноклассников					
Б) учителей					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы долго не могли посещать школу, вернулись бы Вы на свое прежнее место учебы?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Уважаемый родитель!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Исследование проводится с целью совершенствования психологической поддержки учебно-воспитательного процесса.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните. Данные будут представляться только в обобщенном виде.

1. Считаете ли Вы, что обучение ребенка в данной школе помогает развитию его: а) интеллектуальных способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) жизненных умений?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, отправили бы Вы ребенка в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

3. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень нравится; «9» - которая очень не нравится. Оцените школу, где учится Ваш ребенок.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

4. Каждая школа имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует стиль Вашей школы.

- 1) Обучать и воспитывать нужно так, как это делают в нашей школе.
- 2) Обучать и воспитывать нужно лучше, чем это делают в нашей школе.
- 3) Меня не очень волнует, как обучают и воспитывают в нашей школе.

5. Какое настроение бывает у Вас, когда Вы посещаете школу, где учится Ваш ребенок?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

6. Если бы Вы переехали в другой район, стали бы Вы продолжать обучать ребенка в данной школе?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените их по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
	1	2	3	4	5
1.Взаимоотношения с Учителями					
2.Взаимоотношения с учениками					
3.Эмоциональный комфорт					
4.Возможность высказать свою точку зрения					
5.Уважительное отношение к себе					
6.Сохранение личного достоинства					
7.Возможность обратиться за помощью					
8.Возможность проявлять инициативу, активность					

9.Учет личных проблем и затруднений					
10.Внимание к просьбам и предложениям					
11.Помощь в выборе собственного решения					

8. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) администрацией					
Б) учителями					
2. От оскорбления:					
А) администрацией					
Б) учителями					
3. От высмеивания:					
А) администрацией					
Б) учителями					
4. От угроз:					
А) администрации					
Б) учителей					
5. От обидного обзывания:					
А) администрацией					
Б) учителями					
6. От принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) администрацией					
Б) учителями					
7. От игнорирования:					
А) администрацией					
Б) учителями					
8. От неуважительного отношения:					
А) администрации					
Б) учителей					
9. От недоброжелательного отношения:					
А) администрации					
Б) учителей					

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

ОТНОШЕНИЕ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ

Вариант 1. Вопросы построены таким образом, чтобы избежать социально желательных ответов.

Интерпретация ответов.

Опросник для учителей

№ во-проса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Нет	Не могу сказать	Да
4	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Нет	Не могу сказать	Да
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет
11	1	3	2

Примечание. В таблицу внесены только те подпункты, которые отражают отношение к образовательной среде школы и учитываются при подсчете показателя отношения к образовательной среде.

Опросник для учеников

№ во-проса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Да	Не знаю	Нет
4а	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
4б	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Да	Не могу сказать	Нет
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет

Опросник для родителей

№ во-проса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	Да	Не знаю	Нет
3	7-9	4-6	1-3
4	1	3	2
5	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
6	Да	Не знаю	Нет

При обработке результатов количество позитивных, нейтральных и негативных ответов суммируется. Отношение к образовательной среде определяется большинством позитивных, нейтральных или негативных ответов.

Следует считать, что сочетание негативного и позитивного показателя определяются как нейтральное отношение. Например, на два вопроса даны негативные ответы, а на один – позитивный. Соответственно, один негативный и один позитивный ответы определяются как нейтральное, противоречивое отношение.

Вариант 2. Категория «отношение» может также рассматриваться в

единстве трех компонентов: поведенческого (волевого), эмоционального и когнитивного (рационального).

Компоненты отношения к образовательной среде школы в оценках ее участников

Участники	Когнитивный компонент (номера вопросов)	Эмоциональный компонент (номера вопросов)	Поведенческий компонент (номера вопросов)
Учитель	1, 4, 11	2, 6, 8	3, 5, 10
Ученик	1, 4а, 4б	2, 6, 8	3, 5, 10
Родитель	1, 4	3, 5	2, 6

Примечание. Структура подсчета родительских оценок является достаточно полноценной в объеме два утверждения на один определяемый компонент.

Отношение к среде по каждому компоненту определяется следующими сочетаниями:

Позитивное отношение к образовательной среде школы; к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса компонента или два положительных, а третий имеет любой другой знак:

++ +; ++ 0; ++ - (для учителей и учеников)

++; + 0 (для родителей).

Нейтральное, противоречивое отношение к образовательной среде школы; эта категория включает в себя следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределенны, ответ на третий вопрос имеет любой знак; один ответ неопределенный, а два другие имеют разные знаки:

0 0 0; + 0 0; - 0 0; +- 0 (для учителей и учеников);

0 0; +- (для родителей).

Негативное отношение к образовательной среде школы (сюда относятся сочетания, содержащие три отрицательных ответа или два отрицательных, а третий с любым другим знаком):

---; -- 0; -- + (для учителей и учеников);

--; - 0 (для родителей).

Ключ и обработка групповых результатов

Полученные результаты суммируются по каждому типу отношения к образовательной среде, затем вычисляется оценочный коэффициент по формуле:

$$Y = X_i \times 100\% / X_{ij}$$

где X_i - количество показателей по данному типу; X_{ij} – объем выборки; Y – первичный показатель (процент выбора по данному показателю).

Определение уровней отношения к ОС школы

Процент выборов по показателям: позитивное, нейтральное, негативное отношение к ОС школы	Уровень отношения к ОС школы
0-20	Низкий
21-40	Ниже среднего
41-60	Средний
61-80	Высокий
81-100	Очень высокий

ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ИМИ

Ключ и обработка результатов

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов анкеты.

Определение уровней удовлетворенности характеристиками ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень удовлетворенности характеристиками ОС школы
1-1,9	Низкий
2-2,9	Ниже среднего
3-3,9	Средний
4-4,9	Высокий
5	Очень высокий

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Часть 3 опросника позволяет получить как общий уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии, так и частные показатели.

Ключ и обработка результатов

Количество баллов суммируется и делится на количество подпунктов опросника

Определение уровней защищенности в ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействия
0-0,9	Низкий
1-1,9	Ниже среднего
2-2,9	Средний
3-3,9	Высокий
4	Очень высокий

Приложение 2.4

Методика исследования склонности к виктимному поведению (О.О. Андроникова)

О. О. Андронникова выделяет несколько уровней виктимности:

- «нормальный уровень виктимности», присущий личности характеризующейся хорошей адаптацией;
- «среднестатистический уровень виктимности», зависящий от конкретных социальных условий и принятой социокультурной нормы виктимности;
- «высокий уровень виктимности», связанный со специфическими качествами личности, повышающими степень ее уязвимости, и снижающими уровень адаптации

Данная психодиагностическая методика, охватывающая комплекс взаимосвязанных проявлений виктимного поведения подростков и направленная непосредственно на анализ психологической реальности, скрывающейся за виктимными поведенческими аспектами.

Методика исследования виктимного поведения является стандартизированным тестом-опросником, предназначенным для измерения предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения. Виктимное поведение – это такое поведение, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая. Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки. Тест-опросник представляет набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение предрасположенности к реализации отдельных форм виктимного поведения. Предназначен для обследования лиц старшего подросткового и юношеского возраста.

Порядок работы

Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Инструкция для испытуемого

Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т.п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ “Да”, в противном случае – “Нет”. Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду Вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Не существует “верных” и “неверных” ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво. Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции

Текст опросника

Суждения	Ответы
----------	--------

	Да	Нет
1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем приятных.		
2. Когда я попадаю в неприятное положение, то мне лучше не сопротивляться и держать язык за зубами.		
3. Я охотно бы записался добровольцем для участия в боевых действиях.		
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.		
5. Даже если бы мне хорошо заплатили за опасную работу, я не взялся бы за неё.		
6. Если кто-то меня обижает, я обязательно должен отплатить за это.		
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.		
8. У меня никогда не было неприятностей из-за поведения, связанного с половой жизнью.		
9. Временами мне хочется ломать вещи или бить посуду.		
10. У меня бывали периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не могу ни за что взяться, включиться в работу.		
11. Я не всегда говорю правду.		
12. В раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.		
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.		
14. Временами я так упорно настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.		
15. Другие люди кажутся мне счастливее меня.		
16. Многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.		
17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.		
18. Меня трудно переубедить.		
19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе зачастую не остается времени.		
20. Я вряд ли добьюсь в жизни чего-то действительно стоящего.		
21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.		
22. Я не рассержусь, когда надо мной посмеиваются.		
23. Я считаю, что большинство людей способны солгать, если это в их интересах.		
24. Я редко совершаю поступки, о которых потом жалею (больше и чаще, чем другие).		
25. Я очень редко ссорюсь с членами своей семьи.		
26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.		
27. У меня постоянно такое чувство, будто я сделал что-то плохое или злое.		
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.		
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.		
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.		
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.		
32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.		
33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.		
34. Мои манеры за столом лучше в гостях, чем дома.		
35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.		
36. Мое поведение в значительной мере определяют правила и привычки		

людей, которые меня окружают.		
37. Я предпочитаю решать конфликты без применения силы.		
38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.		
39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.		
40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, я бы непременно поучаствовал.		
41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.		
42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.		
43. Я не могу изменить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.		
44. Терпеть боль назло другим людям бывает даже приятно.		
45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько он хочет.		
46. Если я в детстве нехорошо себя вел, то меня наказывали.		
47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными и умирающими.		
48. Если ситуация становится опасной, я всегда замечаю это сразу.		
49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь её выполнять.		
50. Иногда я не уступаю окружающим не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.		
51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не выйдет.		
52. Мои родители никогда не подвергали меня телесным наказаниям.		
53. Если при покупке автомобиля придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.		
54. Меня обзывали в школе чаще, чем других.		
55. Люди справедливо возмущаются, узнав, что преступник остался безнаказанным.		
56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.		
57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.		
58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых не одобряю.		
59. Я готов простить грубость моему партнеру, если надеюсь, что это не повторится.		
60. Безопаснее никому не доверять.		
61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых людей.		
62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.		
63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым полезть в драку.		
64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.		
65. Я не рискнул бы прыгнуть с парашютом.		
66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.		
67. Я легко теряю терпение.		
68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.		
69. Меня очень трудно разозлить.		
70. Люди часто разочаровывают меня.		
71. У меня бывает такое чувство, будто трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.		

72. Меня трудно рассердить.		
73. Обойти закон вполне можно, если не преступаешь его по существу.		
74. Я пью алкогольные напитки в умеренных количествах (или совсем не пью).		
75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им.		
76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.		
77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с тем, который готов предоставить сотрудникам полную свободу.		
78. Если кто-то затеял интересное, хотя и опасное дело, я его поддержу.		
79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.		
80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему дожидаться настоящего наказания.		
81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.		
82. Каждый ребёнок знает, что добро должно быть с кулаками.		
83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.		
84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.		
85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличено.		
86. Собака, которая не слушается, заслуживает того, чтобы её ударили.		

Обработка результатов

Первая процедура касается получения первичных (сырых) оценок. Для её осуществления подсчитывается количество отметок (крестиков), совпадающих с ключом. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок.

Ключ для подсчета первичных данных

Шкалы	Варианты ответов	
	Да	Нет
1. Шкала социальной желательности	5, 25, 58.	11, 13, 34, 39, 64, 76.
2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип)	6, 9, 14, 29, 45, 50, 51, 60, 63, 67, 73, 80, 82, 86.	25, 26, 33, 34, 37, 55, 57, 58, 69, 72, 74, 79, 81.
3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушительному поведению (активный тип)	3, 13, 23, 27, 32, 35, 40, 62, 68, 76, 78.	4, 5, 24, 26, 28, 31, 33, 53, 65, 74.
4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип)	17, 19, 30, 47, 49, 55, 58, 64.	11, 13, 34, 39, 66, 84.
5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип)	1, 2, 5, 16, 20, 21, 36, 43, 44, 46, 54, 59, 71, 75, 77, 83.	8, 22, 41.
6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип)	9, 10, 15, 16, 32, 38, 40, 45, 56, 61, 70, 85.	8, 31, 33, 42, 48, 65, 74.
7. Шкала реализованной виктимности	19, 27, 38, 43, 44, 46, 51, 54, 59, 62, 76, 83.	8, 25, 28, 33, 52, 74.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные (для испытуемых 15-16 лет) с помощью таблицы.

№	Шкалы	Показатели в сырых баллах									
		1	2	-	3	4	-	5	6	-	7-9
1	Социальная желательность ответов	1	2	-	3	4	-	5	6	-	7-9
2	Агрессивное поведение	1-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-27
3	Склонность к самоповреждающему саморазрушительному поведению	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14-22
4	Склонность к гиперсоциальному поведению	1-2	3	4	5	6	7	-	8	9	10-14
5	Склонность к зависимому беспомощному поведению	1-3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13	14	15-19
6	Склонность к некритичному поведению	1-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-19
7	Реализованная виктимность	1-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-18
		Номер стены									
		1	3	4	4	5	6	7	8	9	10
		Ниже нормы				Норма				Выше нормы	

Следует обратить особое внимание на оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Столь же важен результат по шкале 7, отражающей реализованность виктимного поведения. От результатов по этой шкале будет зависеть уровень присутствия данного вида поведенческих реакций.

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.



Рис.1- Шкалы и уровни виктимности.

Интерпретация результатов

Шкала реализованной виктимности (седьмая шкала).

Если показатели по данной шкале ниже нормы (1-3 стен), очевидно, что испытуемый нечасто попадает в критические ситуации либо у него уже успел выработаться защитный способ поведения, позволяющий избегать опасных ситуаций. Однако внутренняя готовность к виктимному способу поведения присутствует. Скорее всего, ощущая внутренний уровень напряжения, испытуемый стремится вообще избегать ситуации конфликта.

Выше нормы (8-9 стен) – это означает, что испытуемый достаточно часто попадает в неприятные или даже опасные для его здоровья и жизни ситуации. Причиной этого является внутренняя предрасположенность и готовность личности действовать определенными, ведущими в индивидуальном профиле способами. Чаще всего это – стремление к агрессивному, необдуманному действию спонтанного характера.

Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению. Модель агрессивного виктимного поведения.

Выше нормы (8 – 10 стен). К данной группе относятся испытуемые, склонные попадать в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной ими агрессии в форме нападения или иного провоцирующего поведения (оскорбление, клевета, издевательство и т. д.). Для них характерно намеренное создание или провоцирование конфликтной ситуации. Их поведение может являться реализацией типичной для них антиобщественной направленности личности, в рамках которой агрессивность проявляется по отношению к определенным лицам и в определенных ситуациях (избирательно), но может быть и “размытой”, неперсонифицированной по объекту. Наблюдается склонность к антиобщественному поведению, нарушению социальных норм, правил и этических ценностей, которыми зачастую субъект пренебрегает. Такие люди легко поддаются эмоциям, особенно негативного характера, ярко их выражают, доминантны, нетерпеливы, вспыльчивы.

При всех различиях в мотивации поведения характерно наличие насильственной антиобщественной установки личности.

С учетом мотивационной и поведенческой характеристик могут быть представлены такие типы (или подтипы), как корыстный, сексуальный (половая распущенность), связанный с бытовыми конфликтами (скандалист, семейный деспот), алкоголик, негативный мститель, лицо психически больное и т. д.

Ниже нормы (1-3 стен). Для лиц данного типа характерно снижение мотивации достижения, спонтанности. Возможна высокая обидчивость. Хороший самоконтроль, стремление придерживаться принятых норм и правил. Стабильность в сохранении установок, интересов и целей.

Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Модель активного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стен). Жертвенность, связанная с активным поведением человека, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением. По существу, для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которые характеризуется склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для себя и окружающих. Последствий своих действий могут не осознавать или не придавать им значения, надеясь, что все обойдется. С учетом специфики поведения и отношения к виктимным последствиям в рамках этого типа представлены: сознательный подстрекатель (обращающийся с просьбой о причинении ему вреда), неосторожный подстрекатель (поведение объективно в форме какой-либо просьбы или иным способом провоцирует

преступника на причинение вреда, но сам потерпевший этого в должной мере не сознает), сознательный самопричинитель (лицо, умышленно причиняющее себе физический или имущественный вред), неосторожный самопричинитель (вред причинен собственными неосторожными действиями в процессе совершения иного умышленного или неосторожного преступления).

Ниже нормы (1-3 стен). Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок, неприятностей. Может приводить к пассивности личности по принципу “лучше ничего не делать, чем ошибаться”. Характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, подвержен страхам.

Шкала склонности к гиперсоциальному виктимному поведению. Модель инициативного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стен). Жертвенное поведение, социально одобряемое и зачастую ожидаемое. Сюда относятся лица, положительное поведение которых обращает на них преступные действия агрессора. Человек, который демонстрирует положительное поведение в ситуациях конфликта либо постоянно, либо в результате должностного положения, ожидания окружающих. Люди данного типа считают недопустимым уклонение от вмешательства в конфликт, даже если это может стоить им здоровья или жизни. Последствия таких поступков осознаются не всегда. Смел, решителен, отзывчив, принципиален, искренен, добр, требователен, готов рисковать, может быть излишне самонадеян. Нетерпим к поведению, нарушающему общественный порядок. Самооценка чаще всего завышенная. Поведение имеет положительные мотивы.

Ниже нормы (1-3 стен) – характеризуется пассивностью, равнодушием со стороны подростка к тем явлениям, которые происходят вокруг него. Действует по принципу “моя хата с краю”, что может быть последствием как обиды на внешний мир, так и формирования в результате ощущения непонимания, изолированности от мира, отсутствия чувства социальной поддержки и включенности в социум.

Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (модель пассивного виктимного поведения).

Выше нормы (8 – 10 стен) – лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: в силу возраста, физической слабости, беспомощного состояния (стабильного или временно), трусости, из опасения ответственности за собственные противоправные или аморальные действия и т. д. Могут иметь установку на беспомощность. Нежелание делать что-то самому, без помощи других. Могут иметь низкую самооценку. Постоянно вовлекаются в кризисные ситуации с целью получения сочувствия и поддержки окружающих. Имеет ролевою позицию жертвы. Робок, скромн, сильно внушаем, конформен. Возможен также вариант усвоенной беспомощности в результате неоднократного попадания в ситуации насилия. Склонен к зависимому поведению, уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать.

Ниже нормы (1-3 стен) – склонность к независимости, обособленности. Всегда стремится выделиться из группы сверстников, имеет на все свою точку зрения, может быть непримирим к мнению других, авторитарен, конфликтен. Повышенный скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к повышенному желанию обособиться от окружающих.

Шкала склонности к некритичному поведению. Модель некритичного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стен). К данной группе относятся лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации. Некритичность может проявиться как на базе личностных негативных черт (алчность, корыстолюбие и др.), так и положительных (щедрость, доброта, отзывчивость, смелость и др.), а кроме того, в силу невысокого интеллектуального уровня. Эти лица демонстрируют неосторожность, неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные

ситуации в результате каких-либо личностных или ситуативных факторов: эмоциональное состояние, возраст, уровень интеллекта, заболевание.

Личность некритичного типа обнаруживает склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, легкомысленность. Имеет непрочные нравственные устои, что усиливается отсутствием личного опыта или не учетом его. Склонны к идеализации людей, оправданию негативного поведения других, не замечают опасности.

Ниже нормы (1-3 стенов) – вдумчивость, осторожность, стремление предугадывать возможные последствия своих поступков, которые иногда приводят к пассивности подростка, страхам. Самореализация подростка в этом случае значительно затруднена, может появляться социальная пассивность, приводящая к неудовлетворенности своими достижениями, чувству досады, зависти.

Приложение 2.5

Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «Опросник атмосферы в школе», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школе не только учат и учатся, но и

общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе: Пол _____ Возраст _____ Класс _____
Дата _____ Школа/колледж _____

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
1	<i>В вашем классе принято...</i>		
	1.1 мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2 вместе развлекаться после уроков		
	1.3 шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4 драться		
	1.5 ходить друг к другу в гости		
	1.6 заступаться за своих		
	1.7 обзывать		
	1.8 не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	<i>В вашем классе есть кто-то...</i>		
	2.1 кого все уважают		
	2.2 кого все боятся		
	2.3 над кем все смеются		
	2.4 кем часто недовольны учителя		
	2.5 на кого хочется быть похожим		
	2.6 с кем лучше не спорить		
	2.7 кто никогда не прогуливает		
	2.8 с кем даже учитель не может справиться		
3	<i>Как к вам в классе обращаются обычно учителя?</i>		
	3.1 по имени		
	3.2 по имени и отчеству		
	3.3 по фамилии		
	3.4 по прозвищам		
4	<i>Когда в школе происходит драка, вы...</i>		
	4.1 удивляетесь		
	4.2 не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3 присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4 много это потом обсуждаете между собой в классе		
5	<i>Ценные вещи ...</i>		
	5.1 стараюсь не носить в школу вообще		
	5.2 спокойно оставляю в классе		
	5.3 можно оставить в коридоре		
	5.4 был случай, что украли		
	5.5 оставляю в раздевалке		
6	<i>Вызов к директору – это...</i>		
	6.1 хотят за что-то похвалить		
7	<i>В вашей школе мат, ругательства...</i>		

	7.1	звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	не приняты вообще		
8	<i>В вашей школе...</i>			
	8.1	курят в туалетах, под лестницами		
9	<i>В вашей школе стены, мебель...</i>			
	9.1	исписанные, испачканные		
10	<i>Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:</i>			
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	должен прийти директор		
	10.3	это прекратится, когда все устанут		
11	<i>В школе вам...</i>			
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	<i>Перемену я провожу:</i>			
	12.1	захожу к друзьям в другие классы		
13	<i>Когда ваш класс едет куда-то с учителями:</i>			
	13.1	это обычная ситуация		
	13.2	вам это нравится, это весело		
	13.3	вы стараетесь не ездить		
	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14	<i>Ваш класс имеет репутацию</i>			
	14.1	отличников		
	14.2	хулиганов		
	14.3	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала **небезопасности**:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1;

Шкала **благополучия**:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4;

Шкала **разобщенности**:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2;

Шкала **равноправия**:

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1

Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD)
по шкалам опросника

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Общая выборка <i>N</i> = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки <i>N</i> = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики <i>N</i> = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки <i>N</i> = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки <i>N</i> = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

Краткое описание шкал опросника

Шкалы-предикторы

1. Шкала небезопасности измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала небезопасности отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала разобщенности выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность ее прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала *разобщенности* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала равноправия оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогичные отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Приложение 3

Пакет иллюстрационного инструментария для профилактических мероприятий

Приложение 3.1

Каталог кинофильмов и литературы для организации воспитательного контента классных часов, тренинговых занятий и других воспитательных мероприятий

Пояснительная записка

Важно, чтобы все мероприятия по просмотру или прочтению выбранных вами произведений имели четко и ясно сформулированные:

1. Преамбулу или проблему, к которой данное произведение является иллюстрацией;
2. Вопросы по содержанию и вопросы для рефлексии, соответствующие возрасту и теме профилактического мероприятия;
3. Возможность откликнуться действием: написание сочинения или эссе; проработка эффективных поведенческих реакций, реальная помощь тем, кто в ней нуждается и пр.

Ниже приведены рекомендованные кинофильмы и произведения литературы. Каждый педагог может дополнить предлагаемые списки или выбрать тот, который будет отвечать запросам аудитории (возрастным, интеллектуальным, культурным, ситуативным), с которой он работает.

Список кинофильмов

Для детей 7-11 лет

Эти фильмы покажут ребёнку, как самому избежать конфликтов с другими детьми и не обращать внимания на их замечания, как найти друзей, сохранив индивидуальность. И самое главное — как быть уверенным в себе и научиться принимать свои и чужие недостатки.

1. «Как стать принцессой» (2001), режиссёр Гарри Маршалл

Любимая всеми история с Энн Хэтэуэй в главной роли, которая из неотёпы и ботаника становится настоящей принцессой. «Как стать принцессой» не только учит принимать себя таким, какой ты есть, но и разбираться в «лжедрузьях», которые появляются вместе со школьной популярностью.

2. «Чучело» (1983), режиссёр Ролан Быков

Главный русский фильм о буллинге, в котором маленькая Кристина Орбакайте отлично показывает, что переживает затравленный ребёнок: боль, страх поделиться проблемой со взрослыми, чувство безысходности и незащитности.

Для подростков 12–16 лет

Фильмы в этой категории правдивее и жёстче, поэтому готовность ребёнка к просмотру должны оценить родители. Эти фильмы показывают реальную жизнь и заставляют задуматься над по-настоящему важными вопросами.

1. «Общество мёртвых поэтов» (1989), режиссёр Питер Уир

Джон Китинг (в исполнении Робина Уильямса) не только учит своих подопечных выделяться из окружающей серой массы, но и по-человечески объясняет им те важные нравственные истины, которые почему-то внушаются в школе насильно.

2. Проект «Задира» (2011), режиссёр Ли Хирш

Самый известный документальный фильм о буллинге. Главные герои фильма — пять подростков, над которыми издеваются одноклассники. Съёмочная группа наблюдала за их семейной жизнью и поведением в школе на протяжении одного учебного года.

3. «Повелитель мух» (1963), режиссёр Питер Брук

Экранизация романа-притчи Уильяма Голдинга о группе мальчиков на необитаемом острове после авиакатастрофы. Хотя впечатлительным детям фильм

смотреть не рекомендуется, он отличная иллюстрация того, как НЕ надо себя вести с друзьями.

4. «Класс коррекции» (2014), режиссёр И. И. Твердовский

Коктейль из подростковой ожесточённости, подгнивающей советской системы школьного образования и темы инвалидности в России, превращённый режиссёром в трогательный фильм о первой любви и взрослении.

Информационный ресурс:

МЕЛ. - URL: <https://mel.fm/blog/detsky-pioner/43278-10-filmov-o-travle-kotoryye-pomogut-detyam-i-podrostkam>

Список произведений литературы

Эти произведения демонстрируют, что буллинг в школе не имеет возрастных ограничений и не всегда исходит от более сильных к более слабым. Жертвами могут стать и учителя, и родители, да и сами агрессоры могут меняться местами с объектами их травли. Как пережить травлю, что движет агрессорами — порой ответы на эти вопросы проще найти в художественной литературе, чем в кабинете психолога.

1. Андрей Богословский «Верочка»

Умная, начитанная, но болезненная Верочка живёт в вымышленном мире благородных рыцарей и прекрасных дам. Она не подозревает, насколько могут быть жестокими окружающие люди, если ты не такой, как все. Отталкивающая внешность Верочки становится главной причиной травли. Поддержку она находит у единственного человека — Лёшки. Пусть ненадолго, но Верочка обретает силу и уверенность.

Финал истории трагичен. Он позволит обидчикам взглянуть на себя со стороны. Задуматься, насколько ужасными могут быть последствия их поступков и слов.

«Были мы ещё в том возрасте, когда категории добра и зла только смутно начинают маячить перед человеческим разумом и человек ещё может быть одновременно и безгранично добр и зол до жестокости, не совсем осознавая обе крайности».

2. Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»

19 минут длилась стрельба в школе небольшого городка Стерлинг. 19 минут в руках Питера было оружие, которое отняло десяток жизней. Кто же он — хладнокровный убийца или жертва, загнанная в угол?

После этих событий автор переносит нас на несколько лет назад — в прошлое Питера, чтобы разобраться в мотивах его поступка. Мальчик с детства был изгоем. Сверстники не принимали его в школе, родители не пытались понять дома. Вскоре от него отворачивается единственная подруга, прельстившись популярностью среди одноклассников. Не найдя в себе силы дать отпор обидчикам, Питер лишает их — и себя — будущего.

В романе Пиколт прослеживается документальность происходящего. Стрельба в американских школах стала стихийным явлением. Доведённые до крайности подростки выбирают самый радикальный метод решения проблемы. Предотвратить случившееся было в силах родителей и учителей, прояви они должное внимание к Питеру.

«Жестокость — это всегда просто развлечение, пока ты не понимаешь, что кому-то это причиняет боль».

3. Владимир Железников «Чучело»

Двенадцатилетняя Лена Бессольцева — новенькая в классе. Она выделяется среди одноклассников характером и внешним видом. А когда наивная и добрая Лена взяла на себя вину Димки Сомова, одноклассники, не задумываясь, переходят от слов к безжалостной травле.

Сила характера и стойкость Ленки достойны восхищения. Она до последнего верит, что Дима признается, что виноват. Но испуганному мальчишке ничего не остаётся, как примкнуть к остальным.

Владимир Железников акцентирует внимание на доминировании общественного мнения в глазах ребёнка. На его страхе выделиться из толпы, настроить её против себя. В такой ситуации важно объяснить ребёнку, что он не должен бояться высказывать своё мнение, отличное от окружающих. Обязательно найдутся дети, вторящие ему.

«Вот ты и не знаешь, что это такое, когда тебя гоняют, как зайца. А получается, раз побежал — значит, виноват. Теперь я учёная — надо отбиваться, если даже их много и тебя бьют. Но бежать нельзя. Тогда я этого не понимала и побежала».

4. Гордон Рис «Мыши»

Шестнадцатилетняя Шелли, став идеальной жертвой для насмешек и издевательств одноклассников, переезжает вместе с мамой в другой город. Они обе напуганы, кротки и слабы, чтобы противостоять обидчикам.

Их выбор — бегство. Но и на новом месте судьба испытывает их на прочность, когда в дом проникает грабитель. Любому терпению приходит конец, и даже мышки выпускают коготки. Накопившаяся злоба становится опасным оружием, поражающим каждого, кто находится рядом. Тогда жертва не замечает, как сама превращается в палача.

Гордону Рису прекрасно удалось передать постстрессовое состояние Шелли. Атмосфера напряжения и ужаса передаётся читателю с первых страниц. Героиням сопереживаешь и надеешься на счастливый конец. Сюжет увлекает за счёт тонкого психологизма и яркого перевоплощения мышек в способных постоять за себя людей.

«Влияет ли внешность на личность? Или наша личность определяет то, как мы выглядим? Может быть, именно боевая раскраска превращает соплеменника в безжалостного воина? Или безжалостный воин наносит боевую раскраску, чтобы подчеркнуть свою жестокость? Всегда ли кошка выглядит кошкой? Всегда ли мышь выглядит мышью?».

5. Анника Тор «Правда или последствия»

Тяжело быть объектом травли, но не менее сложно выбрать правильную сторону: поддержать изгоя или присоединиться к стае? И стоит ли делать выбор?

Эта дилемма занимает главную героиню Нору и её подруг, которые успеют примерить на себя несколько ролей. Анника Тор умело переключается с образа жертвы на обидчиков. Причинами агрессии подростков выступают проблемы в семьях: где-то ребёнок обделён вниманием, а где-то растёт в атмосфере вседозволенности и не видит границ. В таких случаях за поступки детей приходится отвечать родителям.

«Во всяком случае, есть вещи поважнее, чем умение забивать голы. Например, умение сказать „Стоп!“, когда делают то, что делать нельзя. Независимость от мнения окружающих. Умение распознать, кто твои настоящие друзья».

6. Бел Кауфман «Вверх по лестнице, ведущей вниз»

«Привет, училка» — с этих слов начинается история молодой учительницы английского языка и литературы Сильвии Баррет в нью-йоркской школе. Она полна энтузиазма и готова стать для детей наставником и другом.

Но школа живёт по своим правилам. Новая учительница буквально тонет в бесполезных формулярах, директивах и бюрократии. Где найти время на учеников, понимание и поддержку? Сильвию можно смело ставить в пример учителям, ведь ей всё же удаётся достучаться до детских сердец.

Порой учителя оказываются под не меньшим прессингом, чем дети, — как со стороны руководства школы, так и родителей. Для своей героини Кауфман находит решение: не отступать от намеченного плана, уделяя ученикам необходимое внимание.

«Как их исправлять и что исправлять — правописание, пунктуацию или одиночество, сквозящее между строк?».

7. Кэндзиро Хайтани «Взгляд кролика»

Учительница начальных классов Котани самоотверженно берётся за воспитание Тэцудзо — закрытого и одинокого мальчика, который совсем не интересуется одноклассниками. С ним в классе учится девочка-инвалид, и благодаря плану дежурств, который составила Котани, дети не только помогают ей, но и с нетерпением ждут своей очереди.

Кэндзиро Хайтани выводит на первый план необходимость индивидуального подхода в обучении детей. Он напоминает нам, как важны терпение и вера в ребёнка. Доброте и человечности можно научить, главное — не опускать руки. Пока существуют такие учителя, как Котани, родители смело могут доверять им детей.

«Те, кто сторонятся слабых и бессильных, избегают и презирают их, наносят вред прежде всего самим себе. Они перестают быть человечными».

8. Джованни Моска «Воспоминания о школе»

Книга-откровение. Воспоминания учителя о школьных буднях его учеников и коллег. Трогательные, ребяческие истории об учителях, которые посвящают себя целиком своим воспитанникам.

Детство заканчивается и учителя уходят из нашей жизни, оставляя светлое чувство ностальгии по первым двойкам, прогулянным контрольным и танцам в спортзале. Книга Моска возвращает взрослых в самое беззаботное время. Дети же узнают, как хороша бывает жизнь, когда учителя становятся их друзьями.

«Живя среди детей, веришь во множество вещей, о которых, уходя отсюда, забываешь и подумать».

9. Грейс Макклин «Самая прекрасная земля на свете»

Десятилетняя Джудит растёт без матери. Отца же занимают только проповеди о скором конце света, и все беды маленькой девочки попросту им не замечаются.

Джудит строит свой вымышленный мир, который она называет Красой Земель. После очередного унижения в школе Джудит очень захотелось, чтобы в Красе Земель пошёл снег. И он пошёл. Причём и за окном тоже! Школу закрыли, а Джудит продолжила испытывать свои внезапно открывшиеся способности.

Страшно, когда не можешь найти поддержки у единственного близкого человека. Страшно, когда ребёнок просыпается с мыслями о конце света и ждёт его сильнее Рождества.

«Нет ничего невозможного, оно кажется невозможным только потому, что ты этого не делал раньше. Очень полезно знать такие вещи».

10. Гевин Экстенс «Вселенная против Алекса Вудса»

В 10 лет в Алекса Вудса попал метеорит, задав дальнейшему развитию мальчика необычное направление. Став своеобразной знаменитостью в городке, он подвергается травле завистников. Его жизнь превращается в настоящий кошмар. Но знакомство с новым другом, ветераном Вьетнамской войны, заставляет его пересмотреть отношение к личным трудностям.

На школе жизнь не заканчивается — за её пределами есть целый мир, где непременно найдётся человек (и не один), готовый прийти на помощь и понять. Ещё лучше, если это собственные родители.

«Быть не таким, как все — казалось бы, что тут такого? Но быть „не таким“ можно по-разному».

Информационный ресурс:

МЕЛ. - URL: <https://mel.fm/blog/detsky-pioner/43278-10-filmov-o-travle-kotoryye-pomogut-detyam-i-podrostkam>

Приложение 3.2

Навигатор профилактики и памятки по видам девиантного поведения

Пояснительная записка

Пакет наглядных материалов «Навигатора профилактики девиантного поведения» может использоваться и как обучающий материал при организации просветительских мероприятий для педагогов и родителей, и как алгоритм действий в реальных ситуациях распознавания различных форм девиантного поведения и адекватного, эффективного реагирования со стороны педагогов, родителей, медиаторов и педагогов-психологов.

Источник: Навигатор профилактики девиантного поведения // Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся. М: МГППУ, - 2018. - URL: <https://mgppu.ru/about/publications/devi>

Линии онлайн помощи детям и родителям

1. Телефон экстренной психологической помощи в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 - URL: <http://telefon-doveria.ru>

2. Линия помощи «Дети онлайн» – бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. Обратиться на Линию помощи можно, позвонив на бесплатный федеральный номер: 8-800-25-000-15 (с 9 до 18 (по московскому времени в рабочие дни) или отправив письмо по электронной почте: helpline@detionline.com.

3. Консультационная линия по вопросам Интернет-угроз: 8-800-200-24-00 (Предоставляются психологические консультации по проблемам насилия и принуждения к сексуальной эксплуатации, а также – жертвам подобных преступлений. Все консультации, а также звонок на телефон Линии помощи, бесплатны)

/ДАЛЕЕ ВСТАВКА ИЗ 18 КАРТИНОК на 18 страницах/ см. папку «иллюстрационный контент к Приложению 3.2»

Приложение 3.3

Пакет наглядных материалов для подростков «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других»

Пояснительная записка

Пакет наглядных материалов для подростков «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других» может использоваться педагогами и педагогами-психологами и как обучающий материал при организации просветительских и тренинговых мероприятий для несовершеннолетних, и как алгоритм действий для подростков в реальных ситуациях риска возникновения насильственных действий: помогает выбрать эффективные и адекватные стратегии и тактики поведения.

Источник: Руководство для подростков про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / Под ред. ак. РАО А.А. Реана. – М. – 2019. – 32 с. – URL : http://www.nd-gimn.narod.ru/info_ped_psyho/docs_bulling/rukovodstvo_bulling.pdf

/ДАЛЕЕ ВСТАВКА ИЗ КАРТИНОК НА 26 стр./ см. файл «иллюстрационный контент к Приложению 3.3»

Приложение 4

Пакет тренинговых программ по профилактике буллинга и виктимного поведения у несовершеннолетних

В пакет тренинговых программ вошли тематически разнообразные программы, позволяющие охватить широкий круг задач по профилактике буллинга и предупреждению виктимного поведения. Каждый раз, подбирая программы для работы со школьными коллективами, педагоги и педагоги-психологи должны ориентироваться на проблемы конкретного коллектива и,

исходя из них, выбирать или разрабатывать свой методический инструментарий.

Выписка из открытого реестра рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества и отвечающих целям профилактики буллинга и предупреждения виктимного поведения

Номер (ID)	Наименование программы (технологии)	Авторский коллектив	Предмет исследования	Ссылка на программу
02. РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
02.17	Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии	Шелест Е. С.	Трудности в общении со сверстниками	https://rospsy.ru/node/361
02.22	Развивающая психолого-педагогическая программа «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально-реабилитационных центров»	Коржова Е.В., Рыбка С.В.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/338
02.06	Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе»	Таймазова О. И.	Трудности в общении со сверстниками	https://rospsy.ru/node/123
02.10	«Психология и Я»	Баравкова М.М.	Развитие социально-значимых личностных качеств	https://rospsy.ru/node/277
03. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ				
03.03	Профилактика насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»	Козель Е. В., Потоцкий Д. О.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/104
03.01	«Я выбираю жизнь в Гармонии с собой», профилактика раннего употребления подростками ПАВ	Байдакова Е.Г.	Социальная адаптация: в форме асоциального поведения	https://rospsy.ru/node/92
03.06	«Безопасность в сети»	Викторова	Социальная	https://rospsy.ru/node/92

	Интернет»	Е.А., Лобынцева К.Г.	адаптация: в форме асоциального поведения	.ru/node/286
03.16	Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе»	Шагивалиева Г.К.	Трудности в форме девиантного поведения	https://rospsy.ru/node/124
03.17	Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних	Шауберт С. Е.	Трудности в форме девиантного поведения	https://rospsy.ru/node/360

Список дополнительных источников тренинговых программ, не вошедших в реестр МП РФ, но прошедших апробацию авторитетного психологического сообщества как средства профилактики буллинга и предупреждения виктимного поведения

№	Название	Цель	Автор	Источник
1	Программа тренинга «Личностное развитие» для подростков	содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья подростков	Александрова Н. Н	Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : ПГУ, 2013. С.122-142 URL: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf
2	Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков	Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара.	Голубева Т. А	
3	Программа по профилактике суицидального поведения детей и подростков	Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара.	Овчинникова Д. А	
4	Тренинг саморазвития для младших школьников	Вторичная профилактика виктимизации	Малкиной-Пых И.Г	
5	Тренинг самоопределения для старших школьников		Пых И.Г	

6	Групповая терапия с детьми			
7	Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ»	Развитие уверенности и мотивации подростков к ЗОЖ; формирование эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях	Балтук Ю.В., Воробьевский О.И., Егорова О.В. и др.	Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство тренера/ Под ред. Р.В.Йорика и Е.М.А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – с.: ил. - URL : http://aids44.org/upload/iblock/97e/97eafa0c6ea2965bbdd59d7a0b8a1483.pdf
8	Тренинг самопознания и ненасильственного общения для подростков	Профилактика насилия в школе	ост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова	Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-та развития образования ; [сост.: Е.М.А.В.Шаболтас, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – С. 16-37 - URL: https://www.viro.edu.ru/attachments/article/9487/buling.pdf

Так как, тренинговые программы являются достаточно громоздким материалам, то для удобства работы с методическими материалами автор представил их названия и ссылки на информационные ресурсы. Тем не менее, ряд программ были выведены и добавлены к Приложению 4 отдельной папкой, что позволяет, в случае необходимости не зависеть от услуг интернета.

Тренинговые программы, вошедшие в папку к Приложению 4:

1. Тренинг самопознания и ненасильственного общения для подростков / сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова
2. Программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних «Я и закон» /сост.: Супрун М.В., Вельченко Н.А

3. «Тренинги для подростков на развитие личностной сферы (командообразование, лидерство, внутренние ресурсы)» /сост.: Чиркова Г. В.
4. Развивающая психолого-педагогическая программа «Психология и Я» / разработчик Баравкова М.М.
5. Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» / сост.: Гимаджиева О. С.
6. Пакет тренинговых программ /сост.: Максименкова, Л. И.
7. Тренинги психотерапии виктимизации / Под ред. Малкиной-Пых И.Г.
8. Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков "Песчинка. А если мы поговорим об этом?"/сост.: Козель Е. В., Потоцкий Д. О.
9. Профилактика дезадаптивных форм поведения /сост.: Шауберт С. Е.
10. Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии / сост.: Шелест Е. С

1.

БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.



Хулиганы обычно нацелены на слабость жертвы, так как они могут быть уверены в своем превосходстве.



Ситуация не считается буллингом, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.

1.1 КАКИМ БЫВАЕТ БУЛЛИНГ?

• СЛОВЕСНЫЙ БУЛЛИНГ

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

• ФИЗИЧЕСКИЙ БУЛЛИНГ

Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.



- УГРОЗЫ

Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается:

«Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

- НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ

Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

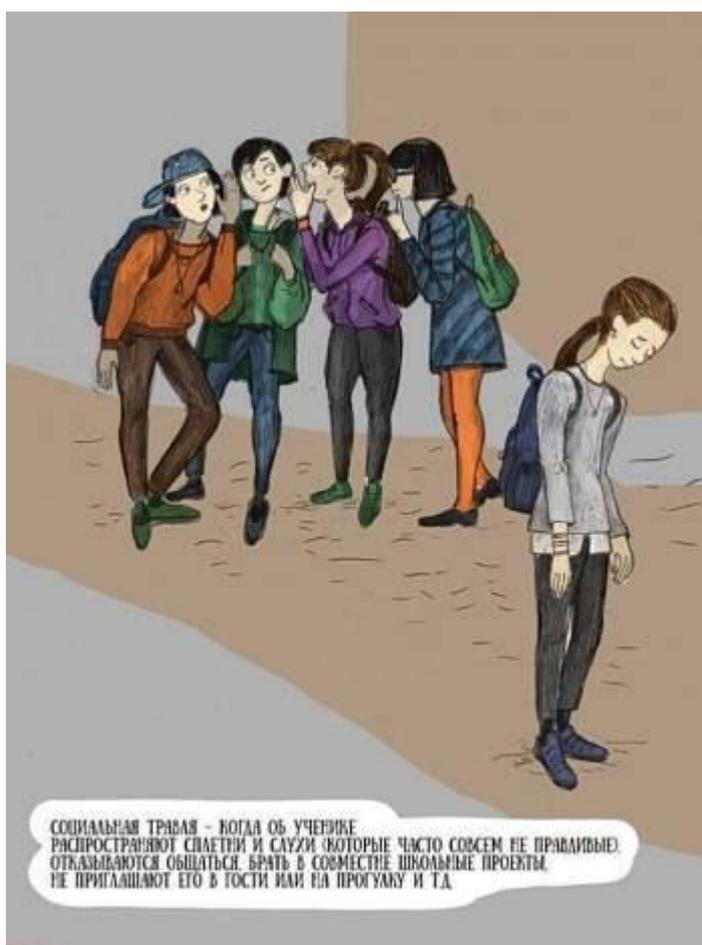


- **ВЫМОГАТЕЛЬСТВО**

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

- **ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ**

Если человек **ВСЕГДА** остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.



- **ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВУ**

При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

- **ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО**

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

- **КИБЕРБУЛЛИНГ**

Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.





БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО!
НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!



- Даже если хулиган говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!
- Если буллинг заставляет вас чувствовать себя бесполезными, беспомощными или виноватыми, знайте, что это именно то, чего хочет хулиган. Это единственный способ, которым хулиган может почувствовать себя сильным и важным.

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

- Иногда у хулиганов есть проблемы или неуверенность в чем-то, и они ее пытаются скрыть, издеваясь над другими (например, дети, которых слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других детей в школе, «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).
- Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в школе (учителю или другому сотруднику, с которым вы хорошо ладите).
- Говорить кому-то, что над вами издевались — это одна из самых трудных вещей в мире. Но это точно необходимо. Вот почему мы изложили наши мысли об этом ниже.

2.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Сначала вы можете попробовать игнорировать хулигана. Это работает, когда хулиган все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.

2. УХОДИТЕ!

Если возможно, необходимо уйти от хулигана. Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями. Если на пути в школу есть место, где над вами часто издеваются, подумайте о том, можете ли вы использовать другой маршрут по пути в школу и из школы.

3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!

Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться, используя выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ И БУДЬТЕ УМНЫ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у хулиганов. Юмор — один из самых эффективных способов разоружить хулигана, но он также и самый сложный. Не каждая шутка вызовет у хулигана чувство растерянности, некоторые могут раздражить агрессора еще сильнее.

5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!

Люди, подвергшиеся издевательствам, нуждаются в помощи своих семей и школ. Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете, желательно взрослого. Разговор помогает

лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами. Важно, чтобы человек, с которым вы решили поговорить, слушал вас и уважал ваше мнение. Если кто-то скажет вам: «Это ваша вина!» или «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее!» — знайте, что они не правы! Иногда взрослые не знают о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому хорошо также поговорить со школьным психологом или социальным педагогом — их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли. Никто не сможет вам помочь, если вы не скажете кому-то, что над вами издевались — ваша семья и учителя не умеют читать мысли.

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ

Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать, потому что хулиган поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ

Даже если вы хотите избавиться от вещей, которые причинили вам боль как можно скорее. Таким образом вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Кроме того, в случае, если хулиган попытается «отфотошопить» вашу переписку с целью оболгать вас, вы всегда сможете доказать свою невиновность.

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Вы можете сделать это сами, позвонив в полицию по телефону **102**, или вы можете попросить своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что вы делаете!

2.1 БЕСПОЛЕЗНЫЕ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Люди иногда могут дать вам советы, которые могут вам не помочь. Например, «Останови это!», «Это пройдет!», «Что тебя не убивает, делает сильнее!» «Издевательство — это нормально, все издеваются!» или «Ответь им, не будь тряпкой!» Стрaдание в тишине в надежде на то, что буллинг просто прекратится, не является решением. Стрaдание в течение длительного времени вредит вашему здоровью. Борьба — это очень опасное решение, оно работает, только если вы уверены, что можете победить хулигана и имеете достаточное количество сторонников. В противном случае она может сделать ситуацию еще хуже, поскольку хулиган начнет ожидать, что вы будете сопротивляться, и использует этот факт, чтобы оправдать собственные дальнейшие действия. Также может оказаться, что не хулиган, а вы будете тем, кто получит наказание за неправильное поведение.



Многие люди боятся сказать кому-то, что они были жертвами буллинга, потому что они думают, что издевательства станут хуже, если они это сделают. Они думают, что хулиган узнает, кто «сказал», и захочет отомстить. Они думают, что их будут называть гадкими именами, если они «расскажут» о хулигане. Существует большое давление против «говорить учителю», особенно в средней школе. Люди, которые рассказывают учителю о том, что происходит между учащимися, могут называться «доносчиками» или иными вариантами, такими, как «крыса» или «стукач». Пожалуйста, помните одну вещь: говорить учителю, что над вами или кем-то еще издеваются, — это не то же самое, что быть «стукачом».

Если вы не уверены или боитесь того, как именно школа может отреагировать на ваше сообщение о том, что над вами издевались, будет хорошей идеей сначала рассказать кому-то дома. Взрослый еще дома может узнать, как в школе рассматриваются подобные дела с случаями буллинга, прежде чем пойти и рассказать. Есть некоторые вещи, которые родитель или опекун, или тот, кто заботится о вас дома, должен знать о том, чтобы сообщить об инциденте издевательств в школу.

НЕ ВЕРЬТЕ ТОМУ, ЧТО ВЫ САМИ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАС ТРАВЯТ!

Одна из самых плохих вещей, связанных с буллингом, заключается в том, что люди, над которыми издевались, часто чувствуют, что это их собственная вина. Это не соответствует действительности. Никто не заслуживает издевательств — нет оправдания поведению хулиганов. Издеательства — это всегда плохо.

Хулиган (и другие люди) могут заставить жертву поверить, что это ее вина. Это потому, что обзывания и дразнилки, которыми в том числе задевают жертву, как правило, рассказывают о чем-то, чем жертва отличается от других. Над людьми можно издеваться, используя их **отличительные черты**:

- издеваются над ростом (слишком короткий или слишком высокий) или весом (слишком худая, слишком толстая);
- над цветом кожи, волос или глаз жертвы;
- над религией, убеждениями или национальностью запугиваемого лица;
- над тем носит ли человек очки, использует слуховой аппарат или инвалидное кресло;
- над способностями жертвы на уроках (слишком умные или недостаточно умные)
- над показателями человека в спорте, играх или на иных занятиях;
- поводом может быть одежда жертвы, личная гигиена, или другие аспекты внешнего вида;
- семья, друзья или домашняя жизнь в целом.

Поэтому жертва буллинга может начать думать: «О, если бы я был выше/ короче/ толще/ тоньше/ не носил очки/ имел другой цвет волос/ не имел веснушек/ говорил по-другому/ был лучше или не был бы так хорош в (каком-то виде спорта/ творчестве или иной деятельности), тогда меня бы не выбрали хулиганы в качестве мишени!»

Но дело же совершенно не в этом.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!



Много лет назад, когда ваши родители были детьми, взрослые советовали молодым людям, надкоторыми издевались, отвечать ударом на удар — то есть физически отбиваться от них. Они бы сказали такие вещи, как: «Хулиганы — трусы, и убегут, если вы начнете бороться с ними».

К сожалению, теперь мы знаем, что это не работает. Да, они трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но нет, они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

Тот факт, что хулиганы любят и, как правило, умеют драться, а люди, которых они травят, предпочитают избегать драк, говорит о том, что драка, в конечном счете, плохой способ отбиться от хулигана. Велика вероятность, что вы проиграете, особенно, если силы не равны. Если вас физически запугивают, и вы попытаетесь бороться с хулиганом, в 99% из 100, вы рискуете попасть в еще большую передрягу, вас могут еще сильнее обидеть или ударить.

Даже если произойдет что-то удивительное: каким-то чудом жертва выиграет физическую борьбу с хулиганом — потом все может стать намного хуже. Существуют два плохих варианта:

1. Хулиган может убедить школу, что вы были тем, кто начал драку. Он или она может заставить своих друзей лгать школе, чтобы те подтвердили ложную историю. Школа почти наверняка подумает, что тот факт, что вы выиграли бой, свидетельствует о том, что вы начали потасовку.
2. Хулиган может встретиться со своими друзьями и избить вас. Многие люди думают, что они могут справиться с буллингом, собрав банду, чтобы избить хулигана или хулиганов. Единственная проблема здесь заключается в том, что насилие вызывает только насилие. из трех сценариев: кто-то в итоге исключается из школы, кто-то попадает в больницу, а кто-то попадает в неприятности с полицией!

ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОМУ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВУ, ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ КОМУ-ТО

Если что-то произошло в школе, то именно задачей школы является рассмотрение случаев физического насилия. Дома родители или опекуны следят за тем, чтобы их дети и подростки не причиняли физического вреда другим людям. Если случаи физического насилия дома достаточно серьезны, то к этому должна быть привлечена полиция.

3.

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ?

Иногда ученики считают, что они не имеют власти в школе. Они чувствуют, что просто обязаны подчиняться правилам школы, которые были установлены учителями, и что они ничего не могут сделать, чтобы что-то изменить. Но в случае, когда школа борется с буллингом, ученики действительно могут внести существенный вклад.

НЕ МУЧЬ ЛЮДЕЙ САМ!

Это простой и в некотором смысле самый важный пункт. Надеюсь, если вы читали это пособие внимательно, теперь вы согласитесь, что буллинг — это неправильно. Нет ничего хорошего в издевательствах над другими — это противно и несправедливо. Поэтому не запугивайте других и не позволяйте своим друзьям делать подобное. Если вы видите, что ваши друзья издеваются над другими людьми, призовите их остановиться. Напомните им, что никто не будет хотеть дружить с хулиганом.

Всегда помните, что человек, который остался в одиночестве, тоже чувствует себя испуганным, невесело быть одному. Старайтесь присоединиться к людям, а не оставлять их. Вы никогда не знаете, где вы можете встретить новых друзей, и вы никогда не сможете иметь слишком много друзей. Помните одно простое правило: быть хорошим для окружающих людей, требует столько же усилий, как и быть неприятным, но то, что ты хорошо относишься к окружающим, приносит радость всем! В общем, постарайся относиться к другим людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

СТРЕМИСЬ ПОНИМАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ

Одна из самых интересных особенностей людей заключается в том, что они по-разному относятся к одним и тем же вещам. Интересно и то, что люди могут испытывать очень сильные чувства.

Если сложить эти факты воедино, мы сможем понять, что Иван может что-то ненавидеть, в то время как его другу Андрею может понравиться то же самое!

Точно так же тот, кто любит определенную музыку, скажем, металл, вряд ли

захочет слушать чужую музыку, если эта музыка, например, современный рэп.

Другими словами, ваши собственные чувства могут быть сильными, но не каждый человек чувствует то же самое. На самом деле, это была бы очень скучная жизнь, если бы все чувствовали одно и то же — о чем бы мы могли поговорить, интересно? Именно потому, что люди по-разному относятся к одинаковым вещам, очень важно попытаться понять, что чувствуют другие. Как ты можешь быть хорошим другом, если не пытаешься понять чувства другого человека? Если бы все пытались понять, что чувствуют другие люди, у нас не было бы столько проблем в жизни.

Если вы когда-нибудь испытывали соблазн выбрать кого-то объектом для насмешек или присоединиться к издевательствам над кем-то, подумайте о том, как человек чувствует себя, когда над ним или ней издеваются. Подумайте, хотите ли вы так себя чувствовать. Мы надеемся, вы поймете, что задирать или запугивать кого-то — это не лучшее времяпрепровождение.



3.1 РАБОТА С СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ

Мы обнаружили, что многие молодые люди вовлекаются в буллинг, а также в драки и споры, в целом, потому что они не контролируют свой гнев или им трудно это сделать. Иногда это означает, что молодой человек может попасть в неприятности и в школе. Конечно, все иногда сердятся. Но проблемы начинаются, когда мы злимся на одного, а вымещаем свой гнев на другом человеке. Иногда люди, которые травят других, сердятся на то, что произошло дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжении какого-то времени, выплескивается на «безопасную цель» — кого-то, кто не будет или не сможет сопротивляться.



КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ?

Есть, конечно, те, кто не вымещает свой гнев на других, но скрывает его внутри себя. Это может привести к сильному чувству разочарования и ненависти, может привести к тому, что человек захочет причинить боль самому себе.

Из-за этого важно делиться своими чувствами и причинами своих сильных эмоций с другими. Из-за этого важно, чтобы молодые люди немного узнали о гневе и о том, как с ним можно справиться. Итак, вот некоторые вещи, о которых нужно подумать:

- **НА ЧТО ПОХОЖ ГНЕВ?**

Когда мы злимся, что-то происходит внутри нашего тела. Наше сердцебиение учащается; наше дыхание становится все тяжелее и быстрее; наши мышцы напрягаются; мы чувствуем «бабочек» в животе; наша кровь качается внутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет); мы чувствуем себя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться». Вы можете научиться распознавать эти вещи как «предупреждающие знаки» своего тела. Если вы начинаете себя так чувствовать и вас что-то раздражает, то самое время попытаться успокоиться!

- **КАК МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ, КОГДА СЕРДИМСЯ?**

Люди ведут себя по-разному, когда злятся. Один человек может кричать; другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали); другой может полностью замолчать. Подумайте о том, что вы делаете, —каков ваш стиль гнева?

- **ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СЕРДИТЬСЯ?**

Мы уже видели, как люди по-разному относятся к разным вещам. Поэтому неудивительно, что разные вещи вызывают гнев у разных людей. Гнев также может быть результатом чувства разочарования, смущения или страха. Подумайте о том, что вас обычно злит. Составьте список. Если ваш гнев приводит к беде, можете ли вы избежать этого или попробовать начать мыслить иначе?



● КАКИЕ У НАС ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ? КАК НАМ УСПОКОИТЬСЯ?

Есть много разных способов справиться с гневом. Вам придется выбрать путь, который подходит именно вам. Некоторые люди будут делать что-то простое, считая до десяти в своей голове. Это останавливает их и дает им шанс успокоиться и взять себя под контроль. Некоторые люди любят думать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном или о чем-то, что им нравится делать, для того чтобы перестать думать о том, что их злит. Другие люди намеренно начинают разговор или присоединяются к другому разговору

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ?

о предмете, отличном от того, что их злит. Тем не менее, некоторым людям полезно поговорить с кем-то, кому они доверяют, о своих гневных чувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняя никому вреда. Наконец, некоторые люди считают, что это чувство гнева надо превратить во что-то другое, оно полезно как энергия, поэтому они занимаются спортом или делают какие-то физические или дыхательные упражнения (это хороший способ успокоиться). Если у вас есть проблемы с контролем вашего гнева, и особенно, если это привело вас к беде в прошлом, вы должны попытаться найти набор способов справляться с чувствами. Можете воспользоваться теми, которые предложили мы.

**ПОМНИТЕ, РАЗНЫЕ СПОСОБЫ
МОГУТ ПОМОЧЬ В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Поговорите об этих идеях со своими друзьями, учителями и родителями. Чем больше идей, как справиться с гневом, тем лучше. И чем лучше мы справляемся с гневными чувствами, тем меньше вероятность того, что мы присоединимся к запугиванию других.

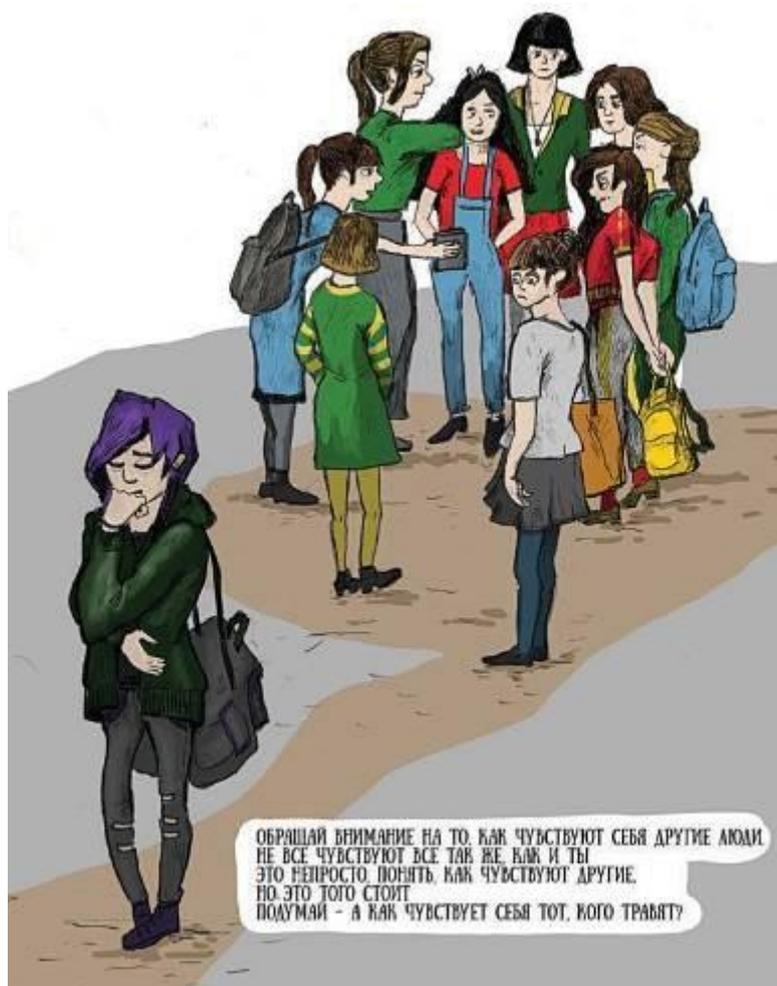
**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ КОГО-ЛИБО СТРАДАТЬ.
ВСЕГДА ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ.**

4.

В принципе, иногда каждый может вести себя как хулиган. Каждый хочет чувствовать себя важным и привлекать внимание сверстников, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Вы заметили, что вам весело из-за чьих-то страданий, **вы доставляете** страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько вы сильны, или чувствуете себя, настолько злым на кого-то, что хотите взять реванш?

Если да, то стоп!

Вы не имеете права преднамеренно заставлять кого-то страдать.



ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО...

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО

Как хулиган, вы можете заставить других переживать, и вам может показаться, что вы популярны, но опросы показывают, что никто не любит хулиганов. Опросы также показывают, что люди, которые травят других в школе, ведут себя так же, когда они становятся взрослыми, и это может вызвать у них многопроблем. Издевательства вредны и для тебя!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ

Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы — каково это?

2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ

Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ

Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.

4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо. Может, вас интересует какой-то

особый вид спорта или какое-то ремесло? Обсудите, как вы могли бы стать лидером, со взрослым, которому вы доверяете.

5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО

На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ

Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослого помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом, так как они прошли обучение по решению проблем между людьми. Соберитесь и подумайте о том, что вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ ДРУГИХ СТРАДАТЬ! ТРАВЛЮ НИЧТО НЕ МОЖЕТ ОПРАВДАТЬ!

Если вы видите, что кого-то обижают, вы не должны забывать, что достаточно сложное дело и для хулигана, и для жертвы, остановить то, что происходит. Знайте, что издевательства никогда не приемлемы независимо от того, что хулиган говорит, чтобы оправдать свои действия.

Буллинг может произойти только в том случае, если зрители одобряют его или делают вид, что не видят.

Защита жертвы зачастую является единственным способом прекратить издевательства.

Это означает, что вы можете прекратить издевательства!

Если вы сейчас не вмешаетесь, вы можете быть следующей жертвой хулигана!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. Если вы чувствуете себя относительно безопасно, вы можете подумать про себя и признать, что это буллинг, что эта ситуация должна немедленно прекратиться. Если вы чувствуете силу в своей правоте, выступите в открытую против хулигана. Обсудите это со своими друзьями и выскажите свою позицию хулигану. Для такого шага нужно мужество.
2. Если вы чувствуете, что не можете противостоять хулигану самостоятельно, расскажите взрослому о случившемся. Рассказывать кому-то о травле — это не стучать, а отстаивать свои права и права других! Каждый человек имеет право на безопасность и достоинство как в школе, так и за ее пределами. Учитель, школьный психолог или социальный педагог — это люди, которые могут помочь вам лучше всего. Школьные психологи и социальные педагоги прошли подготовку по решению проблем, связанных с травлей.

Нет ничего плохого или неправильного в том, чтобы рассказать взрослому о том, что тебя или кого-то другого травят 😊

Иногда мы боимся, что нас назовут стукачами, или как-то похуже. 😞

НО ТОТ, КТО ГОВОРИТ О ТРАВЛЕ - НЕ СТУКАЧ

Если ты рассказываешь что-то плохое о другом ученике учителю только для того, чтобы у того были неприятности - это плохо 😞

Если ты говоришь взрослому о том, что тебя травят - это другое дело. Ты говоришь об этом потому, что ты хочешь, чтобы травля остановилась. Если из-за этого будут проблемы у того, кто травит - это в первую очередь из-за того, как **ОН САМ** себя вёл 😞

ЗАПОМНИ: ПРОБЛЕМЫ У ТОГО, КТО ТРАВИТ, НЕ У ТЕБЯ 😊

Те, кто травят, и их друзья очень хорошо умеют сделать так, чтобы их жертвы думали, что это с ними что-то не то 😞



Человека могут травить по множеству разных «причин», хотя на самом деле - это просто поводы для того, чтобы оправдать свое гадкое поведение для тех, кто травит 😞

НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО БЫ ТРАВИТЬ 😊

3. Если это возможно, пусть жертва издевательств знает, что вы думаете, что травля — это неприемлемо и что вы хотите помочь ей. Даже несколько слов ободрения могут многое значить для жертвы. Самое трудное для жертвы издевательств — это то, что каждый видит, что происходит, но никто ничего не делает. Это заставляет ее чувствовать, что никто о ней не заботится. Меньшее, что вы можете сделать, это дать понять, что вам не все равно.
4. Если вы боитесь вмешаться самостоятельно, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то еще, кто сможет помочь вам попытаться остановить хулиганов. Хулиганам нужны зрители и одобрение. После того, как они теряют свою аудиторию, у него нет никаких оснований продолжать издевательства.

БУЛЛИНГ СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕННОСТЬ И ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ ВО
ВСЕМ КЛАССЕ.

ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ.

Приложение 4

Приложение 4.1

Тренинг самосознания и ненасильственного общения для подростков

Источник: Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 52 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе») - URL: <https://www.viro.edu.ru/attachments/article/9487/buling.pdf>

Содержание программы

Занятие 1. Первая встреча

Цель: установление контакта, уточнение проблемы.

информирование. Подростковый кризис – кризис возрастного развития, зачастую сопровождаемый депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами внутреннего (личностного) и внешнего (межличностного) характера.

Упражнение «Мои ассоциации» (модифицировано М.Ф. Луканиной). Участники по кругу называют свое имя и первую ассоциацию с самим собой, какая приходит им в голову. Например, «Марина – волна, Инна – котенок, Слава – меч и т.д.». Каждый последующий человек называет имена и ассоциации всех предыдущих. После того как все участники назвали свое имя, необходимо назвать к своему имени и ассоциации какое-нибудь личностное качество (Марина – волна – стремительная, Инна – котенок – ласковая, Слава – меч – уверенный). Круг повторяется еще раз.

Упражнение «Визитная карточка». Играющие садятся в круг и, передавая друг другу какой-нибудь маленький предмет, рассказывают о себе. Рассказывают не просто так, а по специальной схеме. Первый играющий называет свое имя («меня зовут Вася»).

Второй тоже представляется и добавляет какую-нибудь информацию о себе, например – сколько ему лет («меня зовут Таня, мне одиннадцать лет»). Третий говорит, как его зовут, сколько ему лет и еще что-то о себе, например, чем он любит заниматься в свободное время («меня зовут Сева, мне двенадцать лет, я люблю кататься на роликах»). Четвертый должен рассказать о себе по двум первым пунктам (имя, возраст), как-то прокомментировать третий пункт и добавить еще что-нибудь новое («я Андрей, мне

одиннадцать лет и три месяца, я на роликах кататься не умею, зато очень люблю свою собаку») и т.д.

При обсуждении игры можно спросить ребят, что требовалось тем, кто вступил в игру в самом конце, и предложить поговорить о том, как правильно слушать собеседника.

Упражнение «групповые правила». Участники тренинга совместными усилиями вырабатывают те нормы и правила, которые кажутся им важными и необходимыми во время работы.

Есть несколько вариантов по выработке групповых правил. Можно предложить высказаться желающим о том, какие они хотели бы установить на занятиях правила, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Ведущий фиксирует на ватмане все предложения, затем идет короткое обсуждение. Вот некоторые из правил:

1. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, другие молча слушают, и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
2. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.
3. «Здесь и теперь»: то, что происходит на занятии, остается между участниками и не выходит за пределы круга.
4. Правило «стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, то, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Групповые правила можно не записывать на ватмане, а нарисовать.

Мозговой штурм «проблемы, которые нас волнуют». *Цель:* определение круга рабочих ситуаций, актуализация вопросов, которые участникам хотелось бы проработать на тренинге.

Участники тренинга делятся на группы. Каждой группе необходимо определить круг проблем, которые могут возникать у подростков. По окончании работы происходит обсуждение и анализ получившихся результатов.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, что происходят, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Занятие 2. Самосознание

Цель: развитие навыков самопознания.

информирование. Самопознание – процесс изучения и познания самого себя, своих индивидуальных особенностей. Личность – индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

Упражнение «автопортрет». *Цель:* формирование умений распознавания

незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Инструкция: «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты».

Работа проходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15–20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Вариант проведения упражнения.

«образ “Я”». *Цель:* более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести «я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «я», свою индивидуальность и свое место в мире.

разминка «Космическая скорость». *Цель:* сплочение группы и углубление процессов самораскрытия.

Инструкция: «Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева, мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз».

Усложнение: сделать то же самое, но на время («А быстрее можете?»); выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам группы после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии; понимание других участников; принятие решений;
- изменения в поведении; изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии: что вы чувствовали? что изменилось в момент? Почему вы выбрали это решение?

Упражнение «“Я” глазами других “Я”» (модифицировано М.Ф. Луканиной).

Цель: получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения, развитие ассоциативной памяти для запоминания имен; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе, получение.

Данная игра является модифицированным вариантом известной игры «Ассоциации». Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в игру оказываются включены все участники тренинга, каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений.

Участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо «проассоциировать» всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы. После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках:

- чьи варианты показались вам наиболее точно вас характеризующими?
- чьи ассоциации вас удивили?
- согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе? и т. д.

Варианты ассоциативных понятий: цветок; канцелярский товар; растение; машина; животное; напиток; погодное явление; предмет одежды; цвет; эпоха; овощ; фрукт; предмет мебели; сказочный персонаж; украшение; игрушка; цифра; страна; бытовая техника; книга; музыкальный инструмент; время года; киногерой; политический деятель и т.д.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Занятия 3–4. Образ«Я»

Цель: построение адекватного образа «я», развитие навыков самопознания, совершенствование знаний и представлений о себе.

информирование. Идентичность – часть индивидуальной я-концепции, которая происходит от знаний человека о себе самом, включая ценностные и эмоциональные проявления человека.

представление «ромашка» (модифицировано М.Ф. Луканиной).

Цель: ближе познакомить участников группы между собой, показать вариативность личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

На ватмане или доске участники группы должны по очереди нарисовать цветок – ромашку. Каждый должен нарисовать один лепесток и написать на нем свое имя. На каждую букву своего написанного имени нужно назвать одно свое положительное качество. Например: Лена – ласковая, естественная, нужная, активная. Следующий участник рисует еще один лепесток и пишет свое имя. В итоге получается красивый цветок. Как правило, выполнение данного упражнения носит творческий характер и часто рисуется не только лепесток, а стебель, горшок с землей, солнышко и т.д. – в зависимости от фантазии подростков. Помимо диагностических функций (ширина, длина лепестков и т.п.) игра позволяет участникам узнать новое друг о друге. Можно предложить группе отслеживать, какие качества личности называются чаще, и на основании этого разделить группу на микрогруппы (например, группа активных, группа любимых, группа веселых). Это позволяет данное упражнение использовать как переходное для организации групповой работы. Деление по приятным личностным признакам позволяет участникам группы более толерантно относиться друг к другу, увеличивая зону их взаимного принятия.

Упражнение «Незаконченные предложения» (модифицированное Е.М. Калинкиной). Цель: выявление проблем, понимание подростком своих эмоций, формирование образа «я».

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

- я – буря...
- я – светлячок, потому, что...
- я – дверь, за которой скрывается...
- я – словно сжатый кулак, когда...
- я – лодка, которая плывет по...
- я – сейчас лампочка...
- я – прекрасный цветок...
- я – словно рыба...
- я – коробочка, в которой спрятано ...
- я – сказка о...
- я – интересная книжка про...
- я – драгоценность потому, что я....
- я – песенка...
- я – остров в океане, который ...
- я – словно муравей, когда...
- я – могу быть ветерком, т.к....

- я – словно птичка потому, что...
- я – нерв...
- я – я похож на робота, так как...
- я – тропинка, которая ведет...
- я – волшебник, который...
- я – чувствую, что я скала...
- я – танк, который прет...
- я – стакан воды...
- я – натянутая струна, которая...
- я – превращаюсь в тигра, когда...
- я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Выполнение этого упражнения позволяет обратиться к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По итогам работы можно обсудить результаты и проговорить, почему были те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему.

Можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

Упражнение «Мое имя» (автор М.Ф. Луканина). Цель: формирование позитивного отношения к своему имени, принятие его, повышение уровня внутренней уверенности.

Имя человека является для него одним из самых важных слов на свете. Часто бывает так, что неуверенным и недовольным собой людям не нравится, как их зовут. А людям, которые относятся к себе позитивно, свое имя чаще всего нравится. Как правило, имя человека является для него важной частью «я», на которую проецируется отношение к себе. Поэтому работа над принятием своего имени является значимой частью работы над повышением уровня уверенности.

Инструкция: на листе бумаги необходимо нарисовать свое имя таким, каким оно представляется участникам. Когда работа выполнена, подросткам предлагается обсудить и проанализировать получившиеся рисунки. Далее необходимо украсить свое имя так, как хочется, главное, чтобы участники получили удовольствие от процесса и результата работы. Показателем хорошего выполнения работы будет позитивное отношение к рисунку и хорошее настроение участников.

Варианты проведения упражнения.

1. Данное упражнение можно использовать в тех случаях, когда человеком может не приниматься какая-то форма его имени. Например, человеку трудно привыкнуть, что к

нему должны обращаться по имени отчеству (характерно для студентов и молодых специалистов), подросток стесняется своего имени, так как оно отличается от имен сверстников (национальные имена, редкие имена, необычные имена), или не происходит идентификация не только с именем, но и с фамилией (у девушек, недавно вышедших замуж) и т. д. В таких случаях можно рекомендовать нарисовать или написать именно ту форму имени, к которой человек еще не привык.

2. Если подросткам сложно нарисовать свое имя, то можно предложить им сначала написать его красиво и в той форме, которая ему больше нравится (уменьшительно-ласкательной, к примеру), а потом украсить так, как захочется.

Упражнение «Субличности» (модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: формирование адекватного образа «я», понимание собственных особенностей, знакомство с собственными личностными ролями, расширение границы понимания своих возможностей.

Участникам предлагается написать 40 своих любых желаний, даже тех, которые могут быть и неосуществимы. После этого необходимо выбрать похожие желания, т.е. желания, направленные на что-то одно, например, желание путешествовать, совершенствовать себя или что-то съесть. Таких «групп желаний» может быть от 2 до 10. После этого необходимо записать одно объединенное, обобщенное желание для каждой из групп и назвать ту свою личностную роль, которая испытывает данное желание. Например, «я хочу путешествовать» (роль «Искатель», или «Путешественник», или «Турист» в зависимости от того, какие были желания). По итогам работы участникам предлагается проанализировать получившийся материал по принципу: какие есть у меня личностные роли, нет ли между моими субличностями, т.е. частями моего «я», противоречий и конфликтов, какие роли я в себе принимаю, а какие нет и т.д. После этого участникам предлагается нарисовать на листе бумаги солнышко со своим именем в круге, где в секторах, образованные лучиками, будут вписаны получившиеся роли. Также предлагается раскрасить сектора в тот цвет, с которым у участников ассоциируется та или иная часть личности. Помимо формирования образа своего внутреннего мира, символ «солнышко» на бессознательном уровне способствует развитию внутренней уверенности и актуализирует позитивные чувства к самому себе. В процессе дискуссии можно предложить участникам посмотреть, какие роли чаще всего встречаются, какие качества у них похожи, а какие отличаются (с целью расширения диапазона качеств и индивидуальных особенностей, по которым люди могут принимать друг друга).

Упражнение может стать хорошим поводом обсудить личностные особенности, понять самих себя и научиться понимать и уважать других людей.

Упражнение «охота за сокровищем». Цель: развитие навыков общения, формирование толерантного отношения к окружающим. Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

№	Имя	Сходство	Различие
1
2
3
...
10

Участники игры свободно двигаются и беседуют друг с другом. Задача играющего – найти одно сходство и одно различие с каждым, с кем он поговорит. Чем больше людей он опросит, и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше.

Перед началом игры ведущий может привести примеры сходств и различий (и я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она – мороженое).

Упражнение «Комиссионный магазин». Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств, углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера – как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По результатам работы происходит обсуждение.

Вариант проведения.

Упражнение «поделись со мной». Цель: тренировка в эмпатийной диагностике личностных качеств другого человека; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- ответственность;
- уверенность;
- умение создавать хорошее настроение;

- эмоциональность;
- доброжелательность;
- интеллект;
- организаторские способности;
- твердость характера;
- решительность;
- толерантность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку, например, с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Упражнение-арт «Мой образ “Я”» (модифицировано М.Ф. Луканиной). Цель: формирование адекватного образа «я», развитие позитивной самооценки, ощущение поддержки и принятия со стороны группы.

Участникам предлагается нарисовать свой образ «я», после чего каждый рисунок показывается группе. Участники группы интерпретируют рисунок, после чего каждый участник рассказывает, какой смысл вложил в нарисованный образ.

По окончании интерпретации рисунки участников передаются по часовой стрелке соседям, и каждый, кто получает рисунок, должен дорисовать на нем то, чего, по его мнению, недостает автору рисунка. Можно дорисовывать свои пожелания и т. д. После того, как дополнения внесены, рисунок передается далее и уже следующий человек дорисовывает на нем свои пожелания. Работа ведется одновременно всеми, и таким образом каждый что-то дорисовывает на всех рисунках участников. В итоге уже дополненный пожеланиями-символами рисунок попадает к хозяину. Полученные результаты также можно обсудить.

Упражнение служит фактором, способствующим самораскрытию участников группы. Как правило, интуитивно или осознанно желается и метафорически дорисовывается именно то, чего больше всего недостает участникам. При помощи

подобного упражнения происходит эффективный обмен взаимными позитивными эмоциями, что хорошо влияет на сплочение группы и понимание самих себя.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Занятие 5. Ответственность

Цель: формирование контроля над поведением, развитие ответственности за свои действия, интеграция образа «я».

информирование. Ответственность – осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью с точки зрения выполнения принятых правил и норм. Контроль над эмоциями – система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

Упражнение-арт «права и обязанности». Цель: акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность», сформировать установку на ответственное поведение, повысить ее значимость.

Необходимо нарисовать то, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорится о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях как на непреходящем атрибуте жизни и поведения человека.

Упражнение-арт «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор – М.Ф. Луканина). Цель: сформировать понятие «контроль», способствовать отработке навыков управления собой.

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

Упражнение «Незаконченные предложения – ответственность». Цель: помочь понять, что означает чувство ответственности за себя или за других.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить:

– Быть ответственным для меня означает...

- Некоторые люди более ответственны, чем другие, – это люди, которые....
- Безответственные люди – это.....
- Свое ответственное отношение к другим я проявляю через....
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня – это.....
- Ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это...
- я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участниками прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

Приведенные ниже примеры помогут ведущему сориентироваться в этом вопросе.

1. Когда я чувствую ответственность за других, я. (исправляю, защищаю, спасаю, контролирую, перенимаю их чувства...).
2. Принимая ответственность, я беспокоюсь о. (решении, деталях, ответах, обстоятельствах, исполнении том, чтобы не ошибиться...).
3. Проявляя ответственное отношение к другим, я. (проявляю эмпатию (сопереживание, понимание чувств), подбадриваю, делюсь, конфликтую, слушаю...).
4. я помощник/проводник, т.е. сопровождаю другого.
5. я думаю, человек сам отвечает за себя и за свои поступки.
6. я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Занятие 6. «Я» и другие «Я»

Цель: развитие навыков конструктивного общения, формирование позиции сотрудничества.

информирование. Общение – процесс установления и развития контактов между людьми. Невербальное поведение – общение без помощи речи, включающее в себя мимику, жесты, позы человека.

Упражнение «Чем мы похожи». Цель: показать возможность сближения и взаимопонимания случайно встретившихся и непохожих, на первый взгляд, людей.

Группа делится ведущим на пары. Внутри пар участникам предлагается найти что-либо общее. Это могут быть особенности внешности, интересы, место жительства, пищевые пристрастия и т.д. Найденные черты сообщаются группе. Затем пары объединяются в четверки, внутри которых также ищется общность. Далее можно составить группы из восьми человек и повторить процедуру.

Упражнение «да». Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например: «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

разминка «передача движения по кругу». Цель: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне; развитие воображения и эмпатии.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет предмет, который человек передавал, а далее каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Упражнение «Карусель». Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддерживать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы – 3–4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение–разминка «Найди пару». Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе указано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и чебурашка и т.д. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Упражнение можно использовать для дальнейшей работы как способ деления группы на пары. Например, для следующего упражнения.

Упражнение «диалоги». Цель: изучение невербального поведения и тренировка в его интерпретации, приобретение опыта вести беседу конструктивно, формирование навыков убеждения.

Выбирается 5 пар участников. Каждому из пары дается описание его роли. Участников просят прочитать инструкцию и действовать в соответствии с написанным. После исполнения происходит общая дискуссия, в процессе которой участники оглашают содержание своих инструкций.

В процессе дискуссии можно обсудить следующее:

- как реагировали на происходящее участники;
- что они чувствовали;
- как интерпретировали сигналы, исходящие от партнера по общению;
- что сделали для того, чтобы дискуссия стала более успешной.

Пакет первый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Молчите, пока не заговорит ваш партнер, подбадривайте его всем видом. В процессе разговора поддерживайте беседу, проявляя заинтересованность. Смотрите на него, улыбайтесь, кивайте, задавайте вопросы, но не пытайтесь завладеть инициативой в разговоре. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет второй.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, посмотрите на него с выражением типа: «Ну-ну, посмотрим, что интересного ты можешь рассказать». Продолжайте молча его разглядывать. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет третий.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Когда ваш партнер заговорит, послушайте его минуту или две, а потом начните ерзать, менять ноги, положенные одна на другую, смотреть на часы, озираться по сторонам. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Да-да, продолжайте!». При этом ведите себя попрежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет четвертый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить долгое время. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Дождитесь, когда ваш партнер заговорит, после чего выразите ему свое молчаливое несогласие со сказанным посредством жестов или выражения лица. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Ну-ну, продолжайте!». При этом ведите себя по-прежнему. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Пакет пятый.

Исполнитель А. Говорите партнеру о чем-либо, представляющим для вас интерес, но при этом не смотрите на него. Вы можете смотреть на что угодно – осматривать комнату или опустить глаза. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно. Исполнитель Б. Когда ваш партнер начнет беседу, отвечайте ему как можно более ободряющим тоном. Попытайтесь придерживаться темы, предложенной партнером. Задавайте вопросы, проясняйте суть и т.д. Завершите речь, когда почувствуете, что этого достаточно.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Занятие 7. Поведение при конфликтах

Цель: предупреждение и смягчение межличностных и межгрупповых конфликтов, формирование навыков поведения в конфликтных ситуациях.

информирование. Конфликт – столкновение. Спокойствие – отсутствие агрессивности, уверенность в себе. Владение собой в различных, в том числе и стрессовых ситуациях.

ролевая игра «Сглаживание конфликтов». Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов, развитие конструктивных способов поведения, отработка навыков терпимого отношения к людям.

Ведущий рассказывает о важности такого умения, как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся друзей), а третий – играет роль миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

разминка «Корабли и скалы». Цель: снятие напряжения, развитие навыков общения, повышение уровня взаимопонимания.

Половина играющих – «корабли», половина – «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издает шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» – не допустить «кораблекрушения». Потом играющие меняются ролями.

Упражнение «Человек-стрессор». Цель: формирование умения толерантно относиться к людям, развитие умения управлять стрессовыми состояниями.

Участники группы разбиваются на пары. Каждый из них вспоминает очень сильное позитивное состояние из прошлого опыта и затем показывает, как оно выглядит (это состояние будем называть «ресурсный круг», или «ресурсы»).

Затем пары участников разбиваются – группируются в четверки, в каждой из которых выделяются такие роли: «учитель», «помощник» и два «актера», играющие подростков, их друзей, родителей и т.д.

«Помощник» отводит «учителя» от «актеров» и просит вспомнить человека, чей внешний вид, тон голоса, положение тела или фразы могут немедленно вызвать ухудшение настроения (т.е. вызвать нехватку «ресурсов»), внезапный, острый стресс.

Когда «учитель» вспомнил человека, вызывающего стрессовое состояние, он возвращается к «актерам» и рассказывает об этом человеке- стрессоре. Теперь «актеры» изображают поведение человека-стрессора, а «помощник» наблюдает за «учителем». Как только «учитель» «зацеплен» копированием «актеров», «помощник» сразу же отводит его в сторону, а «актеры» прекращают играть роль стрессора. Затем «учитель» делает шаг в установленное ранее место, соответствующее «ресурсному кругу». «Помощник» напоминает ему о том, что надо сделать один вдох, затем второй и еще несколько. «Учитель» продолжает стоять в стороне от «актеров», но делает шаг из круга (оставляя там «ресурсы») и затем подходит близко к «актерам». «Актеры» сразу же демонстрируют поведение, угнетающее и раздражающее «учителя».

«Учитель» смотрит на игру «актеров», но как только он снова ощущает напряжение, то опять отходит от «актеров» (они, конечно, останавливаются) и возвращается в «ресурсное состояние». «Помощник» напоминает ему сделать два-три вдоха, затем спрашивает, где, в какой части тела, организма он ощущает первоначальное напряжение. «Учитель» должен показать его или сказать, где оно находится. «Учитель» снова стоит перед «актерами» и достаточно долго, так, чтобы почувствовать не только первоначальное напряжение, но и последующее. Как только «учитель» ощутит второе напряжение, он отходит от «актеров» (как делал это ранее), идет к позитивному «ресурсному кругу» и делает два-три глубоких вдоха. «Помощник» спрашивает, чувствует ли он второе напряжение в том же месте, что и раньше, или в другом месте.

Назначение данного упражнения заключается в том, чтобы дать возможность подростку в ослабленной форме пережить прошлый стрессовый опыт и, зафиксировав изменение места напряжения, привести его к выводу, что теперь он может выдержать встречу со стрессором даже без обращения к «ресурсному кругу».

разминка «ревуший мотор». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: «Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

ролевая игра «Управление трудностями в общении» (автор – М.Ф. Луканина).
Цель: развитие навыков конструктивного общения, формирование чувства внутреннего спокойствия, умение общаться с «трудными» людьми.

В общении нам часто приходится общаться с самыми разными людьми. С некоторыми из них общаться очень легко, с некоторыми – трудно. Традиционно считается, что существует несколько типов людей, «трудных» в общении: агрессор, всезнайка, жалобщик, сверхпокладистый, нерешительный и т.д. В каких-то ситуациях и сами участники проявляют подобные варианты поведения. Тем не менее необходимо уметь общаться и действовать конструктивно с самыми разными людьми в разных ситуациях. Участникам предлагается потренироваться в подобном общении.

Подросткам раздаются карточки, на которых написаны роли, которые они будут изображать во время групповой дискуссии или при общении в паре (по выбору тренера). Необходимо будет начать разговор на любую тему, которую предлагает группа к обсуждению, например, «отношения людей разных национальностей», «отношения с родителями», «общение одноклассников» и т.д. Вести беседу надо в рамках той роли, которая досталась участникам. По итогам проводится обсуждение и методом группового штурма участники вырабатывают правила поведения в конфликтах.

Варианты ролей.

1. Агрессор «паровой каток». Качества: жесткий, грубый, агрессивно критикующий, отсутствует уважение к людям, не воспринимает других.
2. Агрессор «скрытый интриган». Качества: хитрый, скрытный, действующий исподтишка, за внешней доброжелательностью скрывается неуважение и желание сделать гадость другим во благо себе.
3. Агрессор «взрывной ребенок». Качества: вспыльчивый, громкий, агрессивно выражает отрицательные эмоции, плохо воспринимает критику, в обычном состоянии нормален в общении.
4. Молчун. Качества: спокоен и молчалив, никогда не высказывается открыто, сложно понять, что он о вас думает на самом деле.
5. Всезнайка. Качества: думает, что знает все лучше других, говорит на очень научном языке, окружающих не воспринимает как умных, высказывается безапелляционно, с чувством превосходства, мнение других не уважает и к нему не прислушивается.
6. Сверхпокладистый. Качества: всегда говорит «Да», со всеми соглашается, редко отстаивает свое мнение, берет на себя много поручений и редко их выполняет, так как не успевает или не может выполнить все.
7. Нерешительный. Качества: не умеет принимать решения, боится ошибок, тянет время, тревожен, не отличается ответственностью и вечно переживает о своих поступках.

8. Жалобщик. Качества: всем недоволен, на все жалуется, критикует, не хочет брать ответственность, говорит только о плохом.
9. Вечный пессимист. Качества: предвидит только неудачи, всегда говорит «нет» или переживает, если скажет «Да», обращает внимание на плохое.
10. Перфекционист. Качества: беспокоится о том, чтобы, все делать правильно, кропотливо педантичен, навязчиво скупулесен.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Занятие 8. Толерантность

Цель: формирование толерантности, терпимости, уважительного отношения к людям.

информирование. Толерантность – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию, терпимость.

разминка «Впусти в круг». Цель: переживание участниками группы ситуации принятия в нее новых членов, осознание возможных трудностей адаптации.

Участники группы образуют замкнутый круг. Несколько подростков остаются за кругом. Их Цель: по очереди стараться попасть в круг, используя для этого любые способы. По итогам проводится обсуждение. Данное упражнение показывает, насколько различны способы, применяемые участниками для того, чтобы попасть в круг.

Упражнение «развитие позитивного взгляда на мир, других людей и самих себя». Цель: развитие умения позитивно воспринимать окружающий мир и конкретную ситуацию.

Инструкция для участников: «Такое умение – неперемное условие сохранения толерантности. Существует очень много способов развития позитивного взгляда. Далее мы предлагаем такие из них, которыми может воспользоваться при желании каждый.

1. Как правило, нам легче акцентировать свое внимание на трудных и неприятных сторонах жизни, нежели на приятных. В результате жизнь перестает радовать своими красками и превращается в серое, однообразное, а иногда и очень напряженное существование. Но мы уже говорили о роли нашего сознания. Мы можем помочь себе очень простым способом. Для этого каждый вечер перед сном постарайтесь вспомнить, что этот день принес нового и хорошего, а утром, проснувшись, подумайте, что приятное

вас ожидает. Если делать это регулярно, то вы увидите, как преобразится ваша жизнь и насколько уменьшится ваше внутреннее напряжение.

2. Мы очень часто расстраиваемся и теряем уверенность в себе под влиянием оценок других людей, и даже безобидный вопрос, заданный либо не в очень корректной форме, либо не вовремя, может вывести нас из себя. Попробуйте для начала поиграть в такую игру. Напишите на листке бумаги один под другим вопросы любого содержания, которые могут быть заданы вам лично. Справа разделите листок на две колонки, в первой вы напишите позитивный смысл вопроса, во второй – негативный. В каждом вопросе есть и тот, и другой смысл в зависимости от ситуации и отношений с человеком, который задает вопрос. Пофантазируйте и постарайтесь найти и тот, и другой смысл в каждом вопросе.

Например: + – .

Хорошо ли вы позавтракали? Забота. Вмешательство в мои дела.

Что вы собираетесь делать? Назойливость. Перспектива.

С кем вы пойдете в гости? Уважение. Насмешка.

Теперь у вас есть возможность убедиться, что практически любой вопрос (равно как и любое утверждение, обращенное к вам) можно интерпретировать по-разному, и вы сами можете это делать в зависимости от ваших целей. А дальше уже вам решать, есть ли смысл принимать все близко к сердцу и расстраиваться в тех случаях, когда можно парировать удар тем, что просто изменить акцент с минуса на плюс. В результате вы поможете человеку, может быть, и ничего не имеющему против вас, выйти достойно из неловкой ситуации и сохраните свое достоинство и уверенность в себе. В тех случаях, когда вас действительно хотели обидеть или поставить на место, вы сможете таким образом регулировать напряжение в разговоре и, может быть, даже спокойно убедить человека, что он был не совсем прав. Самое главное, что в любом случае позитивный взгляд на собеседника поможет сохранить самообладание и добиться своего.

Этот прием можно использовать как игру, в которую можно играть, скажем, с друзьями. Например, вы по очереди задаете друг другу вопрос, а партнеры реагируют либо на отрицательный смысл вопроса, либо на положительный. Получается даже более эффективно, чем играть с самим собой. Кстати, играя в эту игру, вы обретаете и новых единомышленников.

3. Сядьте перед зеркалом и опишите, что вы видите перед собой, например: «я вижу девушку с русыми волосами, карими глазами...». Затем повторите процедуру, но акцентируя внимание на том, что вам понравилось, например: «я вижу, что у этой девушки очень интересный цвет волос, глаза излучают ум и доброту и т.п.». Если сначала будет трудно, постарайтесь убедить себя, что это только игра, но затем

постарайтесь сказать себе как можно больше комплиментов. Сначала вам, может быть, будет смешно, или вы начнете потеть, или почувствуете, что стало прохладно. Не бойтесь этих и других эмоциональных и физиологических реакций. Так и должно быть, когда преодолеваются стереотипы. Продолжайте упражнение, и вы увидите, что через некоторое время вам легче будет принять себя такими, какой вы есть, и смотреть на себя позитивно.

4. Напишите на листке список личностных качеств, какие вы знаете (для этого можно использовать и любые списки из литературы, но лучше сделать свой). Отметьте в этом списке все качества, которые есть лично у вас. Теперь из этих качеств выберите те, которые вы считаете положительными. Выпишите эти качества, повесьте листок где-нибудь на видном месте и иногда читайте их вслух. Через некоторое время опять обратитесь к полному списку и снова отметьте свои положительные качества и т.д. Всегда очень полезно знать, за что можно уважать себя. Если другие пока что не видят этого, то скоро у них будет возможность убедиться в том, как много у вас достоинств».

разминка «Карлики и великаны».

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны» и т.д.

Упражнение «паутина предрассудков». Цель: осознание наличия у себя негативных социальных стереотипов и их коррекция.

Участники группы выбирают из нескольких карточек, лежащих «лицом» вниз, по одной. На каждой карточке указано название одной из социальных (профессиональных, национальных) групп, о которых в обществе существуют негативные представления, например, «Новый ученик в классе», «Полицейский», «Кавказец», «Торговец с рынка», «Гопник» и т.д. Кроме карточек, для проведения упражнения необходим моток бечевки или клубок шерстяных ниток. Один участник выходит в круг, остальные члены группы «опутывают» его теми представлениями, которые касаются олицетворяемой им социальной группы. Каждое высказывание сопровождается закручиванием вокруг участника одного витка нити. Члены группы могут развенчивать предрассудки. В этом случае один виток снимается. Например: «Гопники – нарушители покоя жителей микрорайона» – один виток надевается. «Гопники – веселые ребята, с ними может быть интересно» – один виток снимается.

Упражнение «отель». Цель – показать существование возможностей кратковременного делового общения с любым, даже явно несимпатичным человеком, возможностей заключить с ним «контракт» на взаимодействие.

Каждому участнику группы на голову надевается бумажный обруч с надписью, которую сам участник не видит. Варианты надписей: «Лунатик», «Никогда не моется», «Спит только при свете», «Спит только под громкую музыку», «Ворует вещи», «чихает и кашляет» и т.д. Участникам предлагается представить ситуацию, что они – путешественники, которые должны расположиться на ночь в двух комнатах отеля. Задается количество мест в комнатах. Предположим, если в группе 13 человек, им сообщается, что одна комната вмещает 7, другая 6 человек. Группа должна поделиться на две подгруппы, равные количеству мест в комнатах. Можно договариваться любыми способами. Участники могут приглашать кого-то в свою комнату, наоборот, просить кого-то ночевать в другой комнате и т. д. Игра продолжается до достижения полной договоренности. То есть все участники группы должны быть согласны с достигнутым распределением.

Шеринг. Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Занятие 9. Прощание

Цель: подведение итогов работы, получение обратной связи.

Упражнение «доверяющее падение». Цель: сокращение коммуникативной дистанции между членами группы, формирование доверия к людям, повышение уверенности.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Упражнение «рисунок ресурсов нашей группы». Цель: выработка совместного решения, сплочение группы, подведение итогов работы.

Участникам предлагается нарисовать совместно, что они выносят с тренинга, какие ресурсы есть у группы, чему они научились, что им больше всего запомнилось и т.д. Рисунки на ватмане потом можно обсудить с целью закрепления наработанного на тренинге материала.

Шеринг «Мои впечатления». Осознание своих чувств и внутренних процессов, анализ и закрепление опыта. Подведение итогов работы группы.

прощание «пожелание». Участники по очереди желают что-то друг другу.

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних правонарушителей «Я и закон»

Составители:
Супрун М.В.,
педагог-психолог
Вельченко Н.А.,
педагог-психолог

г.Волгодонск
2015г.

Программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних «Я и закон»

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы социально-психологического тренинга для несовершеннолетних правонарушителей «Я и закон» авторов-составителей Г.П.Беляева, Л.А. Гейденрих, разработанного под общим научным руководством кандидата педагогических наук, профессора Т.В. Волосовец, кандидата педагогических наук, профессора Е.Н. Кутепов (Областной центр диагностики и консультирования, г.Ростов-на-Дону).

Программа является профилактической психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: обучающихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Количественный состав группы от 6 до 8 человек. В группу могут быть включены правонарушители или подростки «группы риска».

Цель программы: развитие правосознания подростков, профилактика социально негативных явлений в подростковой среде.

Задачи программы:

- развитие самосознания;
- формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции;
- содействие осознанию собственных ценностных иерархий;
- формирование отношения к правилам и закону как регуляторам социального поведения;
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- осознание влияния своих действий на окружающих.

Научные, методологические и методические основы программы

Психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-позитивистический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в

позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

- субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

- функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

- подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из **методологических** оснований могут выступать **принципы** – исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма – вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

- Принципы системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

- Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

- Принцип «Не навреди!».

- Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

- субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

- свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

- стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

По всей России отмечается снижение возраста несовершеннолетних, состоящих на учете за совершение противоправных деяний. Причины такого феномена множество: это и безнадзорность детей, и склонность к правонарушениям в связи с особенностями структуры психики, и несформированность процессов торможения психических реакций на стрессовые ситуации, и безответственность самого подростка за собственные поступки, которая нередко оправдывается незнанием законов. В последнее время в МОУ центре ППРК «Гармония» возросло число обращений подростков «группы риска», склонных асоциальному поведению.

Для повышения результативности профилактической и просветительской деятельности по предотвращению асоциального поведения с несовершеннолетними запланирована работа по данной программе, в которой заложена информация по вопросам права, доступная для восприятия и понимания подростков. Важным направлением данной работы является повышение мотивации несовершеннолетних к освоению правовых знаний, обучение их тому, как воспринимать необходимость жить в рамках, предусмотренных законом, без ощущения ограничения свободы, а как личную потребность, удобную для себя и общества.

Структура и содержание программы

Организация программы: программой предусмотрено 12 занятий по 1 часу каждое. Частота проведения занятий – 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

Методы и приемы работы:

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).
- Групповое обсуждение как особая форма работы группы:
 - направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
 - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.

- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы. При необходимости (например, после эмоционально насыщенного упражнения) можно включать в работу группы дополнительные психогимнастические упражнения.

Основные содержательные линии программы:

-психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;

-развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

-развитие эмоционального мира;

-развитие рефлексии своего состояния;

- развитие правосознания у подростков.

Отличительными особенностями программы являются:

1) Индивидуальное ориентирование на уровень актуального развития и зону ближайшего развития ребёнка с нарушениями эмоционально-волевой сферы.

2) Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с активным привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Исполнители основных мероприятий программы: педагог-психолог Вельченко Н.А., педагог-психолог Супрун М.В.

Контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

II. Учебно-тематический план

Сроки реализации программы: реализация мероприятий программы рассчитана на проведение занятий в течение 2-3 месяца с частотой проведения 1-2 раза в неделю, объём учебного-тематического плана – 12 часов.

Этапы реализации программы: подготовительный этап: первичная диагностика, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап: выходная диагностика, анализ эффективности работы – исследование динамики состояния ребенка.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Первичная диагностика предполагает проведение диагностического обследования обучающихся по выбранным методикам.

На основном этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных задач.

Заключительный этап включает в проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Основные содержательные линии программы:

-психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;

-развитие самопознания и самосознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

-развитие эмоционального мира;

-развитие рефлексии своего состояния;

- развитие правосознания у подростков.

Структурные компоненты занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии участников и психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы. Ведущий задает вопросы, позволяющие почувствовать группу, диагностировать состояние детей, актуализировать материал предыдущих занятий. Используются вопросы: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, интересного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которое произошло за это время?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?».

Подготовительная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, театральных и творческих этюдов, обсуждений и т.д.

Заклучительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексия и ритуал прощания. Рефлексия затрагивает вопросы, которые помогают ведущему и детям проанализировать не только содержательную часть занятия, но и эмоции, мысли и поведение. Эти вопросы касаются внутриличностных процессов, межличностного взаимодействия, новых чувств, мыслей или поведения и возможности применения новых знаний. Могут быть следующие вопросы: «Как вы себя сейчас чувствуете?», «Какие чувства вы испытывали, когда делились с группой своими переживаниями?», «Как вы считаете, происходило сегодня в группе?», «Что нового вы узнали?», «Что понравилось/не понравилось (обрадовало, удивило, горчило) вас

сегодня на занятии?», «Что хочется по-другому сделать после занятия?», «Что вы можете попробовать, предпринять, чтобы изменить свои чувства (поведение, негативные чувства)?».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство с группой и групповыми правилами. Правила техники безопасности	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошло занятия. 3. Упражнение «Имя и движение». <i>Основная часть.</i> 1. Установление правил. 2. Упражнение «Все мы чем-то похожи...». 3. Упражнение «Проекция». 4. Упражнение «Ассоциация». <i>Заключительная часть</i> Рефлексия занятия.	1 час
2.	Знакомство самим собой.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Имена-качества». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Вы меня узнаете». 2. Упражнение «Я – человек, который...». 3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	1 час
3.	Зачем нужны эмоции?	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Толкалки». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Назови эмоции». 2. Упражнение «Мозговой штурм». 3. Упражнение «Я рисую гнев». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	1 час
4.	Чувства и	<i>Подготовительная часть.</i>	1 час

	действия стрессовой ситуации.	в	<p>1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Хлопки».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Почувствуй разницу». 2. Упражнение «Винни-Пух в гневе». 3. Обсуждение притчи про Муллу. 4. Упражнение «Мой выбор».</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	
5.	Когда плохо.	тебе	<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Пройдись иначе».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Уши - нос». 2. Упражнение «Найди хорошее». 3. Упражнение «Мозговой штурм» - расширение способов снятия стресса.</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	1 час
6.	Мои права и права других людей.		<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Что я люблю делать...».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Теоретическое сообщение «Что такое право? Каково содержание это понятия?». 2. Упражнение «Пантомима»</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.</p>	1 час
7.	Я и закон.		<p><i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Я никогда не ...».</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Закончи фразу». 2. Упражнение «Пословицы и поговорки о правилах и законах». 3. Упражнение «Неоконченное предложение».</p> <p><i>Заключительная часть.</i> 1. Релаксация. Упражнение «Море» 2. Рефлексия занятия.</p>	1 час

8.	Ответственно сть.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Фруктовый салат». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Я взрослый». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Символ взрослости и детскости». 3. Дискуссия на тему «Кем лучше быть – ребенком или взрослым». 4. Обсуждение ситуаций. <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
9.	Умение сказать «Нет!».	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Психогимнастика «Скажи «стоп». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Давление группы». 2. Игра в мяч (знакомство с различными формами отказа). 3. Ролевые игры (формирование навыков отказа). <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
10.	Смысл жизни и личностные ценности.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия прошлого занятия. 2. Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сказка «Два дерева». 2. Медитация «Мудрец». 3. Упражнение «Ранжирование ценностей». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
11.	Мое будущее.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Комплимент». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Художественная галерея». 2. Упражнение «Постановка целей на будущее». 	1 час

		<i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	
12.	Завершение работы.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Подарок». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Чемодан». 2. Упражнение «Особые дары». <i>Заключительная часть.</i> 1. Подведение итогов программы. 2. Рефлексия занятия.	1 час

Содержание программы в приложении к программе.

Используемые методы и приемы работы:

- психогимнастические упражнения;
- ролевые игры;
- групповые дискуссии;
- рисование.

Принципы работы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренне мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе оп программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников группы;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Сроки реализации программы: реализация мероприятий программы рассчитана на проведение психокоррекционных занятий в течение 2-3 месяца, 1-2 раза в неделю, объем учебно-тематического плана – 12 часов.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- снижение вероятности участия в правонарушениях;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию противоправных форм поведения;
- формирование навыков оценки социальной ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенция личностного совершенствования, социальная.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие стрессоустойчивости учащихся.
2. Владение навыками саморегуляции.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Развитие рефлексивных умений.
5. Формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции; осознание собственных ценностных иерархий.
6. Формирование отношения к правилам и закону как регуляторам социального поведения.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы: в рамках работы по программе проводится входная и выходная диагностика; наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребёнка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

В рамках диагностического обследования проводится изучение эмоционально-личностных особенностей подростков: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения с использованием методики Люшера и опросника САН, проективных методов. Также используется методика экспертных опросов педагогов и родителей.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей, опросника САН).
- Повышение самооценки.

Контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Ресурсы для реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы:

Занятия по программе проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Реализация программы осуществляется на базе МОУ центра ППРК «Гармония», МБОУ «Лицей №24», МБОУ СШ №15 г. Волгодонска.

Реализация программы осуществляется в кабинете, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей.
2. Рабочее место для специалиста.

3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ.

Демонстрационно-иллюстрационный материал: к занятию №6 – Билль о правах ребенка (приложение №2), к занятию №10 – Список ценностей (приложение №3).

2. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006.

2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Изд. 4-е – Ростов н./Дону : Феникс, 2010.

3. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг коммуникативных компетентности для подростков : учебно-методическое пособие. - Ростов н./Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2008.

4. Макеева Т.Г. Диагностика развития старшеклассников: психологические тесты. - Ростов н./Дону : Феникс, 2008.

5. Райгородский Д.Я. Практическая психология. Методика и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ -М», 2008.

6. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.

7. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003.

8. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.

9. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.

10. Авт.- сост. Г.П. Беляева, Л.А. Гейденрих. Программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних правонарушителей «Я и закон» (Областной центр диагностики и консультирования, г. Ростов-на-Дону)

Под общим научным руководством кандидата педагогических наук, профессора Т.В. Волосовец, кандидата педагогических наук, доцента Е.Н. Кутеповой.

3. Работа с родителями (законными представителями):

- психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

- выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительными особенностями программы являются:

1. Ориентирование на индивидуально-возрастные и характерологические особенности подростка с нарушением поведения.

2. Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы: занятия направлены на оказание помощи подросткам – как снижение вероятности участия в правонарушениях, как усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию противоправных форм поведения, как повысить стрессоустойчивость учащихся, как формирование навыков оценки социальной ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.

Содержание занятий

Занятие 1. Знакомство с группой и групповыми правилами

Цели: представление участников, введение в атмосферу занятия, знакомство с этикой групповых занятий, создание правил жизни в группе.

Подготовительная часть.

1. Представление ведущего. Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий.

2. Разминка. Упражнение «Имя и движение».

«Встаньте в круг. Каждый из вас по очереди шагнет в круг и сделает какое-нибудь движение, т.е. представит так себя и назовет свое имя. После этого мы все повторим его имя и движение».

Основная часть.

1. Упражнение «Все мы чем-то похожи...».

Задача: *нахождение общих черт, объединяющих с другими.*

Группа разбивается на две подгруппы, и каждая подгруппа должна составить список того, что объединяет ее членов («У каждого из нас есть сестра (мама ходит на работу)», «Все любим мороженое»). Победит та, которая найдет и

запишет наибольшее количество общих черт.

2. Упражнение «Проекция».

Задача: *погружение в свой внутренний мир.*

«Выберите в комнате любой предмет, который вам чем-то приятен. Расскажите, что в нем особенно нравится. Составьте рассказ от его имени».

Ведущий и участники задают вопросы: «Что ему нравится / не нравится?», «Есть ли у него друзья / враги?», «Что он делает (что ему хочется делать), когда его обижают?» и др.

Обсуждение: Что вы узнали о себе и других участниках?

3. Введение правил групповой работы.

Задача: *обозначение необходимости регламентации в групповой работе.*

Ведущий: «Представьте себе, что я попросил бы вас рассказать о самом плохом поступке в вашей жизни. Смогли бы вы честно ответить на эту просьбу? Разделитесь, пожалуйста, на три группы в зависимости от степени вашей открытости:

– Я не хочу говорить об этом;

– Я могу ответить честно;

– Я мог (могла) бы частично рассказать об этом (но не всю правду)».

Обсуждение: Как вы думаете, что мешает части группы высказываться откровенно? От чего это зависит? В наших ли силах изменить ситуацию?

Ведущий предлагает обсудить и записать некоторые правила, выполнение которых позволяло бы спокойно чувствовать себя в группе, более открыто говорить о своем опыте, переживаниях.

Правила:

Искренность (говори искренне или молчи);

Доброжелательность (не ругаться, не обзывать);

Безоценочность (не давать оценок; высказываться по поводу поступка, а не личности) и другие.

Обсуждение: Зачем людям нужны правила? Помогают они или мешают жить?

• Упражнение «Ассоциация».

Задача: *осознание индивидуальности других участников группы.*

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен отгадать по ассоциациям. Затем участник возвращается и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какую песню?» и т.п. Он задает оговоренное число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь.

Заключительная часть.

Занятие 2. Знакомство с самим собой

Цель: осознание собственной индивидуальности и ценности каждой личности.

Подготовительная часть.

1. Приветствие. Рефлексия прошлого занятия: Какие правила поведения существуют в нашей группе?

2. Разминка. Упражнение «Имена-качества».

Придумать какое-нибудь качество личности, свойство характера, начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса – ленивая, ласковая).

Основная часть.

1 Упражнение «Вы меня узнаете».

Задача: *осознание индивидуальных особенностей внешности.*

«Представьте, что у вас назначена встреча с совершенно незнакомым человеком. О встрече вы договорились по телефону. Опишите себя так, чтобы человек, с которым вы встречаетесь, сразу вас узнал. Найдите такие признаки и запишите их».

Ведущий зачитывает текст, участники должны узнать по описанию, чей это портрет.

2. Упражнение «Я – человек, который...».

Задача: *осознание собственной индивидуальности.*

«Продолжи предложение, обозначив, что для тебя наиболее характерно» (например, «Я человек, который не выносит однообразия; не любит неожиданностей и т.д.»).

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Задача: *формирование позитивной Я-концепции.*

Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей».

Заключительная часть.

Занятие 3. Зачем нужны эмоции?

Цели: формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния, принятие отрицательных эмоций как нормальной реакции человека на стрессовую ситуацию.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Толкалки».

Ведущий предлагает участникам немного подвигаться. Для этого им нужно встать в две линии, друг напротив друга, упереться ладонями в ладони партнера и постараться сдвинуть его с места, перетолкать. После этого участники сдвигаются на одного человека, скрестив руки, упираются ладонями в ладони партнера и толкаются.

2. Основная часть.

1. Упражнение «Назови эмоцию».

Задача: *активизация словарного запаса, знакомство с диапазоном чувств.*

Ведущий бросает мячик, поймавший должен назвать какую-либо эмоцию (можно по очереди – положительную и отрицательную) и кинуть мячик следующему. Мячик должен побывать у каждого члена группы.

Ведущий с участниками уточняет понятия «эмоция» и «чувство».

Эмоция – это «кирпичики», из которых складываются наши состояния, чувства.

Чувство – устойчивое, длительное и глубокое переживание, имеющее многогранную и двойственную природу, в одном и том же чувстве нередко сливаются, объединяются, переходят друг в друга разные по знаку (положительные и отрицательные) эмоции.

2. Упражнение «Мозговой штурм».

Задача: *осознание того факта, что эмоции и чувства появляются без нашего ведома для того, чтобы проинформировать нас о чем-то важном.*

На первом этапе ведущий просит участников, разделенных на малые группы по 3-4 человека, обсудить следующие вопросы:

Есть ли абсолютно бесполезные или 100% вредные эмоции?
Составьте список эмоций, от которых хотели бы избавиться.
Что бы произошло с миром, человеком, если бы эмоции исчезли?
Зачем нужны эмоции?

Результаты обсуждения фиксируются на бумаге.

На втором этапе каждая микрогруппа представляет свои результаты. Ведущий записывает все идеи на ватмане, уточняя формулировки, суть идей, обсуждая приемлемость, реалистичность предположений.

3. Упражнение «Я рисую гнев».

Задача: развитие умения идентифицировать собственное эмоциональное состояние и принимать его.

Ведущий: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь.

Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружавших вас. Как и где зародился ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ли он форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Какой он сейчас?»

Ведущий раздает участникам листы бумаги и просит разделить их пополам, слева нарисовать свой гнев таким, каким его увидели и почувствовали, а справа – таким, каким хотели бы видеть и чувствовать.

После выполнения задания происходит обмен чувствами, переживаниями. Рисунок нельзя интерпретировать, можно только задавать уточняющие вопросы.

Заключительная часть.

Занятие 4. Чувства и действия в стрессовой ситуации

Цели: формирование умения различать чувства и действия, принятие ответственности за проявления своих отрицательных чувств.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Хлопки».

Ведущий: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши по очереди, двигаясь по часовой стрелке. Как только я хлопну 2 раза и движение начнется в противоположную сторону».

Основная часть.

1. Упражнение «Почувствуй разницу».

Задача: разведение понятий отрицательной эмоции (гнева, страха, обиды) и поведения, ведущего к неприятным последствиям.

Ведущий наглядно демонстрирует, что чувство гнева, обиды и агрессивное поведение – это не одно и то же. Этому способствуют вопросы: Как могут проявляться отрицательные эмоции на телесном уровне (покраснение/побледнение лица, дрожь, усиленное потоотделение и т.п.)? Как может повести себя человек в гневе? Всегда ли это неизбежно? В состоянии ли мы повлиять на телесные и поведенческие проявления отрицательных эмоций?

2. Игра «Винни-Пух в гневе».

Задача: *осознание возможности различных стилей поведения в травмирующей ситуации.*

Несколько человек достают листочки, на которых записаны имена героев. Задача участников – показать, как реагирует его герой в травмирующей ситуации, которая была выбрана для этой игры.

Винни-Пух (доброжелательный, миролюбивый).

Ослик Иа (меланхоличный).

Пятачок (испуганный, зависимый).

Кролик (директивный, агрессивный).

Сова (рациональный).

Остальные участники, по желанию, становятся дублерами, они могут подыгрывать. После проигрывания ситуаций герои делятся своими чувствами – как изменилось их внутреннее состояние. Дублеры дополняют.

Обсуждение: От чего зависит выбор поведения? Почему в одной и той же ситуации человек ведет себя по-разному?

В результате обсуждения участники выходят на схему

«Ситуация – отношение – поведение», то есть они понимают, что у человека всегда есть выбор – как отнестись к ситуации и как действовать.

3. Обсуждение притчи.

Задача: *подведение к осознанию существования разных стилей поведения в сложных ситуациях и возможности изменения своего стиля на более достойный и выигрышный.*

Ведущий читает мудрую восточную притчу.

«Однажды мулла отправился в кладовую за орехами, так как жена обещала приготовить ему его любимое кушанье с орехами. Предвкушая это, мулла глубоко засунул руку в сосуд и захватил так много орехов в пригоршню, что не смог вытащить руку. Он жаловался, стонал, даже ругался, но все было напрасно. Даже когда жена взялась за сосуд и изо всех сил потянула, то и это не помогло. После многих бесплодных попыток они позвали соседей. Один из соседей согласился помочь, только если мулла будет в точности исполнять его приказания. «Я готов целовать тебе руки и делать все, что ты прикажешь, только освободи меня от этого чудовища-сосуда!» – «Тогда засунь по локоть всю руку в сосуд». Мулла очень удивился, но выполнил то, что ему велели. Сосед продолжал: «Теперь разожми кулак, и пусть выпадут орехи, которые ты в нем зажал». С неохотой мулла выполнил указание соседа. «Теперь выпрями пальцы, прижми их друг к другу и медленно вытягивай руку из сосуда». Мулла сделал, как ему велели, и, о чудо, без труда вытащил руку. «Моя рука свободна, но как же я достану орехи?» – недоумевал мулла. Тогда сосед взял сосуд, наклонил его и высыпал столько орехов, сколько нужно мулле.

Обсуждение:

Почему мулла не смог добиться своего, ведь он очень хотел и вроде правильно действовал?

Как сосед помог ему? (Сделай шаг назад – откажись от сиюминутного результата и подумай, что еще можно сделать в этой ситуации, раз уж обычная стратегия не срабатывает – возьми «тайм-аут»).

Помог ли гнев справиться с ситуацией?

4. Упражнение «Мой выбор».

Задача: подготовка к выработке индивидуального стиля поведения в травмирующих ситуациях.

Ведущий: А хотите ли вы что-то изменить в своем поведении в стрессовых ситуациях?

Если да, то, что и как? Запишите это. Если нет, примите последствия как должное – возьмите на себя ответственность за свой выбор.

Заключительная часть.

Занятие 5. Когда тебе плохо

Цели: повышение стрессоустойчивости, обучение навыкам самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Подготовительная часть.

1.Разминка. Упражнение «Пройдись иначе».

Участники встают в два ряда, лицом друг к другу. Их задача пройти между рядами, не повторяя движения уже прошедших.

Основная часть.

1. Упражнение «Уши – нос».

Задача: обучение умению сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Ведущий рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого нужно сначала внутренне отстраниться от стрессовой ситуации, потом настроиться на конструктивное ее разрешение.

Ведущий: Вернемся к нашим героям – Пятачку и Кролику. Кролик часто кричит, обвиняет других, а Пятачок этого очень не любит и боится. Ему надо научиться «держат удар».

Разбейтесь на пары: один будет играть роль Кролика, а другой – Пятачка. Задача Кролика обвинять Пятачка, кричать на него; задача Пятачка – не слушать слов Кролика, а наблюдать за движениями его ушей (бровей) или кончика носа.

Обсуждение: Когда вы были Пятачком, что вы чувствовали? Изменилось ли ваше отношение к Кролику? Если да, то как? Запомнили ли вы, что вам говорил Кролик? Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом.

Трудно ли было выполнять это упражнение? почему? Как вам кажется, зачем мы выполняли его?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что «тайм-аут» необходим для того, чтобы задать себе вопросы: Что случилось? Почему человек так себя ведет? Что за этим может стоять? А самое главное – решить, что делать дальше:

- продолжать слушать;
- спросить, почему человек в таком состоянии;
- попросить сказать конкретно, чего он хочет;
- уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

2. Упражнение «Найди хорошее».

Задача: рассмотрение сложных ситуаций с позитивной точки зрения. По кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая вызывает у них раздражение, а может быть, и вспышку гнева. Все пытаются найти в ней что-то хорошее и произносят фразу, начиная со слов: «Зато...» (новый опыт, урок, тренировка и др.).

Ведущий: Умение не слиться с ситуацией, посмотреть на нее с другой точки зрения – очень важно. Как вам кажется, почему? (Оно дает нам передышку – помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше).

3. Упражнение «Мозговой штурм».

Задача: расширение спектра способов снятия стресса; осознание того, что эти способы могут быть как позитивно, так и негативно действующими на человека.

На первом этапе ведущий просит участников вспомнить несколько способов, которые могут помочь справиться со стрессовой ситуацией (снять напряжение, успокоить гнев, поддержать), и предложить новые. Предлагать можно все, что приходит в голову, никто не критикует и не оценивает.

Способы снятия стресса:

- плач, юмор, физическая активность (ходьба, танцы, теннис, плавание, аэробика), музыка, релаксация, отдых, поделиться с кем-то, природа, решение проблемы (анализ ситуации и возможные решения);
- гнев, алкоголь, наркотики, курение, безрассудные поступки, поиск опасных приключений.

Предложения записываются на доске. Затем идет обсуждение, что реально и возможно, что хорошо, а что плохо для человека (его здоровья, отношений с людьми), что чаще выбирают люди и почему.

Заключительная часть.

Занятие 6. Мои права и права других людей

Цель: осознание того, что человек и его права являются высшей ценностью.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Что я люблю делать...».

Один без слов показывает, что он любит делать. Все остальные смотрят и пытаются угадать это. После завершения пантомимы высказываются догадки. Выступавший говорит, кто понял его правильно. Потом выступает следующий.

Основная часть.

1. Теоретическое сообщение «Что такое право? Каково содержание этого понятия?».

Задача: знакомство с понятием «право».

Право – понятие неоднозначное. Оно используется в трех значениях. Первое – совокупность норм, которые регулируют наиболее важные отношения в обществе и за нарушение которых взыскивает государство. Другое значение – личная возможность. Эта возможность гарантируется законом. Речь идет о таких правах человека, как право на свободу совести, религии, на труд, образование, социальное обеспечение и т.д. И наконец, мы часто используем слово «право» в неюридическом значении. Это тоже личная возможность, но не зафиксированная в законах. Мы говорим: «Я имею право на уважение, на внимание, на свою точку зрения». И эти права достойны такого же уважения, как и обеспеченные поддержкой закона. У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

2. Упражнение «Мои права».

Задача: осознание ценности своих прав и прав других людей.

На бланках (приложение 1), где написаны основные положения «Билля о правах человека», учащимся предлагается отметить знаком «плюс» утверждения, с которыми согласны, знаком «минус» – с которыми не согласны, знаком «?» – с которыми согласны лишь отчасти.

Варианты ответов обсуждаются в группе. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Что происходит с вами, если ваши права нарушаются?

Как вы понимаете выражение: «Моя свобода заканчивается там, где начинается свобода других людей»?

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей.

Учитесь уважать личные права других людей, в том числе право быть иным.

3. Упражнение «Пантомима».

Группа разбивается на 2 подгруппы. Сначала одна без слов показывает какое-нибудь право из «Билля о правах человека» (приложение 1). Вторая подгруппа смотрит и пытается угадать это «право». Если угадала, то она

изображает следующее «право». Подгруппа, которая показывает право, получает балл в том случае, если соперникам удалось их разгадать.

Обсуждение: Трудно ли было объяснять что-либо без слов? Трудно ли было отгадывать?

Заключительная часть.

Занятие 7. Я и закон

Цель: формирование убеждения в необходимости знания законов и их соблюдения.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Я никогда не...».

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не ...» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному.

Основная часть.

1. Упражнение «Закончи фразу».

Задача: актуализация знаний о нормах, правилах и законах.

Закончить фразу: «Когда я слышу слово “закон (правила, нормы)”, первое, что мне приходит в голову, это...».

Заострить внимание на отрицательных суждениях.

Предложить вспомнить (не обязательно при этом говорить) что-либо из личного опыта нарушения правил, а также, какие отрицательные последствия это имело.

2. Упражнение «Пословицы и поговорки о правилах и законах».

Задача: формирование убеждения в необходимости соблюдения законов.

Наиболее удачные законы и правила нашли свое отражение в народной мудрости и закреплены в пословицах и поговорках. Учащимся предлагается вспомнить такие пословицы и поговорки («Не в свои сани не садись», «Семь раз отмерь, один отрежь», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», «Не зная броду, не суйся в воду» и т.д.). Желающие могут найти аргументы в пользу обратных утверждений («Садись не в свои сани»). Остальные отстаивают правоту пословиц и поговорок, опираясь на реальный жизненный опыт.

3. Упражнение «Неоконченное предложение».

Задача: осмысление полученного опыта.

Закончить предложение: «Законы, правила людям нужны для того, чтобы...»

Обсуждение: Где (в каких местах) существуют свои правила и порядки? Где существуют правила «писанные» (в транспорте, в школе, в кинотеатре и т.п.) и «неписанные» (в семье, в гостях, в компании, на пляже и т.п.)? Зачем людям нужно столько правил, норм, законов? Заострить внимание на том, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

Заключительная часть.

Занятие 8. Ответственность

Цель: формирование представления о необходимости нести ответственность за собственные решения.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Фруктовый салат».

Группа сидит в кругу, и на слова ведущего «Поменяйтесь местами те, кто (любит футбол, имеет длинные волосы, любит читать и т.п.)» меняются местами участники, входящие в названную категорию. Ведущий старается занять свободный стул. Оставшийся без стула становится ведущим.

Основная часть.

1. Упражнение «Я – взрослый».

Задача: осознание собственного эмоционального отношения к взрослению.

Ведущий предлагает каждому участнику вспомнить ситуацию из своей жизни, которая побуждала бы почувствовать себя более взрослым.

Обсуждение: Что общего в названных ситуациях? Понравилось ли вам тогда ощущение взрослости?

2. Рисунок «Символ взрослости и детскости».

Задача: выделение субъективных признаков взрослости и инфантильности.

Нарисовать символ взрослости и детскости. Обсуждение рисунков.

Письменно ответить на вопрос, каковы «плюсы» и «минусы» взросления.

3. Дискуссия на тему: «Кем лучше быть – ребенком или взрослым?».

Задача: осознание способности принятия ответственности на себя как основное условие взросления.

В ходе обсуждения определяется ключевое понятие взрослости – ответственность.

Ведущий подводит подростков к:

– определению понятия «ответственность» (необходимость или обязанность отвечать за свои поступки);

– выделению его основных сторон:

- принятие решения;
- способность оценить его возможные последствия;
- готовность принять и держать ответ за каждое из них.

4. Обсуждение ситуаций.

Задача: отработка навыка принятия ответственного решения.

Ситуация 1. В магазине самообслуживания Оксана, расплатившись и отойдя от кассы, обнаружила неоплаченный товар. Она о нем забыла, а кассир не заметила. Оксана решила идти домой, не заплатив. Но за ней, оказывается,

наблюдал контролер-охранник. Кассир получила выговор. Теперь ей грозит увольнение. О происшествии сообщили в отделение милиции. Оксане сказали, что если подобное повторится, ее поставят на учет в детскую комнату милиции. Маму тоже вызвали в милицию для беседы.

Ситуация 2. В школе организовалась группа подростков, которые промышляли тем, что по вечерам срывали с прохожих шапки, цепочки и т.п. Вырученные деньги тратили на выпивку, развлечения. Заправлял в группе десятиклассник Вадим. Его одноклассник Сергей – застенчивый и робкий человек – немало страдал от насмешек ребят. Вадим взял его под защиту, и издевательства прекратились. Однажды Вадим решил, что Сергею тоже пора принимать участие в «деле». Как внутренне не противился подросток, он не нашел в себе силы отказаться. В первый же раз его задержала милиция. Ему грозит суд.

Обсуждение: Кто виноват в сложившихся ситуациях?

Повлияло ли решение Оксаны и Сергея еще на кого-нибудь?

Каковы отсроченные последствия данных поступков?

Заключительная часть.

Занятие 9. Умение сказать «нет!»

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и осознание права и необходимости защищать себя.

Подготовительная часть.

1.Разминка. Психогимнастика «Скажи “стоп”».

Участники по очереди подходят друг к другу, используя разные способы. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Основная часть.

1.Упражнение «Давление группы».

Задача: осознание права и необходимости заботиться о себе и отвечать отказом на некоторые предложения и просьбы.

Представьте:

1. Группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены и что делать не хотите. Подумайте и письменно ответьте на вопросы: «Что бы вы чувствовали в этой ситуации?

Как бы переживали эмоционально? Что бы ощущали физически?».

2. Вы член группы, которая осуществляет давление на человека. Подумайте и письменно ответьте на вопросы: «Каково быть членом группы, осуществляющей давление на человека? Что бы вы чувствовали

по отношению к человеку, на которого осуществляется давление? Почувствовали бы вы ответственность, если ли бы этот человек пострадал в результате этого давления?».

Существуют разные тактики давления на человека: отказ разговаривать с человеком, оскорбления, жестокое обращение и т.п.

Какие тактики давления известны вам? Приходилось ли наблюдать со стороны, как на кого-то осуществлялось давление? Приходилось ли вам быть объектом давления? Как вы пытались противостоять этому давлению?

2. Игра в мяч.

Задача: знакомство с различными формами отказа.

1-й этап. Ведущий кидает мячик любому из членов группы, тот в свою очередь делает ведущему любое предложение. Каждый раз ведущий отвечает отказом, однако в каждом случае отказ имеет различную направленность: на внешние обстоятельства, на самого предлагающего, на предложение. Учащиеся должны самостоятельно определить, чем различные виды отказа отличаются друг от друга.

Схемы отказа:

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты пригласил + но я не могу + так как у меня важная встреча + пойдем лучше завтра в кино»).

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь, мне не хочется пойти? + Хочется, но я не могу!»).

Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

2-й этап. Кто-нибудь из участников кидает мяч другому и делает предложение, тот должен ответить отказом. Потом тот, кто отказывал, кидает мяч следующему и делает предложение и т.д. При обсуждении выделяются варианты отказа (отказ-соглашение, обещание, альтернатива, отрицание, конфликт) и определяется целесообразность их использования в различных ситуациях.

3. Ролевые игры.

Задача: формирование навыка отказа.

Разыгрывание ситуаций, предложенных детьми или ведущим.

Ситуация. Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать вас, говоря при этом, что вы еще малы, не доросли, что вы – «маменькин сынок». Вам очень обидно еще и потому, что там стояли авторитетные ребята.

Что вы будете делать в этой ситуации? Оптимальная схема поведения: решительный отказ – по возможности быстрое прерывание контакта.

Заключительная часть.

Занятие 10. Смысл жизни и личностные ценности

Цель: содействие осознанию собственных ценностных иерархий.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки». По сигналу ведущий просит всех одновременно показать один из жестов – кулак, ладонь или скрещенные на груди руки. Цель игры – прийти в результате ряда попыток к общему для всех жесту.

Основная часть.

1. Обсуждение сказки.

Задача: формирование представления об уникальности смысла жизни для каждого человека.

Сказка «Два дерева»

«Росли рядом два деревца. Одно мечтало о том, чтобы стать сильным и могучим, дать многочисленное потомство; другое – превратиться в красивую вещь и радовать людей своим видом. Прошло время, и их желания исполнились. Первое деревце выросло и постепенно окружило себя густой молодой порослью – своими детьми. Второе – срубили и сделали из него прекрасную шкатулку, в которой молодая женщина хранила свои драгоценности. Прошло еще много лет. Первое дерево состарилось, шкатулка рассохлась, дети играли и разломали ее в щепки. Птицы подхватили щепки и, надо же было так случиться, свили гнездо на том первом дереве. Так встретились старые друзья».

Вопросы для обсуждения:

Какое из деревьев прожило счастливую жизнь?

Может ли быть правильный и неправильный смысл жизни?

Может ли существовать смысл жизни, одинаковый

для всех людей?

2. Медитация «Мудрец».

Задача: интуитивное познание собственной приоритетной ценности.

Ведущий просит участников сесть поудобнее, расслабиться, используя приемы релаксации. Говоря негромко, ведущий предлагает представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Участники выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему нужно задать вопрос: «Что в моей жизни самое ценное?» и потом, терпеливо подождяв, получить ответ.

Затем все в удобном для каждого темпе возвращаются в комнату.

После медитации участники делятся впечатлениями, рассказывая о том, что им сказал мудрец.

3. Упражнение «Ранжирование ценностей».

Задача: осознание личной ценностной иерархии.

«У каждого человека есть в жизни то, что для него наиболее ценно. И это не только материальные вещи. Сейчас вам будут предложены ценности,

которые важны для разных людей (предъявляется список ценностей на листе в алфавитном порядке или на карточках (приложение 2)). Сейчас каждый из вас разложит их по порядку значимости их в вашей жизни, от самой главной – к менее значимым».

Обсуждение результатов.

Ведущий предлагает выделить и проранжировать пять главных ценностей, отвечая на вопросы:

«Как бы это сделал человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как бы это сделал человек, ставший на преступный путь?»

Обсуждение:

Может ли быть хороший или плохой выбор ценностей?

Могут ли быть одинаковые ценности у преступника и законопослушного человека?

Влияет ли система ценностей на образ жизни человека? как?

В процессе обсуждения желательно акцентировать мысль о том, что не выбор ценностей делает человека преступником, а то, каким способом он к ним стремится, опирается ли он при этом на моральные нормы («имеет совесть») или нет.

Заключительная часть.

Занятие 11. Мое будущее

Цель: формирование позитивной Я-концепции и мотивации для дальнейшего изменения.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Комплимент».

Перекидывание мяча с произнесением комплиментов тому, кому вы кидаете мяч.

Основная часть.

1. Упражнение «Художественная галерея».

Задача: формирование позитивной Я-концепции.

Предлагается нарисовать самую сокровенную мечту (другой вариант «Мое будущее»). Дается 20 мин. Работать можно в любой манере. Потом оформляется галерея. Художники становятся критиками, выбирают картину и готовятся рассказать о ней, как можно больше подчеркнув талантливость художника. Например, можно начать: «Я не видел(а) ничего более великолепного, чем эта картина ...»

Обсуждение:

Как себя чувствовали, когда рассказывали о вашей картине?

С чем согласны или не согласны?

Трудно ли хвалить картины других?

2. Упражнение «Постановка целей на будущее».

Задача: формирование мотивации на изменение себя.

Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за

короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)?

Запишите их.

Чтобы вам легче было ставить и достигать целей, познакомимся с моделью «Шаги постановки цели»:

- 1) Определите цель.
- 2) Оцените шаги для достижения цели.
- 3) Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.
- 4) Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.
- 5) Определите четкие сроки достижения цели.

Обсуждение целей и конкретных шагов, которые участники намерены предпринять для их осуществления. Составление программы действий на ближайшее будущее.

Заключительная часть.

Занятие 12. Завершение работы

Цели: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу.

Подготовительная часть.

1. Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
2. Разминка. Упражнение «Подарок».

Первый участник без слов показывает, что он собирается подарить. Потом также без слов делает подарок другому участнику группы. Получивший подарок без слов благодарит за подарок и дарит свой подарок следующему.

Основная часть.

1. Упражнение «Чемодан».

Задача: рефлексия изменений, произошедших в процессе тренинга.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем. Но «отъезжающему» обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему» зачитывается и передается весь список.

У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

2. Упражнение «Особые дары».

Задача: отреагирование чувств участников друг к другу и группе.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и записать, что они получали от других членов группы такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. Потом рассказать о каком-нибудь из

перечисленных ими даров – любым, на выбор. Спросить, нет ли по отношению к кому-либо из этих людей чувства невыраженной благодарности и предложить выразить ее (можно без слов).

3. Общий групповой рисунок.

Задача: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Всем участникам предлагается на одном листе ватмана нарисовать общий рисунок.

Заключительная часть.

Заключительная часть для всех занятий:

- *Как вы себя сейчас чувствуете?*
- *Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях?*
- *Что ценного и важного для себя узнали?*
- *Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?*
- *Как это вас изменило?*

БИЛЛЬ О ПРАВАХ РЕБЕНКА

Вы имеете право:

иногда ставить себя на первое место;
просить о помощи и эмоциональной поддержке;
протестовать против несправедливого обращения или критики;
на свое собственное мнение и убеждения;
совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
не обращать внимание на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
побыть одному (одной), даже если другим хочется вашего общества;
на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;
менять свои решения или избирать другой образ действий;
добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает...

Вы никогда не обязаны:

быть безупречной(ым) на 100%;
следовать за толпой;
любить людей, приносящих вам вред;
делать приятное неприятным людям;
извиняться за то, что были самим собой;
выбиваться из сил ради других;
чувствовать себя виноватым за свои желания;
мириться с неприятной ситуацией;
жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
делать больше, чем вам позволяет время;
делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
выполнять неразумные требования;
отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ

Здоровье

Счастливая семейная жизнь

Дети

Любовь

Развлечения (приятное необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

Друзья

Интересная работа, хорошая профессия

Материальный достаток (отсутствие материальных затруднений)

Свобода

Творчество

Познание, развитие своих способностей

Власть над людьми

Быть нужным, помогать людям

Уважение других людей

Независимость, самостоятельность

Честь и достоинство

Внешняя привлекательность

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Россияне»

Согласовано:
Методический совет
«__»_____2015 г
Протокол №_____
«__»_____20__г.

Протокол №_____
_____(подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ ДО ЦДТ «Россияне»
_____ А.Л. Бусарев
от

Принята на заседании Педагогического
совета
от «__»_____20__г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Тренинги для подростков на развитие личностной сферы
(командообразование, лидерство, внутренние ресурсы)»**

(Срок реализации – 3 года, возраст детей от 14 до 17 лет)

Составитель:

Чиркова Галина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ярославль,
2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди актуальных потребностей подростков можно выделить следующие: потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса.

Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, в самопознании. Их основными особенностями можно считать следующие: сконцентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. Подросток не мыслит себя вне общения со сверстниками, друзьями.

Общеразвивающая программа «Тренинги для подростков на развитие личностной сферы» состоит из 3 блоков, каждый из которых направлен на формирование определённых психологических образований личностной сферы подростков. Следует отметить, что блоки программы могут использоваться как вместе, так и автономно.

Актуальность предлагаемой программы, таким образом, заключается в том, что создаются все необходимые условия для:

- совершенствования навыков общения;
- повышение уверенности в себе;
- снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;
- получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга, используются упражнения побуждающие обращать внимание на положительные качества непопулярных детей;

Что в свою очередь влияет на повышение сплочённости группы.

При создании данной программы использовалась научно-популярная литература, дополнительные развивающие программы, Мардер Цветной мир групповая АРТ-терапия, Кожохина С. К.

Путешествие в мир искусства, Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе, Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг и т.д

Цель программы: развитие личностной сферы подростков в процессе проведения тематических тренингов.

Задачи:

1. Развивать умения учащихся работать в команде, навыки командного взаимодействия;
2. Развивать лидерские навыки у подростков;
3. Активизировать внимание подростков к необходимости раскрытия внутреннего потенциала.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, включает в себя три блока тематических тренингов. Как отмечалось ранее блоки программы могут использоваться как вместе, так и автономно. Также сроки реализации программы могут быть гибкими, т.е. можно использовать данную программу в течение одного года, но в данном случае работа с группой проводилась три года.

1 блок программы посвящен командообразованию. По запросу педагога, для старших школьников, посещающих детское объединение «Мастера игры» было необходимо проводить работу, направленную на командообразование – причина отсутствие сплочённости, трудности общения в коллективе. У учащихся есть трудности при взаимодействии между собой, что негативно сказывается на качестве проведения занятий. Детям была необходима помощь в достижении взаимопонимания. Условиями этого могут послужить: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга, создание условий для формирования сплочённой команды через более близкое знакомство участников группы друг с другом, организация опыта группового взаимодействия.

2 блок программы посвящён развитию лидерских способностей и называется

«Лидер: привилегии и ответственность». Работа с детским объединением «Мастера игры» продолжалась. Развитие лидерских способностей было необходимо прежде всего для того, чтобы дети научились их использовать при подготовке мероприятий, принятии самостоятельных решений во время сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить обучающихся более глубоко с понятием лидер, помочь выделить и осознать в себе наличие лидерских качеств, также дать возможность проявить свои лидерские способности. В данном блоке осуществляется развитие лидерских навыков у участников тренинга через определение четких и ясных признаков лидерского поведения, осознание лидерских качеств, даётся возможность проверить свою готовность выступать в качестве лидера.

Блок состоит из 5 встреч. Каждая из которых имеет свои задачи.

3 блок программы посвящён поиску внутренних ресурсов.

Работа с детским объединением «Мастера игры» продолжалась, возникла потребность в том, чтобы научить обучающихся самостоятельно находить в себе дополнительные ресурсы для получения энергии, успешного взаимодействия с социумом, личностного развития, сохранения своего психического здоровья в ситуациях крайнего эмоционального напряжения, которое часто возникает во время работы при подготовке мероприятий, сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить обучающихся с понятием «внутренние ресурсы», помочь их раскрыть и активизировать для дальнейшего использования в жизни.

На тренингах проводилась работа с такими ресурсами как позитивное мышление, раскрытие своих сильных сторон, самооценка, целеполагание, эмоциональная саморегуляция, самопознание и позитивное самовосприятие. В процессе тренинговой работы участникам будет предложено собирать папки с наработанными продуктами деятельности.

В завершении тренингов всегда осуществлялась рефлексия, которая давала позитивный эмоциональный отклик, а также проводится опрос для подведения итогов, который выявляет усвоение детьми понятия «внутренние ресурсы» и значение их в жизни человека. А также позволяет детям определить для себя, какие ресурсы они считают наиболее важными.

Условия реализации программы

- Возраст обучающихся 14-17 лет.
- Наполняемость групп (10-15 человек).
- Каждый блок начинается и заканчивается диагностическим исследованием.

Режим организации тренингов

- Время одной встречи ориентировочно – 2ч
- Количество участников в группе – 10-15 человек
- Периодичность встреч - ежемесячно

Формы проведения тренингов

Игровая: обучающие игры, словесные игры, коммуникативные игры.

Словесная: беседа, работа с афоризмами и притчами, тематические занятия.

Практическая: использование методов АРТ-терапии (рисование, коллаж и т.д.), дидактические и тематические задания и упражнения, тесты, самостоятельная работа.

Способы отслеживания результатов

Для решения поставленной цели и задач был проведён количественный анализ результатов исследований по следующим методикам:

1. В 1 блоке программы: методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора»; Опросник для изучения психологической атмосферы в группе Фидлера-Ханина (Ахвердова О.А., Гюлушанян К.С., Коленкина В.В. Практикум по социальной психологии, 2006);
2. В 2 блоке программы: методика «Я – лидер» (подготовлена Е.С. Фёдоровым, О. В. Ерёминым, модифицирована Т.А. Мироновой).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В ходе психологических диагностик к концу учебного года ожидается получить следующие результаты:

- после освоения I цикла занятий «Интеллектуальное развитие» предполагается повышение уровня развития психических процессов (восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления и речи), а так же уровня сформированности общих представлений об окружающем мире

(растительном, животном, предметном) и о временных понятиях (времена года и их признаки, части суток и их последовательности);

- после освоения II цикла занятий «Эмоциональное и личностное развитие» предполагается повышение уровня развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков детей.

В ходе наблюдения фиксируется положительная динамика изменений в поведении детей. Отмечается изменение таких характеристик, как: организованность, понимание инструкций по выполнению заданий, скорость и качество их выполнения, устойчивость внимания при выполнении сложных заданий, упорство в преодолении трудностей, интерес, взаимопомощь по отношению к сверстникам, умение сотрудничать, отвечать на вопросы, ловкость рук при манипулировании раздаточным материалом, адекватность реакции на содержание задания, освоение правил поведения на занятиях, обогащение словарного запаса, умение играть в различные игры, быстро переключаться, проявлять инициативу

Учебно-тематический план

I цикл занятий «Интеллектуальное развитие»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Начальная диагностика психических процессов	4		4
2	Восприятие цвета	4	1	3
3	Восприятие формы	4	1	3
4	Восприятие величины	4	1	3
5	Целостность восприятия	4	1	3
6	Восприятие свойств предметов	4	1	3
7	Восприятие пространства	4	1	3
8	Восприятие времени	4	1	3
9	Внимание	6	2	4
10	Мышление	10	2	8
11	Память	6	2	4
12	Воображение	4	2	2
13	Речь	10	4	6
14	Итоговая диагностика психических процессов	4		4
Итого:		72	19	53

Учебно-тематический план

2 цикл занятий «Эмоциональное и личностное развитие»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Начальная диагностика эмоциональной сферы	2		2
2	Давайте познакомимся! Наши чувства. Коммуникативные игры	2	1	1
3	Радость. Коммуникативные игры	4	1	3
4	Грусть. Коммуникативные игры	4	1	3
5	Социометрическое исследование отношений в группе	2		2
6	Гнев. Коммуникативные игры	6	2	4
7	Страх. Коммуникативные игры	6	2	4
8	Удивление. Коммуникативные игры	2	1	1
9	Стыд, вина, отвращение. Коммуникативные игры	2	1	1
10	Самодовольство Коммуникативные игры	2	1	1
11	Обида. Коммуникативные игры	4	1	3
12	Робость. Коммуникативные игры	2	1	1
13	Радость и грусть. Коммуникативные игры	2	1	1
14	Радость и гнев. Коммуникативные игры	2	1	1
15	Радость, страх, удивление Коммуникативные игры	2	1	1
16	Наши эмоции. Коммуникативные игры	4	1	3
17	Социометрическое исследование отношений в группе	2		2
18	Занятия с элементами сказкотерапии	10	2	8
19	Занятия с элементами арт-терапии	10	2	8
20	Итоговая диагностика эмоциональной сферы	2		2
Итого:		72	20	52

Цикл тренингов на командообразование для старших школьников.

Пояснительная записка

По запросу педагога, для старших школьников, посещающих детское объединение «Организаторы досуга» было решено провести цикл тренингов на командообразование – причина отсутствие сплочённости, трудности общения в коллективе. У учащихся есть трудности при взаимодействии между собой, что негативно сказывается на качестве проведения занятий. Детям необходима помощь в достижении взаимопонимания. Условиями этого могут послужить: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга.

Цель: создание условий для формирования сплочённой команды.

Задачи: создать условия для более близкого знакомства участников группы друг с другом; создать доверительную атмосферу, создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, помочь узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга, способствовать созданию атмосферы сотрудничества.

Цикл состоит из 3 встреч.

Этапы тренинга. Каждый тренинг состоит из трех этапов: разминка, основная и заключительная часть.

1.Разминка.

Цели:

- 1.Создание положительного настроения в группе.
- 2.Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Основные процедуры – это приветствие и упражнения на контакт.

2.Основная часть. Основная часть выполняет ведущую роль в ходе тренинга. Она включает игры и упражнения, направленные на сплочение группы, развитие навыков общения. Помогает узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга.

3.Заключение.

Цели: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Завершение тренинга носит ритуальный характер.

Условия проведения.

- Время одной встречи ориентировочно – 2 часа.
- Количество участников в группе – 12 человек
- Периодичность встреч – ежемесячно

Проектируемые этапы и задачи тренингов

Этапы	Задачи
I Встреча (1) Познание друг друга и взаимодействие	<p>Создать условия для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом; создать доверительную атмосферу.</p> <p>Использовались упражнения на знакомство и осознание общности. Для разминки: «Имя и эпитет», «Броуновское движение», «Волны», «Передай предмет». Для основной части: «Как я себя предъявляю миру», «Мой герб», «А я никогда», «Мне нравится...».</p> <p>Участники получили возможность осознать свои способы предъявления себя, рассказать другим о своих жизненных предпочтениях, взглядах, интересах, высказать что им нравится в других участниках. Упражнения заключения создали у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы: «Дождь», «Поддержка».</p>
II Сплочение и взаимодействие Встреча (2, 3)	<p>Создать у каждого участника чувства принадлежности к группе, организовать опыт группового взаимодействия.</p> <p>Создающие доброжелательный и активизирующий настрой упражнения разминки; а также упражнения на создание условий для более близкого взаимодействия: Игра «Есть контакт», «Молекулы», «Что у меня за спиной», «Необычные названия», «Скрепки», «МПС», «Шалаш».</p> <p>Создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, способствовать созданию атмосферы сотрудничества.</p> <p>Упражнения, направленные на сплочение и взаимодействие: «Поздоровайся локтями», «Шаткий мостик», «Пальма. Крокодил. Слон», «Воображаемое путешествие», «Опишите друг друга», коллаж «Мы команда», «Восковая свечка».</p>

Тренинг 1

Задачи: создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом и психологом; создание доверительной атмосферы.

Представление тренера. Информация о себе и тренингах.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У вас есть общие цели, вы занимаетесь в одном коллективе, вам необходимо сделать вашу деятельность более эффективной, раскрепоститься в общении. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

Правила работы в группе:

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

1. Упражнение знакомство «Имя и эпитет».

Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «гениальный Гена», «магнетическая Маша». Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет свою комбинацию. Третий повторяет два варианта и потом представляется сам. Так проходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры членам группы предлагается обменяться впечатлениями, ответив на вопросы: Какие эпитеты меня впечатлили? Какие имена мне было трудно запомнить? Кому я теперь испытываю интерес?

2. Упражнение «Броуновское движение».

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается, ведущий называет какой-нибудь признак (например, цвет глаз, элементы одежды, домашние животные) по которому им предлагается объединиться в группы.

3. Упражнение «Волны».

Все участники стоят в одном большом кругу, и держаться за руки. Тренер говорит, что сейчас он запустит волну, а участники должны будут передать её по кругу. «Волны» могут быть разными. Ведущий или просто поднимает руку с рукой соседа, или пожимает её, или делает какое-то другое движение, например, сплетает пальцы своей руки, и руки соседа в замок. Задача каждого участника – максимально точно и быстро передать полученное движение дальше. Когда у игроков, получается, выполнять движения без ошибок, тренер запускает ещё одну волну в ту же или в противоположную сторону.

4. Упражнение «Передай предмет».

Участники должны по кругу передавать какой-то предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи должен быть каждый раз разный для каждого участника. Если предмет падает, то игра начинается заново.

2. Основная часть.

Цель: создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом.

5. Упражнение «Как я себя предьявляю миру».

Цель: осознание своих способов предьявления себя.

Участнику предлагается разделить лист бумаги на 4 части. В одной из частей нарисовать себя в виде предмета, в другой в виде растения, в третьей в виде животного, в четвёртой в виде человека. Затем эти изображения пускаются по кругу и каждый из участников пишет свою ассоциацию на рисунки.

Далее идёт обсуждение насколько ассоциации других совпадают с собственными. Вопрос к себе, теми ли способами я предъявляю себя миру?

6.Упражнение «Мой герб».

Участнику выдаются вырезанные из бумаги шаблоны в виде герба. Затем он начинает заполнять каждую клетку, отвечая на вопросы:

1. Имя, возраст.
- 2.Твой девиз (жизненное кредо).
- 3.Твое любимое занятие.
- 4.Качество, которое больше всего ценишь в людях.
- 5.Качество, которое тебе не нравится.
- 6.Свой герб можно украсить рисунками, характеризующими художника.

Затем герб прикрепляется к одежде как эмблема.

7.Упражнение «А я никогда».

Каждый произносит, что он никогда не делал. А тот, кто это делал, загибает палец на руке. Игра заканчивается, когда у кого-то из участников не останется свободных пальцев на обеих руках.

8.Упражнение «Мне нравится...».

Надо по кругу обратиться к соседу, сидящему слева, со словами: «Саша, мне нравится...», то есть хвалить соседа за что-то, сделать ему комплимент (словарная работа).

3. Заключение.

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

9.Упражнение «Дождь».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники делятся на микрогруппы по 4 человека. Одному человеку завязываются глаза. Другие участники микрогруппы под музыку лёгкими прикосновениями имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются. Затем участники микрогруппы меняются местами.

10.«Поддержка».

Психолог. Дети встаньте в круг. Это будет волшебный круг, потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все, для того чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные приключения. Кто из вас хотел бы первым встать в середине?

Коля, становись в круг точно посередине, ноги поставь вместе, держи спину прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровне груди (показать). Когда Коля будет падать в вашу сторону, вы должны его поймать ладонями в круг и осторожно вернуть в центр круга.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнал о себе и других?», «Что уносите с собой?».

Ведущий подводит итог: сегодня мы с вами познакомились, узнали много нового о других, дружно поработали в группе.

Диагностика психологической атмосферы в группе

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте любой знак на прямой ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1. Дружелюбие _____ Враждебность
2. Согласие _____ Несогласие
- 3.Удовлетворенность _____ Неудовлетворенность
4. Продуктивность _____ Непродуктивность
5. Теплота _____ Холодность
6. Сотрудничество _____ Несогласованность
- 7.Взаимная поддержка _____ Недоброжелательность
8. Увлеченность _____ Равнодушие
9. Занимательность _____ Скука
10. Успешность _____ Безуспешность

Тренинг 2

Задачи: создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, помочь узнать положительные коммуникативные и личностные качества друг друга.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Упражнение 1 «Приветствие».

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, другие участники повторяют за ним и передают по кругу. Затем каждый участник по кругу называет своё настроение.

Упражнение 2 Игра «Есть контакт».

Ведущий просит всех расположиться большим полукругом. Затем он предлагает каждому по очереди выйти в центр и постараться любыми доступными ему средствами, кроме словесных, установить контакт с каждым участником.

Обсуждение: анализируются впечатления, возникшие в процессе игры, те средства установления контакта и те признаки, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

Упражнение 3 «Молекулы».

Члены группы - «атомы» - свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

2. Основная часть.

Цель: создавать условия для снятия барьеров межличностного взаимодействия, улучшать взаимопонимание участников, сплочение команды.

Упражнение 4 «А я никогда».

Каждый произносит, что он никогда не делал. А тот, кто это делал, загибает палец на руке. Игра заканчивается, когда у кого-то из участников не останется свободных пальцев на обеих руках.

Упражнение 5 «Что у меня за спиной».

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например: сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

Инструкция: «Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас, допустим Светлане, и сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить Светлане. Ее задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи она может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого она назовет, постарается, пользуясь только не вербальными средствами, «сообщить Светлане, что написано на карточке».

Те, кто окажется в центре круга, и будет отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания, и как они будут изменяться. По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом.

Упражнение 6 «Необычные названия»

Описание упражнения.

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы. Упражнение предполагает придумывание как можно большего числа необычных, но понятных названий чего-либо. В качестве предметов для названия могут выступать, допустим, сложные геометрические фигуры, движения человеческого тела, кулинарные блюда, предприятия по производству какой-либо продукции, рабочие инструменты и т.д.

Упражнение 7 «Скрепки»

Описание упражнения.

Участники делятся на подгруппы по 5-6 человек. У каждого из них в руках по 4 скрепки. Первое задание:

Как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки).

Ведущий фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся для этого. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку. После этого участникам дается 1 мин для обсуждения, как можно выполнить это задание быстрее, и игра повторяется. Ведущий опять фиксирует время и сравнивает результат с предыдущим.

Обсуждение. Насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано это ускорение — просто с тем, что прошла тренировка, с тем, что были изобретены более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников или еще с чем то? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

Упражнение 8 «МПС».

МПС – это Мой Правый Сосед. Из вызвавшихся добровольцев я выбираю тех, кто не знает, что такое МПС. Один, два или три человека выходят за дверь. Оставшимся я объясняю, что такое МПС и говорю, что на все вопросы, которые будет задавать первый вошедший (можно запускать и по два человека, по три) надо отвечать, имея в виду своего правого соседа. Отвечать так, как будто спрашивают про правого соседа. Вошедшему добровольцу я говорю: «Сейчас ты должен выяснить, что такое «МПС». Можешь задавать всем нам любые вопросы, кроме, естественно, прямого вопроса «Что такое МПС?». Его задача: по ответам сидящих, описывающих своих правых соседей, понять, что такое МПС.

3. Заключение.

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Упражнение 9 «Шалаш».

Цель: почувствовать общность, завершить тренинг на позитивной ноте.

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение: Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»? Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Рефлексия.

Что уносите с собой?

Я желаю вам успешного взаимодействия с важными для вас людьми, которое будет приятно и полезно для обеих сторон и помните, что умение слушать – это не просто навык, это основа для выстраивания гармоничных отношений, взаимопонимания и успешной жизни!

Я с вами прощаюсь до свиданья.

Диагностика психологической атмосферы в группе

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте любой знак на прямой ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1. Дружелюбие _____ Враждебность
2. Согласие _____ Несогласие
3. Удовлетворенность _____ Неудовлетворенность
4. Продуктивность _____ Непродуктивность
5. Теплота _____ Холодность
6. Сотрудничество _____ Несогласованность
7. Взаимная поддержка _____ Недоброжелательность
8. Увлеченность _____ Равнодушие
9. Занимательность _____ Скука
10. Успешность _____ Безуспешность

Задачи: создать условия для сплочения участников группы, организовать опыт группового взаимодействия, способствовать созданию атмосферы сотрудничества.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Упражнение 1 «Поздоровайся локтями».

Участники встают в круг. Им предлагается расчитаться на «один-четыре» и сделать следующее:

Каждый «первый номер» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;

Каждый «второй номер» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;

Каждый «третий номер» кладёт левую руку на бедро, правую руку на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны;

Каждый «номер четвёртый» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За пять минут участники должны поздороваться как можно с большим числом членов группы, просто назвав своё имя и коснувшись, друг друга локтями.

Затем все участники собираются в четыре подгруппы, так чтобы вместе оказались соответственно все первые, вторые, третьи и четвёртые номера. Пусть участники поприветствуют друг друга внутри своей подгруппы.

Упражнение 2 «Шаткий мостик».

Ход работы: Группа делится на две команды. Одна группа - туристы, а вторая шаткий мостик через пропасть. Члены группы «мостик» становятся в одну линию на определенном расстоянии, но близко друг от друга. Мостик ветхий, поэтому туристы проходят через мостик, плотно прижимаясь к «столбикам» мостика, огибая его. При этом ступни ног туристов должны ставиться за ступнями ног «столбиков мостика». «Столбики» могут шататься, изгибаться, создавать трудности туристам.

После того, как группа туристов прошла мостик, команды меняются ролями. Далее снова первая команда становится группой туристов, теперь они уже должны обойти «столбики», стоящие к ним спиной или лицом.

Упражнение 3 «Пальма. Крокодил. Слон».

Упражнение проводится в кругу, участники стоят. Ведущий предлагает участникам группы изобразить «Пальму», «Крокодила», «Слона». «Слон» – (человек в центре изображает хобот, люди справа и слева – уши), «пальма» – (человек в центре поднимает руки вверх, растопырив пальцы, человек справа поднимает руки вверх и наклоняется вправо, человек слева делает то же влево), «крокодил» - (человек в центре вытянутыми вперед руками изображает пасть, человек справа и слева выстраиваются за центровым и берутся за пояс). Упражнение выполняется тройками.

Ведущий указывает на участника и называет, кого он должен изобразить. Два участника стоящие от него слева и справа помогают ему выполнить задачу.

2. Основная часть.

Упражнение 4 «Воображаемое путешествие».

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: «Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места – в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже «побывали» другие и те предметы, которые уже назывались».

Упражнение 5 «Опишите друг друга».

Два человека стоят или сидят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, лицо, одежду другого. Выясняется, кто оказался точнее при описании друга.

Упражнение 6 Коллективный рисунок группы

Способствует созданию атмосферы сотрудничества.

Задание: Нарисовать рисунок-коллаж, который символически характеризует вашу команду.

В конце представить мини-презентацию на основе созданного рисунка.

Необходимые материалы - ватман, краски, заранее заготовленные предметы

Упражнение 7 «Восковая свечка».

Группа встает в круг, в центр круга – доброволец. Он закрывает глаза и полностью расслабляется. Группа мягко и плавно толкает его из стороны в сторону. Затем, как обычно, организуется процесс рефлексии.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Какое настроение сейчас?», «Что нового узнал о себе и других?», «Как это знание повлияет на возникновение дружбы в коллективе?».

Ведущий подводит итог: сегодня мы с вами познакомились, узнали много нового о других, дружно поработали в группе.

Диагностика психологической атмосферы в группе

Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте любой знак на прямой ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1. Дружелюбие _____ Враждебность
2. Согласие _____ Несогласие
3. Удовлетворенность _____ Неудовлетворенность
4. Продуктивность _____ Непродуктивность
5. Теплота _____ Холодность
6. Сотрудничество _____ Несогласованность
7. Взаимная поддержка _____ Недоброжелательность
8. Увлеченность _____ Равнодушие
9. Занимательность _____ Скука
10. Успешность _____ Безуспешность

Анкета

Дорогой друг!

Ты был участником тренингов на сплочение и взаимодействие коллектива вашей группы. Нам хотелось бы узнать твоё мнение о результатах и влиянии тренингов на жизнь группы. Просим тебя ответить на следующие вопросы (подчеркни, пожалуйста, подходящие для тебя варианты ответов или допиши свои):

1. Были ли для тебя тренинговые занятия:

Интересными (да, нет, не совсем),

Полезными (да, нет, не совсем),

Помогающими успешней общаться (да, нет, не совсем),

Что-то другое (напиши)

2. Что ты нового узнал на тренингах, что открыл в себе и других?

3. Нужны ли такие тренинги?

Цикл тренингов на развитие лидерских способностей для старших школьников «Лидер: привилегии и ответственность»

Пояснительная записка

По запросу педагога, для старшеклассников, посещающих детское объединение «Мастера игры» было решено провести цикл тренингов на развитие лидерских способностей – причина необходимость проявления лидерских способностей при подготовке мероприятий, принятии самостоятельных решений во время сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить

обучающихся более глубоко с понятием лидер, помочь выделить и осознать в себе наличие лидерских качеств, также дать возможность проявить свои лидерские способности. Условиями этого могут послужить: определение четких и ясных признаков лидерского поведения, осознание лидерских качеств, возможность проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера.

Цель: создать условия для развития лидерских навыков у участников тренинга.

Цикл состоит из 5 встреч. Каждая из которых имеет свои задачи.

Этапы тренинга. Каждый тренинг состоит из трех этапов: разминка, основная и заключительная часть.

1.Разминка.

Цели:

- 1.Создание положительного настроения в группе.
- 2.Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Основные процедуры – это приветствие, упражнения на контакт и проявление лидерских способностей.

2.Основная часть. Основная часть выполняет ведущую роль в ходе тренинга. Она включает игры и упражнения, направленные на определение четких и ясных признаков лидерского поведения, выделение и осознание лидерских качеств. Даёт возможность участникам тренинга проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера.

3.Заключение.

Цель: подведение итогов тренинга, проговаривание своих эмоций и чувств в процессе работы, выделение главного для себя.

Завершение тренинга носит ритуальный характер.

Условия проведения.

- Время одной встречи ориентировочно – 2 часа.
- Количество участников в группе – 15 человек
- Периодичность встреч – ежемесячно

Проектируемые этапы и задачи тренингов

Этапы	Задачи
I Встреча (1) Лидер - это...	- потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств; - проверить свою готовность выступать в качестве лидера. Использовались упражнения на знакомство и осознание общности. Для разминки «Сделай шаг вперед», «Начали ». Основная часть. «Лидер – это», Тест «Лидер ли я?», «Верёвочка».
II Лидер и его составляющие Встреча (2)	- определить и закрепить знания о лидерских качествах; - развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга; - потренироваться в самооценке и самопрезентации; - дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества; - поупражняться в способности убеждать как в навыке, необходимом для лидера. Для этого использовались упражнения «Ты и твое имя» (Профессор

	Томас Зац), «Рисунок человека», «Круг и я», медитативная техника «Я - герой!».
III Лидер - генератор идей Встреча (3)	- дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества в многообразии творческих подходов к решению задачи; - проявить лидерское поведение при принятии решения, неся ответственность за партнёра, умение сконцентрироваться на его проблемах. - проработать в игровой форме возможности реакции на кризисную ситуацию, поведение в условиях неизвестности. Упражнения основной части: «Лидер – это», «Никогда не говори никогда», «Лабиринт».
IV Лидер - успешный коммуникатор Встреча (4,5)	- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации; - проявлять лидерские способности в умении выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе; - проявлять лидерские способности при координации совместных действий в поиске способов коллективного решения необычной проблемы. Используемые упражнения: «Лидер и антилидер», командная работа: «Необычное использование», «Властелины кольца», «Мост».
	- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации; - проявлять лидерские способности при координации совместных действий; - тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации; - выявить лидера, отследить групповую динамику. Упражнения основной части: «Футбол для осьминогов», «Хвостоглаз», « Большая семейная фотография», «Голосуйте за меня».

Лидер - это...

Тренинг 1

Задачи:

- осознать наличие у себя лидерских качеств;
- потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств;
- осознать наличие у себя лидерских качеств;
- проверить себя и свою готовность выступить в качестве лидера.

Представление тренера. Информация о себе и тренингах.

Правила работы в группе:

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Вступительное слово ведущего:

Тема нашего сегодняшнего занятия – «Лидерство». Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Участникам предлагается высказать ассоциации со словом лидер.

Лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.

Быть лидером. Для одних в этом словосочетании заключена вся сладость обладания властью, влияния на людей, ощущения безграничности возможностей, несуществующих - потому что все по силам - границ... Быть лидером... Для тысяч эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то, с бессонницей, истерическим ожиданием того, что кто-то призовет к ответу, заставит вести за собой, руководить, соответствовать, когда невозможно отсидеться в стороне, отшутиться, не взяться за этот пресловутый гуж, будь он неладен!..

Быть лидером... Несомненно, для многих это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования. Это энергия и радость от того, что ты не только признан, но и востребован, не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Он впереди, он занят проблемами - не только своими, но и тех, кто рядом, кто доверяет ему, лидеру, право быть первопроходцем.

Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения, и умение не только ладить с людьми, но и хранить верность принципам. Это высокий энергетизм, это умение планировать, знание тактики и выбор стратегии, это четкость и целеустремленность, харизматичность и сила воли, умение прощать другим и требовать от себя.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1. Упражнение «Сделай шаг вперед».

Ребята становятся в широкий круг, и им предлагается сделать шаг вперед, но только 15 человек. Затем только 10, 5, 3, 1. Поверьте, что лидеры – организаторы и эмоционалы сразу хорошо выявляются.

2. Упражнение «Начали».

Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. «Начали!».

Для того чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться.

Именно эти функции берёт на себя человек, стремящийся к лидерству.

Для этого ребята делятся на две-три равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе слово. Ведущий предлагает условия: «Сейчас команды будут выполняться после того, как я скамандую «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание». Таким образом, вы создадите дух соревнования, который является немаловажным для ребят.

2. Основная часть.

3. Упражнение «Лидер – это».

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – «Я - лидер!». В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, «Лидер-это...». Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

4. Тест «Лидер ли я?».

Инструкция к тесту: «Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих,

ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову».

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?

А) Победа.

Б) Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

А) Да.

Б) Нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

А) Да.

Б) Нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

А) Да.

Б) Нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

А) Да.

Б) Нет.

7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

А) Да.

Б) Нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

А) Нет.

Б) Да.

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

А) Да.

Б) Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А) Да.

Б) Нет.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Подсчитать общее количество «А» и «Б» ответов.

Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.

Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.

Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

Преобладание ответов «Б» свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

5. Упражнение «Верёвочка».

Для проведения этой игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят.) Ребята встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник». Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.

3. Заключение.

Цель: подведение итогов тренинга, проговаривание своих эмоций и чувств в процессе работы, выделение главного для себя.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?

А) Победа.

Б) Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

А) Да.

Б) Нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

А) Да.

Б) Нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

А) Да.

Б) Нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

А) Да.

Б) Нет.

7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

А) Да.

Б) Нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

А) Нет.

Б) Да.

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

А) Да.

Б) Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А) Да.

Б) Нет.

Лидер и его составляющие

Тренинг 2

Задачи:

- определить и закрепить знания о лидерских качествах;
- развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга;
- потренироваться в самооценке и самопрезентации;
- дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества;
- поупражняться в способности убеждать как в навыке, необходимом для лидера.

Представление тренера. Информация о себе и тренингах.

Правила работы в группе:

Психолог напоминает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного

участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;

- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.

- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Вступительное слово ведущего:

Мы продолжаем тему – «Лидерство». Мы с вами вспоминаем: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.

Быть лидером. Для одних в этом словосочетании заключена вся сладость обладания властью, влияния на людей, ощущения безграничности возможностей, несуществующих - потому что все по силам - границ... Быть лидером... Для тысяч эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то, с бессонницей, истерическим ожиданием того, что кто-то призовет к ответу, заставит вести за собой, руководить, соответствовать, когда невозможно отсидеться в стороне, отшутиться, не взяться за этот пресловутый гуж, будь он неладен!..

Быть лидером... Несомненно, для многих это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования. Это энергия и радость от того, что ты не только признан, но и востребован, не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Он впереди, он занят проблемами - не только своими, но и тех, кто рядом, кто доверяет ему, лидеру, право быть первопроходцем.

Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения, и умение не только ладить с людьми, но и хранить верность принципам. Это высокий энергетизм, это умение планировать, знание тактики и выбор стратегии, это четкость и целеустремленность, харизматичность и сила воли, умение прощать другим и требовать от себя.

1. Разминка. Игра «Перестройки».

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских качеств.

Первое задание

Ведущий. Сейчас вам необходимо построиться по размеру обуви (молча). Справа от меня ребята с самым большим размером обуви, а у крайнего слева должен быть самый маленький размер.

После выполнения этого и следующих заданий происходит проверка правильности выполнения и обсуждение:

Как вы себя ощущаете? Справились? Почему? Что помогло?

Второе задание

Ведущий. А теперь постройтесь по цвету глаз (молча). Справа от меня — самые светлые, а слева — самые темные.

Третье задание

Ведущий. Постройтесь в той же последовательности, как идут номера домов, в которых вы живете (молча).

Четвертое задание

Ведущий. Постройтесь по первой букве отчества мамы (молча). Справа от меня — А, слева — Я.

Пятое задание

Ведущий. Сейчас самое интересное. Вам необходимо построиться по росту. Справа от меня — самый высокий, а слева — самый маленький. Причем сделать это нужно молча, с закрытыми глазами.

Общий анализ после этого упражнения включает обсуждение следующих вопросов:

— Как вы себя ощущаете?

— Что вам понравилось больше всего?

— Что было труднее всего выполнить?

— С чем связаны некоторые ваши неудачи в выполнении заданий?

— Успешен ли, по-вашему, результат?

— Что бы вы изменили, если бы у вас была возможность пройти все испытания сначала?

— Произошли ли какие-то изменения в группе после прохождения всех испытаний? Если да, то что изменилось?

— Что берем с собой?

2. Основная часть.

2. Упражнение Ты и твое имя (Профессор Томас Зац).

Размер группы: не важен.

Ресурсы: маркеры, бумага и ручка для каждого игрока. Время: 15-30 минут.

Ход упражнения

Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5-10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

Пример:

М - мечтать (умею)

И - интеллигентность

Х - харизма

А - активная позиция в коммуникации

И - интеллект

Л - любовь к жизни

Пусть после завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты товарищам по группе, записав их на доске.

3. Упражнение «Рисунок человека».

Ведущий. Все, что есть в человеке, имеет свое назначение. Каждая часть тела выполняет определенную функцию. Каждая часть тела может также символизировать определенное качество, способность человека.

Ведущий предлагает участникам разбиться на две команды. Каждой команде выдается ватман, на котором схематически нарисован человек, который будет символизировать лидера. Предлагается выбрать себе любые части тела человека (руку, ногу, голову, ухо и т.д.) и подумать, зачем они нужны лидеру?

Например: уши — умение слышать и слушать. А теперь прошу каждого по очереди обозначить эту часть тела на нашем рисунке и рассказать, зачем она нужна лидеру, какой смысл несет.

Каждый участник выбирает себе любую часть тела и затем, рисуя ее на ватмане, объясняет, зачем она нужна лидеру. Ведущий и другие участники также могут дополнять своими идеями высказывания.

4. Круг и я.

Размер группы: оптимальное количество участников 8-15 человек.

Ресурсы: не требуются. Упражнение можно проводить и в помещении, и на открытой площадке.

Время: 20 минут.

Ход упражнения

Для этого упражнения потребуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру.

Участники образуют тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного героя.

Ему дается всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, комплименты), искренностью убедить круг и отдельных его представителей впустить его в центр.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спинами, сжавшись в тесный и сплоченный круг, взявшись за руки...

Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов померяться с кругом интеллектуальными и физическими силами? На старт. Начали!

Завершение

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения игроков. Как они вели себя здесь, а как - в обычных житейских условиях? Есть ли разница между смоделированным и реальным поведением? Если да\нет, то почему?

А теперь снова вернемся к упражнению, немного изменив задачу. Каждый, кто решится сыграть против круга, обязан будет избрать и продемонстрировать абсолютно не свойственную ему стратегию поведения. Мы ведь в театре, вот и потребуется стеснительному сыграть роль самоуверенного, даже нагловатого, гордому - "бить на жалость", а тому, кто привык к агрессивному поведению, убеждать круг тихо и абсолютно интеллигентно... Попробуйте максимально вжиться в новую роль.

Завершение: обсуждение упражнения.

Легко ли играть по чужому сценарию? Что дает нам вхождение в роль, в поведенческий стереотип другого человека? Что нового я открыл в себе, в товарищах?

5. Техника «Я — герой!».

Закройте глаза и вспомните самые яркие моменты своей жизни, когда вы были на вершине успеха, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе, когда вы чувствовали себя героем в какой-то ситуации. Вызовите в себе то мощное чувство победителя, которое вы тогда испытали, и еще раз эмоционально ярко переживите это состояние.

А теперь постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищаетесь, которого считаете сильным лидером, героической личностью.

(Если нет аналога в реальной жизни, можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать обобщенный образ идеального героя. Вы хотите быть таким же!) Вживитесь в его характер, привычки, наконец, слейтесь с ним воедино! Сожмите кулак и «заякорьте» это состояние. Вызвав в себе состояние героя, подкрепите его положительной эмоцией, например, съешьте плитку шоколада.

Выводы

- Лидер — это герой.
- Герой обеспечивает защиту или спасение от внешней угрозы, способствует выживанию людей, содействует решению возникших проблем.
- Герои нужны во все времена, потребность в них никогда не иссякает.

3. Заключение.

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

Лидер - генератор идей

Тренинг 3

Задачи:

- дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества в многообразии творческих подходов к решению задачи;
- проявить лидерское поведение при принятии решения, неся ответственность за партнёра, умение сконцентрироваться на его проблемах.

- проработать в игровой форме возможности реакции на кризисную ситуацию, поведение в условиях неизвестности.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1. Приветствие.

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Участники здороваются друг с другом за руку. По сигналу колокольчика прячут руки за спину и продолжают здороваться уже кивком головы.

2. Упражнение «Весёлая игра с колокольчиком».

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе, активизация внимания.

Участники встают или садятся в круг. Выбирается водящий, которому завязывают глаза. В это время участники передают по кругу колокольчик в любом направлении. Задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик нельзя.

3. Упражнение «Круг принятия».

Цели: дать участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь. Размер группы: не важен. Ресурсы: не требуются. Время: от 10 минут до получаса.

Ход игры:

Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Таким образом, возникают пары игроков.

- Помните старинное гадание на лепестках ромашки — «любит — не любит»? Каждому из нас важно знать, как он воспринимается группой, насколько тесны его дружеские связи... Вам сейчас представится возможность искренне ответить на вопрос о своем отношении к другим участникам коллектива, узнать о том, как вас воспринимают товарищи.

Ромашка нам не потребуется. Вместо этого условимся, что:

- объятия - символ большой любви и симпатии;
- пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони — «ты славный малый, но не более...»;
- кивок головой означает для партнера — «я тебя воспринимаю нейтрально, без определенной симпатии и антипатии»;
- опущенный большой палец руки - сигнал, который сообщает о том, что ваши отношения с человеком серьезно испорчены. Какая-то кошка между вами пробежала, и стоит задуматься о том, как найти пути для примирения.

После того как разобраны и усвоены все условные сигналы, начинается игра. Участники малого круга стоят на месте, а участники большого круга по хлопку ведущего делают шаг влево и оказываются перед новым партнером. Пара показывает друг другу код приятия. Если оба человека раскрыли друг другу объятия - можно обняться, если оба подставили ладонь для хлопка или протянули руку для пожатия, тогда происходит обоюдный обмен. Если же уровень приятия различен, то каждый, лишь демонстрирует знак своего отношения, но не навязывает товарищу его исполнение. Обменявшись сигналами, каждый участник пары обдумывает полученную от партнера информацию. Вновь звучит хлопок ведущего, большой круг осуществляет переход, и возникают новые пары, в которых повторяется та же последовательность действий.

2. Основная часть.

4. Упражнение «Лидер – это».

Участники делятся на группы, каждой группе выдаются утверждения классиков о лидерстве. Группам предлагается поразмыслить и объяснить смысл изречений.

Конфуций Лидерство сродни красоте - сложно дать ему точное определение, но понимаешь, что это такое, когда увидишь.

Уоррен Беннис Кто ты — пыль на дороге Вселенной или звезда на божественном небосклоне?

Уильям Шекспир Многие истины были вначале кощунством.

Первый закон спора Мерфи Берись за все, что ты знаешь и умеешь или мечтаешь знать и уметь. В смелости заключается гениальность, власть и волшебная сила:

Луис Л'Амор Лидер — это торговец энтузиазмом.

Марк Твен Если вы думаете, что сможете, — вы сможете. Если вы думаете, что не можете, — вы правы.

Элберт Хаббард Если ты хорош — будь собой. Если плох — будь кем-нибудь другим.

А. Франс Если ты надел львиную шкуру, то почувствуй себя львом!

5. Упражнение «Никогда не говори никогда».

Ресурсы: картофель, трубочка для коктейля; куски шнура, бумага и ручки.

Ход игры.

Сказав себе: «Я никогда не справлюсь с ...», мы заранее настраиваем себя на неуспех, на проигрыш. Подобное самореализующееся пророчество заведомо ограничивает наш творческий потенциал, уменьшает возможности. Умение концентрироваться, заряд оптимизма («Мне это удастся!»), готовность расширить рамки поиска решения проблемы за пределы обычных, банальных выводов - вот что тренирует данное упражнение. Не забудем, что Томас Эдисон провел 10000 неудачных опытов, пока создал электрическую лампочку! Терпение + Вера в успех + Развитое творческое мышление = Победа.

Тренировка этих составляющих и лежит в основе следующих заданий.

Картошка

Показываем команде большую сырую картофелину и трубочку для коктейля. Вопрос: «Можно ли проткнуть картофелину трубочкой за одну секунду?»

Выслушав ответы, предлагаем проверить это опытным путем. Трубочка должна пройти через картофелину насквозь!

Решение: как правило, игроки не могут преуспеть в решении задачи и начинают заявлять о невозможности выполнения задания. Однако реально это возможно. Тренер демонстрирует это, взяв трубочку в руки, зажав пальцем отверстие с одной стороны и резким сильным ударом пробив картофелину насквозь! Тонкость заключается не только в резкости и силе удара, но и в том, что, зажав трубочку с одной стороны, мы используем столб воздуха, заполнивший ее и придавший ей определенную жесткость.

Узел

Каждый из участников получает кусок тонкого шнура длиной один метр. Задание таково: взяться за края шнура и, не выпуская из рук концов его, завязать простой узел.

Решение: как правило, решение задачи не дается участникам тренинга с легкостью. Иногда в течение долгого времени они могут биться над поиском ответа и не найти его без вашей подсказки.

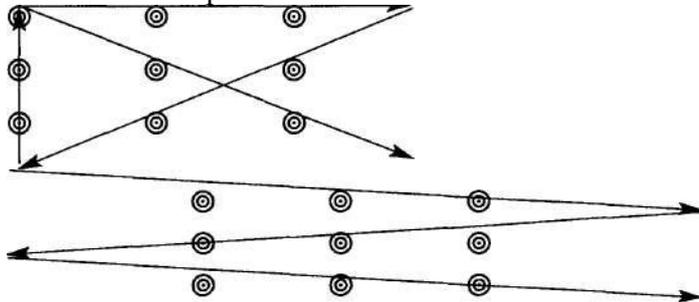
Чтобы решить задачу, нужно выйти за рамки привычного хода мысли. Успех - в правильной подготовке до начала игры:

1. Положите перед собой на стол или на другую ровную поверхность шнур.
2. Сложите руки крест-накрест, сядьте в позу образцового ученика.
3. Возьмите из этого положения концы шнура в руки и без труда завяжите простой узел!

9 точек

Участники получают лист, на котором изображены 9 точек (каждая величиной приблизительно в 1,5-2 мм).

Задание: а) соединить все точки четырьмя линиями, не отрывая карандаша от бумаги; б) соединить эти же точки тремя линиями.



6. Упражнение «Лабиринт».

Ресурсы: большая комната или любой материал для обозначения границ поля. Время: в зависимости от задач тренера и размеров группы. В среднем одна пара проходит лабиринт за две-три минуты.

Ход упражнения

На полу обозначается цветной клейкой лентой, чертится мелом, отмечается цепочкой из положенных стульев (или любым другим способом) маршрут. Он представляет собой извилистую тропинку длиной четыре-шесть метров и шириной около метра. Один из пары игроков начинает игру как ведущий, второму завязывают глаза - он ведомый. Его задача - пройти по маршруту и не запутаться в лабиринте. Ведущий дает словесные указания: влево, вправо, два шага в сторону и т.д., по выбору ведущего игрока. Ему нельзя касаться ведомого руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера.

После того как ведомый преодолевает маршрут, его результат записывается на доске. Затем в паре участники меняются ролями, и засекается время, за которое второй участник прошел лабиринт. Определяется общее время пары. В конце можно назвать пару-победительницу, ту, которая прошла маршрут в кратчайший срок.

- Итак, все разбились на пары и готовы к игре. Скажите, вы все уверены в своих силах? в надежности партнеров? Бывало ли, что в состоянии напряжения вы теряли над собой контроль и забывали самые простые вещи? Например, все знают, где левая, правая стороны? как двигаться вперед и назад? Покажите, пожалуйста, рукой эти направления! Вы уверены, что даже в сложной ситуации не перепутаете эти понятия? Что ж, прекрасно! Несколько вещей, на которые я хотел бы обратить внимание участников:

- ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он четко и вовремя предупреждает его о всех возможных опасностях и преградах;

- просьба ко всем без исключения участникам: запомните, пожалуйста, все свои ощущения, эмоции в двух ролях - ведущего и ведомого;

- задания зрителям: успех зависит и от вас. Соблюдайте тишину, чтобы не мешать контакту между партнерами на площадке. Обратите особое внимание на то, как изменяется у человека, проходящего лабиринт, язык тела и почему это происходит? Походка, спина, руки расскажут вам немало о переживаниях героя. Запомните все эти детали до окончания игры!

Ну, а сейчас я приглашаю на площадку первую пару. Успеха вам!

Закончилось путешествие по лабиринту. Объявляются итоги и победители.

Завершение: обсуждение игры.

- Что чувствовали участники? Что видели со стороны зрители?

- Кто запомнил и может продемонстрировать на площадке типичный язык тела проходящего лабиринт игрока? (Обращаем внимание на то, как изменилась пластика человека, лишенного возможности видеть окружающий мир. Он напряжен, неуверен, медленно передвигается в пространстве.)

После завершения обсуждения предлагаем разбиться на пары или группы и даем очередное задание.

- Придумайте и сыграйте сцену, в которой пройденный вами лабиринт превратился в какую-то непривычную, опасную, неизвестную по прошлому опыту территорию. Это может быть улица ночью, окраина незнакомого города, минное поле, подвесной мост над пропастью, канат над ареной цирка, тропинка через джунгли... Определите не только место действия, но и решите, кто он - ваш герой. Почему оказался в данном месте? Куда направляется, какова его цель?

3. Заключение.

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

Конфуций Лидерство сродни красоте - сложно дать ему точное определение, но понимаешь, что это такое, когда увидишь.

Уоррен Беннис Кто ты — пыль на дороге Вселенной или звезда на божественном небосклоне?

Уильям Шекспир Многие истины были вначале кощунством.

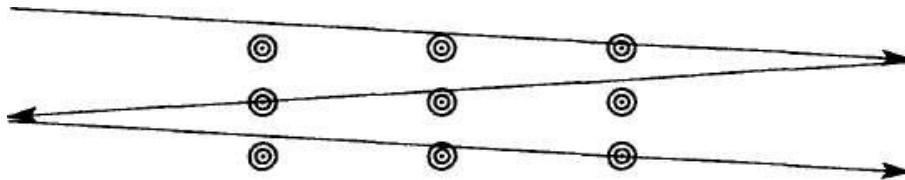
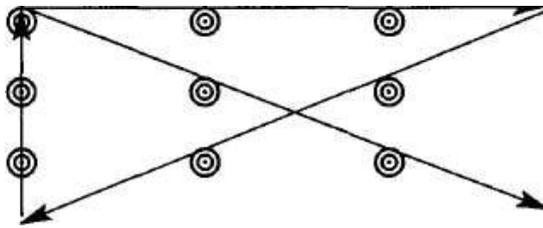
Мерфи Берись за все, что ты знаешь и умеешь или мечтаешь знать и уметь. В смелости заключается гениальность, власть и волшебная сила.

Луис Л'Амор Лидер — это торговец энтузиазмом.

Марк Твен Если вы думаете, что сможете, — вы сможете. Если вы думаете, что не можете, — вы правы.

Элберт Хаббард Если ты хорош — будь собой. Если плох — будь кем-нибудь другим.

А. Франс Если ты надел львиную шкуру, то почувствуй себя львом!



Лидер - успешный коммуникатор Тренинг 4

Задачи:

- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;
- проявлять лидерские способности в умении выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе;
- проявлять лидерские способности при координации совместных действий, поиске способов коллективного решения необычной проблемы.

Вступительное слово ведущего:

Мы продолжаем тему - «Лидерство». На наших занятиях мы отвечали на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас также была возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера. Итак: **лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.**

Быть лидером. Для одних это: сладость обладания властью. Для других эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то. Для третьих это: это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования, радость от того, что ты не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1. Приветствие.

Участники здороваются друг с другом за руку. По сигналу колокольчика прячут руки за спину и продолжают здороваться уже кивком головы.

2. Упражнение «Шарики».

Описание упражнения.

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какое-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение.

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

3. Упражнение «Какой Я?».

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе, узнать как тебя воспринимают окружающие.

Задача - выбрать одного из членов группы и написать, кого из литературных героев он напоминает. После этого лист прикрепляется булавкой на спину участника, который не видит, что на нём написано. Когда у каждого на спине прикреплен лист, группа начинает ходить по комнате, читать, что написано на листах. Задача каждого узнать, что написано на листе. На вопросы можно отвечать «да», «нет».

Например: Я весёлый? У меня много друзей?

После игры обсуждаются следующие вопросы:

-Что нового я о себе узнал?

-Что меня удивило?

- Было ли что-то неожиданное для меня в этом упражнении?

2. Основная часть.

4. Упражнение «Лидер и антилидер».

Участникам предлагается взять лист бумаги и, разделив его на две части представить себе лидера — человека, который по своим личностным качествам для них является лидером, авторитетом во многих отношениях, того, кого можно назвать образцом лидерства. А затем представить образ человека, который совершенно не является лидером, или, иначе говоря, образ «отрицательного лидера», то есть человека, который отрицательно влияет на окружающих людей. Это могут быть реальные люди, герои книги или фильма.

Кто он? Какой он? Как он выглядит? Какими качествами обладает?

Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером или «антилидером». Затем участники объединиться в пары, и делятся друг с другом своим образом лидера и «антилидера».

Отвечают на вопросы: Кто он? Какой он? Как он выглядит? Какими качествами обладает?

Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером, образцом лидерства, авторитетом, или не является.

Обсуждение.

Какие образы вы представляли? Были ли среди них известные персонажи? Кто хочет рассказать о своих образах? Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером или «антилидером».

5. Работа в командах.

Каждому из участников предоставляется возможность проявить свои лидерские и творческие способности. Для этого им предлагается ряд упражнений.

Участники разбиваются на две команды, каждой команде необходимо придумать название, девиз и эмблему, символизирующую группу. Название и девиз нужно будет прокричать всем вместе.

Презентация: 3 мин.

Упражнение «Необычное использование».

Каждой группе ведущий называет свой сказочный предмет:

- скатерть-самобранка,
- цветик-семицветик,
- меч-кладенец,
- волшебное зеркало.

Надо придумать как можно больше оригинальных — как волшебных, так и неволшебных — способов использования данных предметов. Учитываться будет и качество, и количество, нужно будет объяснить, почему его можно так использовать. При обсуждении обращается внимание на то, кто из членов команды проявлял наибольшую активность.

Презентация: 5–7 мин.

Представитель от каждой группы по очереди зачитывает список новых способов, называет их количество. Участники могут задавать вопросы, если не понимают, как предлагается использовать предмет. Затем ведущий подводит итог.

Упражнение «Властины кольца».

Описание упражнения.

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга три нитки длиной 1,5-2 м каждая (см. рисунок ниже). Три участника от каждой команды становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах.

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).
2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.
3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает ещё по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.
4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

Психологический смысл упражнения.

Обсуждение.

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения, кто из участников был самым активным, пытался руководить процессом.

Упражнение «Мост».

Также упражнение способствует повышению групповой сплоченности, дает материал для обсуждения распределения ролей между людьми, совместно занятыми творческим делом (генераторы идей, разработчики, организаторы).

Описание упражнения.

Каждой команде выдают по 40-50 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) и предлагают задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами, входящими непосредственно в конструкцию моста (хотя если кто-то додумается использовать дополнительные предметы в качестве противовесов, расположенных на опорах, то не следует запрещать это делать, хотя и не надо специально подталкивать участников к такому «техническому решению»). В распоряжении участников имеются ножницы. На работу отводится

10-12 мин, потом каждой из команд поочередно дается слово для презентации своей постройки (1-2 мин на команду). Лучшая постройка определяется голосованием.

Обсуждение.

Как распределилась работа между участниками, входящими в команды? Кому принадлежали самые интересные «конструктивные идеи» моста, а кто предпочел позицию воплотителя чужих идей организатора взаимодействия или отстранившегося от активной работы участника? С чем связан такой выбор позиций, насколько он характерен для участников и в других жизненных ситуациях?

6. Упражнение «Прощание»

Участники благодарят друг друга за совместную работу и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

3. Заключение.

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события? Насколько чувствовали себя лидером?».

скатерть-самобранка

цветик-семицветик

меч-кладенец

волшебное зеркало

Лидер - успешный коммуникатор

Тренинг 5

Задачи:

- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;
- проявлять лидерские способности при координации совместных действий;
- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;
- выявить лидера, отследить групповую динамику.

Вступительное слово ведущего:

Мы продолжаем тему - «Лидерство». На наших занятиях мы отвечали на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас также была возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера. Итак: **лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.**

Быть лидером. Для одних это: сладость обладания властью. Для других эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то. Для третьих это: это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования, радость от того, что ты не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1.Приветствие.

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, другие участники повторяют за ним и передают по кругу. Затем каждый участник по кругу называет своё настроение.

2.Упражнение «Дотронься до...».

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

2. Основная часть.

Цель: создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом.

3.Упражнение «Футбол для осьминогов».

Описание упражнения. В игре принимают участие две команды, в каждую из которых входят 5–6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, играющих в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (3–5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

Психологический смысл упражнения. Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы не столько стремиться к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Чем определяется успех команд в ней: преимущественно индивидуальными качествами участников или же слаженностью их взаимодействий? Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить "футбол для осьминогов"?

4. Упражнение «Хвостоглаз».

Описание упражнения... Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться, таким образом, по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещения, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3–5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Психологический смысл упражнения. Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Обсуждение. В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить? Как изменялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

5. Упражнение « Большая семейная фотография».

Предлагается, чтобы ребята представили, что они все - большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка». Он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи». Больше никаких установок детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Ведущий может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Взрослым будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трех. На счет «три!» все дружно и очень громко кричат слово «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

6. Упражнение «Голосуйте за меня».

Потерпев поражение,
начинай сначала.

Французская пословица

«Лидер — это независимый человек, но он не может игнорировать мнение о себе окружающих людей. Тем более если он хочет оставаться признанным лидером среди людей. Их мнение необходимо знать для успеха его дела. Давайте попробуем провести предварительные выборы, например, лидера нашей группы. Для этого заготовьте бюллетени.

Избирательный бюллетень

№	Тренинговое имя опрашиваемого	Результат голосования	Подпись опрашиваемого члена группы

Каждый из вас должен подойти к возможно большему числу членов группы и задать один и тот же вопрос: «Ты проголосуешь за меня во время выборов лидера нашей группы?» Тот, к кому обратились, может и не отвечать, ему ведь самому нужно собрать как можно больше подписей для себя. Но если он решается ответить на этот вопрос, то нужно давать ответ «да», «нет» или «пока не знаю».

Вы принимаете решение, исходя из своих представлений об этом человеке. Решение сразу записывается в бюллетень того участника, который к вам подходил с данным вопросом. Не забудьте вместе с ответом получить и подпись опрашиваемого члена группы. Если не будет подписи, то данный ответ не будет засчитан.

На всю процедуру выборов отводится максимум 5—7 минут. Затем мы подведем итоги, суммируя полученные ответы. Каждый ответ «да» дает вам 1 балл».

Рекомендации ведущему.

Для более организованного проведения предварительных выборов лидера группы заготовьте необходимое количество бланков избирательных бюллетеней.

После подведения итогов попросите участников встать по убывающему рангу, т. е. встать в одну линию, начиная с того; кто получил максимальное количество голосов (ответов «да»), и заканчивая тем участником, у которого самая маленькая сумма голосов. Все участники фиксируют полученные баллы в своей ведомости.

В ходе ранжирования может возникнуть ситуация, когда несколько человек имеют одинаковое количество ответов «да». Они могут встать друг за другом или, что более предпочтительно, в общий ранг. Если кто-либо из членов группы подходит со своим бюллетенем к вам, вы также вправе высказать свое мнение.

7. Упражнение «Прощание»

Цель: завершить тренинг на позитивной ноте.

Участники благодарят друг друга за совместную работу и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

3. Заключение.

Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события? Насколько чувствовали себя лидером?».

Цикл тренингов «Поиск внутренних ресурсов» Проектируемые этапы и задачи тренингов

По запросу педагога, для старшеклассников, посещающих детское объединение «Мастера игры» было решено провести цикл тренингов на поиск внутренних ресурсов т.к. возникла потребность в том, чтобы научить обучающихся самостоятельно находить в себе дополнительные ресурсы для получения энергии, успешного взаимодействия с социумом, личностного развития, сохранения своего психического здоровья в ситуациях крайнего эмоционального напряжения, которое часто возникает во время работы при подготовке мероприятий, сценических выступлений. Для этого необходимо познакомить обучающихся с понятием «внутренние ресурсы», помочь их раскрыть и активизировать для дальнейшего использования в жизни.

На тренингах предполагается проводить работу с такими ресурсами как позитивное мышление, раскрытие своих сильных сторон, самооценка, целеполагание, эмоциональная саморегуляция, самопознание и позитивное самовосприятие. В процессе тренинговой работы участникам будет предложено собирать папочки с наработанными продуктами деятельности.

В завершении тренингов всегда осуществляется рефлексия, которая даёт позитивный эмоциональный отклик, а также проводится опрос для подведения итогов, который выявляет усвоение детьми понятия «внутренние ресурсы» и значение их в жизни человека. А также позволяет детям определить для себя, какие ресурсы они считают наиболее важными

Цель тренингов: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Проектируемые этапы и задачи тренингов

Этапы	Задачи
-------	--------

<p>I</p> <p>Позитивное мышление</p> <p>Встреча (1)</p> <p>Эмоциональная саморегуляция</p> <p>Встреча (2)</p>	<p>- научить самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;</p> <p>- показать приёмы саморегуляции эмоциональных состояний с помощью позитивного мышления</p> <p>Упражнения основной части: «Почувствуйте разницу», «Свежие мысли», «Запись радостных событий», «Ода благодарности жизни», работа в технике коллажа «Моё позитивное Я».</p> <p>- помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции</p> <p>- вооружить знаниями, повышающими психологическую устойчивость и мотивацию к личностному самосовершенствованию.</p> <p>Упражнения: «Стратегии самопомощи», работа в технике самоподдержки «Я верю, что я», «Смена установок», «Ищу плюсы», «Моё место силы», «Осанка и улыбка», «Скажи приятное».</p>
<p>II</p> <p>Самопознание и позитивное самовосприятие</p> <p>Встреча (3)</p> <p>Раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация</p> <p>Встреча (4)</p>	<p>- создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем, самораскрытия, развитие рефлексии в группе, создание доверительной атмосферы.</p> <p>Упражнения основной части: «Три имени», Техника «12 событий жизни». (Автор Н.Пезешкян), «Контур человека», «Мой внутренний помощник», «Я - великий мастер», «Я – подарок всему человечеству»</p> <p>- развивать самопознание, умение анализировать и определять свои сильные стороны.</p> <p>Упражнения основной части: Кто я?», «Могущество», «Волшебный круг», «Круг поддержки».</p>
<p>III</p> <p>Самооценка</p> <p>Встреча (5)</p>	<p>- обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы.</p> <p>Упражнения основной части: Тест- игра «Самооценка», «Самооценка», «Умение себя принимать таким, какой есть», Упражнение «Как можно поддержать и повысить свою самооценку», «Телеграмма», «Я в лучах солнца».</p>
<p>IV</p> <p>Целеполагание</p> <p>Встреча (6)</p>	<p>- определение понятий цель и целеполагание, обучение правильной постановке целей. Визуализация и осознание цели посредством техники «Коллаж мечты». Определение основных жизненных целей и ценностей расстановка приоритетов.</p> <p>Используемые упражнения: «Факторы влияния», «Постановка цели», «Коллаж мечты» – техника работы с целями.</p>

Цель тренингов: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи:

- научить самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;
- показать приёмы саморегуляции эмоциональных состояний.

Правила работы в группе:

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Вступительное слово ведущего:

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стрержень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития.

Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние).

Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри.

Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме.

К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня.

Сегодня мы поговорим об эмоциях и позитивном мышлении. Различные эмоциональные состояния – это неисчерпаемые ресурсы. Внутренние настроения могут задавать ритм, как физическому телу, так и психике в целом. При этом ресурсами выступают как ощущение благоприятных эмоций, таких как радость, счастье, веселье, умиротворенность, так и ощущение горя, печали, гнева, ярости. Но каждая из эмоций должна нести в себе созидательную функцию. К примеру, ярость и гнев в отстаивании своих прав может обозначить личностные границы и не позволит оппоненту их нарушать. А вот ярость, направленная на уничтожение (моральное или психологическое) другой личности, уже несет в себе разрушающую функцию. Развитие способности к позитивному мышлению, очень часто становится помощником в разрешении многих проблем и жизненных неурядиц.

Притча о трех строителях.

Случилось так, что дорога неизвестного путника привела его к месту строительства некоего сооружения. Работа кипела повсюду, стучали молотки, кричали рабочие, в воздухе стоял запах строительного раствора. Путник решил выяснить, что строят здесь эти строители.

Первый строитель, к которому подошел путник с вопросом: «Что делает он?». Выполнял свою работу медленно, заторможено движения его были вялы и вообще, он был похож на раба, который знает, что в рабстве, суждено ему провести всю оставшуюся жизнь. Лицо его искажала еле заметная гримаса боли и безысходности.

На вопрос: «Что делает он?». Первый строитель отвечал: «Я работаю».

Ответ строителя, не открыл замысел этого строительства и тогда путник, задал вопрос «Что ты делаешь?», второму строителю. Второй строитель был безлик, такое впечатление произвел он на

путника. Лицо его не выражало, ни каких эмоций, ни радости, ни печали, движения его были автоматичны. На вопрос: «Что ты делаешь?». Он отвечал: «Я делаю фундамент».

«Зачем он мне говорит такие очевидные вещи и ребенок может догадаться, что если начато строительство, значит, делают фундамент» - подумал путник. Не узнав, что за здание строится на этом месте, путник отправился со своим вопросом к третьему строителю.

Этот человек наслаждался тем, что делал, он радостно выполнял все необходимые действия, и с лица его, ни сходила еле уловимая улыбка. Путник спросил его «Что ты делаешь?» и он ответил ему: «Я строю храм».

Ответьте на вопрос: Какие внутренние ресурсы помогли третьему строителю справиться с эмоциональным выгоранием?

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой.

1. Упражнение «Приветствие».

Участникам предлагается поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

2. Упражнение Волшебная палочка.

Участники движутся по кругу, и ведущий дает задание: «У меня в руках волшебная палочка и я хочу, чтоб мы превратились в стадо бегемотов». После того как участники проиграли один круг, ведущий передает палочку следующему и т.д.

2. Основная часть.

3. Упражнение «Почувствуйте разницу».

Участникам предлагается разделиться на группы, каждой группе даётся задание определить: Какие чувства вызывает позитивное мышления, а какие негативное?

(Например: Счастье, радость, удовлетворение собой, привлечение позитивно настроенных людей, повышение энергетики).

4. Упражнение «Свежие мысли» (арттерапия).

Делим лист на две половины. Субдоминантой рукой рисуем увядший букет цветов на левой половине листа. Закрываем глаза, представляем, что символизирует для нас этот букет. Не открывая глаз, представляем, что купаемся в чистой воде (плаваем в реке, стоим под душем и т.п.). Открываем глаза, на правой стороне листа субдоминантой рукой рисуем оживший букет, освеженный водой, обновленный. Свежая вода освежает цветы, свежие мысли – нашу жизнь. Делаем вывод для себя – что в нас самих нуждается в обновлении. Субдоминанта рука (нетренированная) связана с душой, с сердцем, выводит наружу бессознательное.

5. Запись радостных событий.

Предлагается записать все радостные события, которые произошли за неделю.

6. Ода благодарности жизни.

Написать благодарственное письмо жизни за то, что у нас есть.

7.Создайте позитивных образов своего Я - «Моё позитивное Я».

Материалы: лист бумаги форм А4, клей, ножницы, журналы.

Участникам предлагается поработать в технике коллажа. Определяется задача отобразить образ своего позитивного – Я – с помощью картинок, выбранных в журналах. Коллаж оформляется на листе бумаги в форме буквы Я. После завершения работы проходит обсуждение.

Рефлексия.

Какие чувства участники испытывают в процессе, посмотреть ресурсные моменты. Иногда могут возникать трудности при завершении работы, которые могут быть вызваны со стрессом, состоянием горя, заболеванием, связанным с разрушением структуры Я. Очень важно доделать работу, довести до конца. При рефлексии проверяется устойчивость буквы, выделенность из среды. Чем более статично и стабильно, тем менее готово к изменениям. Если не заполнено пространство внутри, то человек находится в процессе становления, готов к росту и развитию. Показатель целостности на данный момент. Пропорции ног, голова. Если много печатных букв, человек м.б. в плохом контакте с эмоциями.

Акцент делается на 4 точках буквы. Выпуклая часть слева – вход в мир (персона). С другой стороны теневая часть. Всё должно быть уравновешено. Низ правой ноги - база, прошлое, опора, фундамент самости. Левая нога – цель. При просмотре деталей можно увидеть то, что не видели, но оно тоже имеет к вам отношение. Ресурсы, что нам помогает, что нас движет, защищает, поддерживает.

8. Упражнение «Самопомощь».

Придумать свой способ избавления от негативных мыслей алгоритм позитивной мысли

Рефлексия.

Что уносите с собой?

Тренинг 2 Поиск внутренних ресурсов: эмоциональная саморегуляция

Цель тренинга: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи: помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции. Вооружить знаниями, повышающими психологическую устойчивость и мотивацию к личностному самосовершенствованию.

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является такой внутренний ресурс как использование способов саморегуляции своего эмоционального состояния и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

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

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

Предлагаю послушать притчу «Человек на мосту»

«Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: «проблемы с деньгами?». «Нет» - ответил он. «Проблемы в семье?» - задал другой вопрос полицейский, «Нет. Меня волнуют мировые проблемы» - ответил самоубийца, стоя на перилах моста. «Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим» - сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба».

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, «эмоциональном заражении»). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять «свое» и «чужое» настроение).

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением.

1. Разминка.

1. Упражнение - приветствие «Заряд энергии».

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

2. Упражнение «Хлопки».

Цель: Разрядка, концентрация внимания. Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

3. Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: изменение, регулирование и стабилизация своего эмоционального состояния, настроения.

Закройте глаза и представьте себе, какого цвета сейчас ваше эмоциональное состояние, если это темные, «грязные» цвета, то мысленно подойдите к Радуге и, вдохнув, как по лесенке, идите вверх. Остановитесь на яркой, светлой ступеньке, зафиксируйте мысленно этот цвет, а теперь с выходом

скатитесь с Радуги и повторите восхождение. Можно повторить несколько раз с открытыми глазами, пока не почувствуете, что цвет вашего эмоционального состояния изменился на более светлый, яркий, чистый.

2. Основная часть.

4. Упражнение «Стратегии самопомощи».

Сейчас мы с вами подумаем, как можно помочь себе, улучшить своё эмоциональное состояние. Мы разделимся на две группы и запишем эти способы. Это может быть: ощущаю безопасность и радость, работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы, встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения, медитирую, размышляю о приятном, наблюдение за пейзажем за окном, рассматривание цветов и других приятных предметов в помещении, мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее), «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха, высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, достаточно времени для сна и отдыха, регулярные физические упражнения, забота о домашних животных и т.д.

5. Работа в технике самоподдержки «Я верю, что я».

Цель: управление своим эмоциональным состоянием с помощью позитивных утверждений. Участникам предлагается выбрать открытку с поддерживающим высказыванием и ощутить насколько они могут его принять.

6. Упражнение «Смена установок».

Цель: управление своим эмоциональным состоянием с помощью позитивных утверждений. Участникам предлагается написать 10 негативных утверждений, которые у них возникают в отношении себя на одной половинке листа. Затем на другой половине листа изменить данное утверждение на позитивное. Затем предлагается оторвать часть листа с негативными установками смять и выбросить. Зачитать свои позитивные установки. Теперь участники могут каждый день зачитывать для себя данные утверждения для повышения уверенности в себе, улучшения качества своей жизни.

7. Упражнение «Ищу плюсы».

Цель: управление своим эмоциональным состоянием.

Обучающимся предлагается найти плюсы, которые дал им сегодняшний день.

8. Упражнение: «Моё место силы».

Цель: создание внутреннего ресурса для снятия напряжения и энергетической подзарядки.

Участники подходят к столу, где разложены картинки с различными образами. Выбирают картинку, которая привлекательна для них своей энергетикой, на ней изображено место, где им хотелось бы оказаться. Затем предлагается взять лист бумаги и расположить на нём свою картинку в комфортном для себя месте. Включается расслабляющая музыка, участникам предлагается закрыть глаза и мысленно перенестись в место, изображённое на картинке, представить себе это место во всех деталях и подробностях. Представить, что в этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место расслабления и покоя, подзарядки энергией, ваше место силы. А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться. Участники могут описать своё путешествие или оставить внутри себя. После этого предлагается дорисовать на свободных местах листа всё, что хотелось бы добавить к данному изображению. Посмотреть на своё творение и написать, какое это место (с помощью словосочетаний или прилагательных), какие объекты на рисунке вас особенно притягивают, а также, что бы вам хотелось там делать. Затем написать себе послание из этого места.

Участникам предлагается забрать своё место силы с собой, чтобы погружаться в него в нужные моменты.

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли, какие чувства испытывали.

9. Упражнение «Осанка и улыбка».

Цель: использование мышечного корсета для мобилизации энергии и уверенности в себе.

Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове – прямо-таки корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить, вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание и очень большая

работа. Не расталкивая других – царственно заполнять пространство: собой, своим телом, своим голосом, излучаемым светом и силой энергетики. Самое интересное в этом упражнении – поиск необходимого внутреннего самоощущения. Постановке правильной осанки помогает любая прямая стена. Подошли, прислонились к ней затылком, расправили по ней плечи, втянули живот и приблизили к стене поясницу, после чего отошли от стены и походили, стараясь дышать и чувствовать себя естественно.

Другой хороший способ – перенести вес тела на носки, подобрать ягодички и поднять диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное. Еще один способ – представьте, что у вас есть три невидимых друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один из них легонько подталкивает вас в спину в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди, и слегка влечет вас за собой. Третий летит над головой и слегка тянет вверх. Помните, что идеальное положение тела зависит от идеального положения груди. Сделайте глубокий вдох, на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните животом, сохраняя положение грудной клетки в положении вдоха. Вот это и есть идеальное положение груди! Чтобы голова держалась на гордой, высокой шее, дома положите на голову детский кубик или книгу и походите, чтобы предмет не падал. Когда получится, запомните ощущения. На улице – смотрите на третьи этажи и старайтесь оставить взгляд глаз на этом уровне. Итак, чуть с юмором. Убираете с лица очень умное выражение. Попробуйте создать утверждение, что вы самый, самый, самый прекрасный в мире человек. Плечи расправьте и опустите, спину выпрямите, лопатками зажмите грецкий орех и держите его, чтобы не упал. Так всегда и ходите. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Отлично! Правую руку поднимаем над головой, с небес достаем корону и надеваем ее. Итоговый тест: когда у вас царственная осанка и сияющая улыбка, вы можете свободно идти в толпе, куда хотите, пересекая любые потоки и ни с кем не сталкиваясь, потому что люди уступают вам дорогу. Проверьте!

10. Упражнение «Скажи приятное».

Психолог зажигает ароматизированную свечу и предлагает выразить либо группе в целом, либо отдельному ее участнику поддержку, сочувствие или симпатию.

Психолог: Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением, которое я предлагаю вам послушать:

Жил-был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Сказано - сделано. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает: - Скажи, что у меня в руках? Мудрец отвечает: - Бабочка. - Правильно. А какая бабочка - живая или мёртвая? - спрашивает завистник, а сам думает: «Если ответит – «мёртвая», я открою ладони и бабочка улетит, а если скажет – «живая», я сожму ладони и раздавлю её». Мудрец помедлил немного и ответил: - Всё в твоих руках.

Рефлексия.

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

Тренинг 3

Поиск внутренних ресурсов: самопознание и позитивное самовосприятие

Цель тренинга: создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем.

Задачи: активизация процесса познания собственного «Я», углубление процессов самораскрытия, развитие рефлексии в группе, создание доверительной атмосферы

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Сегодня мы будем заниматься самопознанием и позитивным самовосприятием. Под самопознанием следует понимать сознательное, целенаправленное, самостоятельное познание человеком своего «Я» с целью формирования и преобразования себя в окружающей действительности, процесс, который

может трактоваться и как основа и как результат самовоспитания. На нашем тренинге мы познакомимся с техниками, с помощью которых вы сможете узнать и понять что-то новое о себе и использовать это для своего роста и развития. В практической психологии самопознание – это одна из ключевых задач развития человека и, одновременно, — способ решения психологических проблем. К чему приводит отсутствие самопонимания? Как правило, такому человеку очень трудно: Определиться в своих желаниях и целях («не знаю, чего хочу, не знаю, что делать»). Сделать важный жизненный выбор (иногда даже возникают проблемы в выборе бытовых мелочей). Понять, почему он живет именно так, а не иначе. Почему ничего не меняется в его жизни. Разобраться в своих мыслях, эмоциях и чувствах относительно жизненных событий, ситуаций и других людей. Понять, по каким причинам он запутался в своей жизни, что привело его к тем проблемам, с которыми он столкнулся. Определить, как изменить ситуацию и самого себя, как решить свои проблемы и выпутаться из сети жизненных затруднений. Понять свое прошлое, настоящее и будущее. Быть уверенным в себе и эффективно действовать в незнакомой обстановке. Я думаю, что практически каждый время от времени встречается с трудностями познания себя и самопонимания. Психологи отмечают, что непонимающий себя человек похож на того, кто ищет черную кошку в темной комнате, когда ее там нет. Или другой образ. Человек, лишенный самопонимания – это единственный жилец огромного замка, в котором нет освещения, но есть сотни залов, комнат, лестниц и переходов, передвигаться по которым без света совершенно невозможно.

1. Разминка.

1.Упражнение «Приветствие»

Цель: способствовать установлению контакта между участниками.

Участникам предлагается поздороваться между собой, пока ведущий считает до 5-ти.

2.Упражнение «Весёлый мячик»

Цель: активизация и установление контакта.

Участникам предлагается как можно быстрее передавать небольшой по размеру мячик друг другу, постепенно увеличивая быстроту передачи.

3.Упражнение «Самовосприятие»

Цель: более глубокое осознание личностного существования, соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

2. Основная часть.

4.Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

Время: 8 мин.

Материалы: карточки, ручки.

Ход упражнения

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

5.Техника «12 событий жизни». (Автор Н.Пезешкян)

Цель: постижение себя через анализ событий своей жизни.

Участникам предлагается заполнить таблицу – выделить 12 событий своей жизни. Затем проставить годы, в которые произошло каждое событие, определить каким оно было положительным или отрицательным. А далее каждое из перечисленных событий подразделяется по 4-х бальной системе по его отношению к телесному, деятельности, духовному или общению. Идёт подсчёт баллов по этим пунктам и обсуждение. Можно подумать какие события запланировать, чтобы добавить в свою жизнь, то чего не хватает. Также понаблюдать каких событий больше положительных или отрицательных. На негативе или позитиве проходит жизнь. Поделить события на прошлое и настоящее по годам. Понаблюдать прошлым или настоящим живёт человек. Как можно разнообразить свою жизнь, внести что-то новое. Почему мы отсекаем определённые события или периоды жизни. Каждый период жизни чем-то ценен.

6. Упражнение «Контур человека».

Цель: осознание своих чувств и эмоций.

Инструкция:

На листе бумаги нарисуйте силуэт человека (изобразите только контуры, очертания).

«Заселите» силуэт эмоциями и чувствами, подберите каждому из них соответствующее место и подходящий цвет.

Придумайте название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного вами чувства.

На все дополнительные вопросы о содержании, деталях, способах изображения ведущему надо отвечать: «Как вы считаете нужным».

После того как работа завершена, участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями, важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания. Правдоподобность изображения человеческой фигуры обычно расценивается как признак, связанный с самоидентификацией и ощущением схемы собственного тела.

Информативен выбор содержания доминирующих чувств и эмоций.

Предметом размышлений для психолога могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других.

В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости. Насколько этот процесс был энергичным? Много ли сил потрачено художником на создание задуманного образа? Полностью ли закрашен силуэт или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из визуализированных чувств, какие при этом возникали затруднения?

Безусловно, информативна поза человека, а также место расположения каждого чувства и сопряженных с ним эмоций, эмоционального состояния.

К примеру, по одному мнению, любовь (как, впрочем, и ненависть) необходимо разместить в голове, по мнению других — в области сердца. Бывает, что весь силуэт человека занимает только одно это чувство или, напротив, оно вовсе отсутствует.

Страх и ужас нередко рисуют в ногах («ватные ноги», «дрожащие колени») или в пятках, а также в области лица (глаза, лоб, губы). Агрессия, злость чаще всего изображается в ступнях и кулаках.

Более единодушны авторы в выборе цветовых решений. Чувство любви окрашено преимущественно в розовый или красный; агрессия и злость — в черный, грязно-коричневый, темно-лиловый; страх и ужас — в серый, темно-серый цвета.

Важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, черного цветов указывает на состояние выраженного стресса. Это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция на жизненные трудности (М. Люшер, Л.Н. Собчик). Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

7. Упражнение «Мой внутренний помощник».

Цель: развитие умения определять внутренние ресурсы своей личности, собственные сильные стороны, мыслить о себе в положительном ключе.

Монолог ведущего: «Мы привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Однако есть еще одна не менее, если не более важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника ошибок, но и друга, помощника. У каждого из Вас, есть сильные стороны, то, что Вы цените, понимаете и любите в себе, то, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Предлагаю вам сейчас представить своего внутреннего помощника, свои внутренние ресурсы, которые помогают справляться с различными жизненными трудностями и нарисовать его».

8. Упражнение «Я - великий мастер»

Цель: более глубокое осознание личностного существования.

Время: 10 мин.

Материалы: мяч

Ход упражнения

Участник, получив мяч, должен закончить фразу «Я великий мастер...». Затем, передавая мяч другому участнику, задать вопрос: «А вы, в чём великий мастер?».

Рефлексия

9. Упражнение «Я – подарок всему человечеству»

Цель: полюбить себя и научиться раскрепощаться.

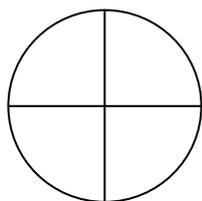
Время: 15 мин.

Ход упражнения

Инструкция: «Представьте, что существует такая номинация, как «Я – подарок всему человечеству», Вам нужно аргументировать и доказать почему именно Вы достойны этой номинации».

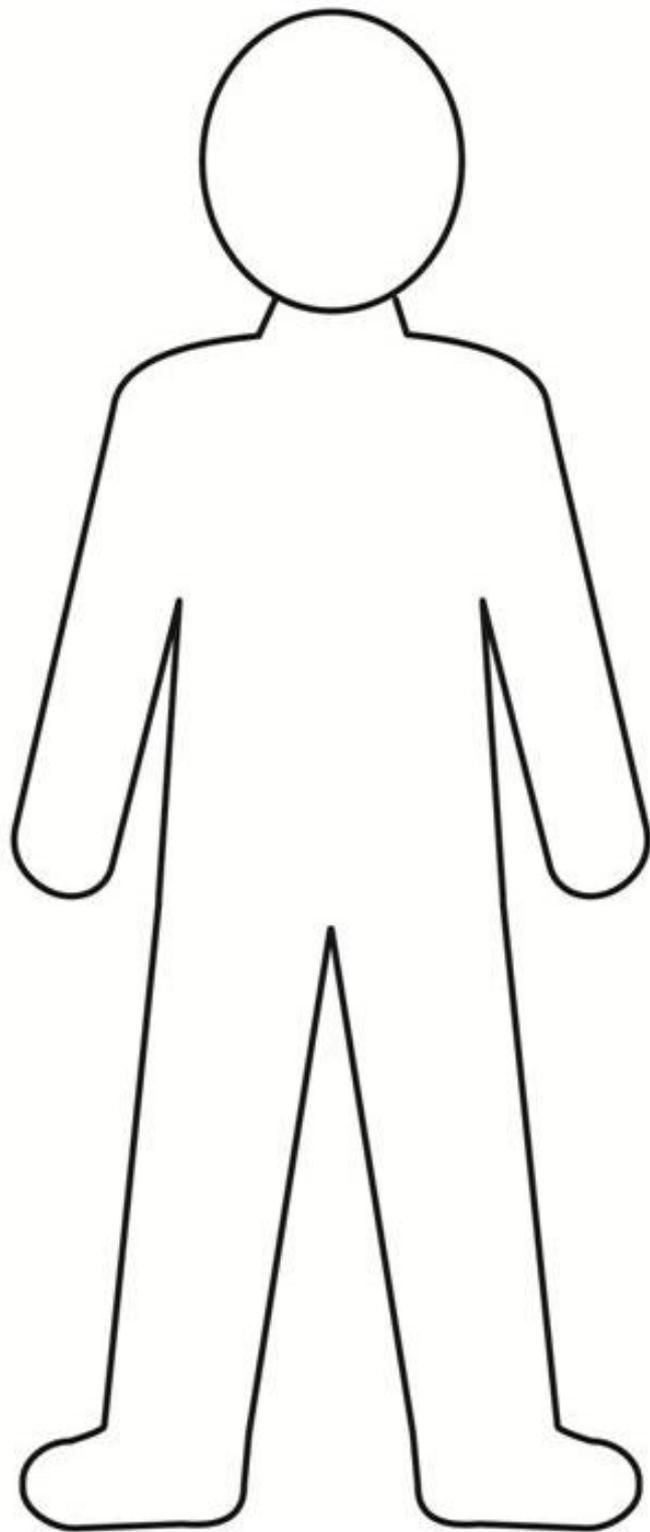
Рефлексия.

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.



№	События	Дата	+/-	Телесное	Деятельность	Душевное-духовное	Общение
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

12							



Тренинг 4 Поиск внутренних ресурсов: раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация

Цель тренингов: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи:

- развивать самопознание, умение анализировать и определять свои сильные стороны;

Вступительное слово ведущего:

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стержень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития. Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Сегодня мы поработаем с раскрытием своих сильных сторон и самоидентификацией.

1. Разминка.

1.Упражнение - приветствие «Заряд энергии».

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

2.Упражнение «Разминка».

Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

3.Упражнение «Найди цвет».

Цель: снятие барьера физического контакта, снятие эмоционального напряжения, умение быстро сориентироваться)

Ведущий называет какой-либо цвет. Каждый участник должен дотронуться до одежды этого цвета на других участниках.

4. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни».

Разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями.

2. Основная часть.

5.Упражнение «Кто я?»

Цель: развитие дальнейшего самораскрытия, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя,

берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

Время выполнения: 40 минут

6. Упражнение «Могущество».

Ваши умения – это ваше могущество. Могущественный человек – это сильный человек, это не обязательно физическая сила.

Закончить предложение «Я могу...» (не менее 20 раз). Подчеркнуть то, что можете только вы. Зачитайте.

7. Упражнение «Волшебный круг».

Возьмите лист бумаги, нарисуйте на нём круг и заполните его различными узорами, подпишите его красиво и т. д. Это – непростой круг, а волшебный. Пока вы будите заполнять свой круг, вспомните ситуации, когда вы были успешными, когда вы решили какие-то проблемы, вам удавалось достичь чего-то. Когда закончите, сядьте на этот круг, зарядите его своей энергией. Сейчас сложите лист и положите к себе в карман. Носите этот лист всегда с собой и, когда вам будет трудно, достаньте лист и посидите на нем. Ваш «волшебный круг» всегда будет заряжать вас энергией успеха.

8. Упражнение «Круг поддержки».

Предлагается составить список людей, которые хорошо относятся к вам и вашим близким, к которым можно обратиться за поддержкой.

Рефлексия.

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

9. Упражнение «Все в твоих руках!».

Встали, взяли за руки и сказали «Все в моих руках!».

Тренинг 5 Поиск внутренних ресурсов: самооценка

Цель тренингов: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи: обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы.

Вступительное слово ведущего:

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стержень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития. Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные

(внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Сегодня мы поработаем с самооценкой. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет, замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие прений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

1. Разминка.

1.Упражнение-приветствие «Рукопожатие».

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

2.Упражнение «Бабочка настроений».

Цель: установить контакт с участниками, снять напряжение.

Материалы: цветные бабочки (по несколько штук одного цвета).

Инструкция: чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение, и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать бабочку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее участники создают из своих бабочек одну большую. Обращается внимание на то, какие цвета преобладают у бабочки. Далее ведущий трактует значение цвета, выделяет преобладающее настроение в группе.

Рефлексия: предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желаящим можно высказаться.

3.Упражнение «Хлопки».

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

4.Упражнение «Хвост дракона».

Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

5.Упражнение «День бывает...»

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия.

Продолжить фразу:

День бывает...

долгий

пасмурный
учебный
серый
праздничный
день рождения
и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

2. Основная часть.

6. Тест- игра «Самооценка».

Подросткам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а за тем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

7. Упражнение «Самооценка».

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас.

Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? (Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

8. Умение себя принимать таким, какой есть

Начертите квадрат и разделите его на 4 части, подпишите: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате подпишите, насколько вы принимаете свои мысли, чувства и тд. От 0 до 100%. В идеале надо полностью себя принимать. где-то 80% - это норма.

Далее выпишите:

Внешность. Допустим 30% я не принимаю. И перечислите те недостатки, которые вы хотите исправить себе. Если это возможно. Если нет – примите так как есть.

Мысли. ...% я не принимаю. Выписываем все мысли, которые не нравятся. Пересмотрите эти мысли. Все, что вы думаете, это все ваше. Даже если эти мысли касаются желания причинить вред кому – то или себе – это ваши мысли, и они имеют какую-то причину. Разберитесь в этом. Наведите порядок. Если много обид – поищите техники, как избавиться от обид. Если злоба и вражда – найдите информацию об этом. Мысли ведут к действиям. Если не почистить вовремя свой мыслительный аппарат, этот мусор будет копиться, погружаться в бессознательное. И, потом, ваши «тараканы» начнут влиять на вашу жизнь без вашего ведома.

Чувства эмоции. ...% Есть одно хорошее правило: нет плохих эмоций, есть плохое поведение. Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним надо быть очень внимательными и не подавлять. Научитесь расшифровывать то, что говорят нам наши чувства. Выпишите все проблемы, которые связаны с эмоциями и займитесь своей эмоциональной компетентностью.

Действия. ... % Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время (используйте тайм менеджмент).

Упражнение «Как можно поддержать и повысить свою самооценку».

Участники делятся на команды, каждой команде предлагается написать на листе бумаги как можно больше способов улучшения самооценки. Затем следует обсуждение с добавлениями.

Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного, улучшаем внешность, занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов, достигаем успехов в каком-то деле, обесцениваем других людей, выигрываем конкурсы, соревнования, помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку, украшаем свой уголок,

напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»), не ставим глобальных целей.

9. Упражнение «Телеграмма».

Психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

10. Упражнение «Я в лучах солнца».

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

Рефлексия.

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

Тренинг 6 Поиск внутренних ресурсов: целеполагание

Задачи: определение понятий цель и целеполагание, обучение правильной постановке целей.

Визуализация и осознание цели посредством техники «**Коллаж мечты**». Определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов.

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Одним из значимых ресурсов человека также является умение правильно ставить цель и достигать её. Сегодня мы будем работать с целеполаганием. **ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ** - это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека. Механизм возникновения умения человека формулировать цели своего действия - сначала человек вынужден формулировать цели по требованию другого человека, потом он начинает их формулировать для себя; сначала человек обнаруживает, что действия других людей регулируются их целями, потом начинает подчинять свои действия определенной цели. Родственными понятиями «цели» являются «желание» и «мечта». Участникам, разбившись на три группы предлагается сформулировать, чем они отличаются от понятия «цель». После обсуждения как правило приходят к выводу, что низшей ступенью является желание, что-то сиюминутное, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь. Затем идет мечта, уже что-то более обособленное, глобальное, но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. И высшее понятие – цель – предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

1. Разминка.

1. Упражнение-приветствие «Рукопожатие».

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

2. Упражнение «Люди-домики».

Все участники разбиваются на тройки. Каждая тройка образует определенную фигуру: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий (он меняется или весь энергизатор ведет тренер) может сказать одно из трех слов: «люди» – тогда «люди» меняются местами; «домики» –

тогда «домики», не размыкая рук, должны «поймать» другого человека, «люди» при этом остаются на своих местах; «землетрясение» – тогда все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.

3. Упражнение «До черты»

Итак, я кладу предмет на пол. Ваша цель – отойти от этого предмета на 5 метров и с закрытыми глазами двигаться по направлению к этому предмету и остановиться тогда, когда с вашей точки зрения, вы будете максимально близко находиться к предмету, но, ни в коем случае не переступите его. Предлагаю выполнять задание по 2 человека.

Обсуждение: Чем вы руководствовались при принятии решения, в какой именно момент остановиться?

Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». В каких ситуациях целесообразно использовать один из двух принципов?

10 мин

4. Упражнение диагностика.

У каждого из вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место. Теперь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло?

Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз?

Какими способами вы добились таких результатов?

А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил рискнуть и приклеил далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят перед собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходить к нужному результату. А люди, которые не приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Я не думаю, что один из вариантов лучше, а другой хуже, лучше тогда, когда вы выбираете стратегию, которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может зря вы ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гораздо больше?

2. Основная часть.

5. Упражнение «Факторы влияния».

Цель: определить факторы, влияющие на достижение цели.

Участники делятся на две группы и определяют внешние и внутренние факторы, влияющие на достижение цели. При обсуждении определяется какой фактор является решающим: внутренний или внешний.

6. Постановка цели

А сейчас мы с вами постараемся сформулировать свои цели в 5 областях: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье. Подумайте, каких целей вы бы хотели достичь, например, в течение одного года.

Перед тем как их записать, пройдемся по основным правилам постановки цели.

Правильная постановка цели – это фундамент нашего сооружения под названием «Достичь цель». Фундамент будет прочный, поэтому будет состоять из кирпичей.

Кирпич № 1. Позитивная утвердительная формулировка. Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

Кирпич № 2. Цель должна быть конкретной, измеримой. Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

Кирпич № 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения. Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2019 года».

Кирпич № 4. Необходимо учесть экологичность и последствия. Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к январю 2019 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям н-р, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

Кирпич № 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями. Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

Кирпич № 6. Цель должна быть достижимой. Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

А теперь, следуя этим правилам, сформулируйте свою цель и запишите на листочке.

6. Упражнение «Коллаж мечты» – техника работы с целями.

Материалы: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, клей ПВА, ножницы, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи. Сегодня мы поработаем в технике психологического коллажа. Коллаж – это инструмент, который помогает вам настроиться на волну успеха, визуализировать цели. Делая коллаж, вы размышляете о жизни, целях которые хотите достичь, понимая, что важно для вас. Во время работы вы приводите в порядок свои мысли, настраиваясь на лучшее в своей жизни. Суть техники «Коллаж мечты» в том, чтобы чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель. Эта техника даёт результаты, похожие на чудо.

Процедура:

1. Подумайте, о чем вы мечтаете в разных сферах жизни. Обратите внимание, должны быть учтены, по меньшей мере, 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье. Проанализируйте, в какой из сфер у вас максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

2. Возьмите лист бумаги. С помощью цветных карандашей, мелков, любых других средств (вырезки из газет, журналов) создайте коллаж, который отразит это. Если не найдёте подходящей иллюстрации дорисуйте, чего не хватает. Дайте название своему произведению.

Когда коллаж полностью готов, и вы чувствуете удовлетворение, наполненность и радость, самое время запускать желаемое в жизнь. Дайте волю своему творчеству, можно:

1. Озвучить вслух себе, другим, миру всё то, что вы понимаете под каждым изображением в вашем коллаже;

2. Написать в углу директорским подчерком: к исполнению утверждаю, да будет так!;

3. Заверить электронной, физической печатью или отпечатком своего пальца, покрыв руку краской оставить отпечаток всей руки и произнести: « Такова моя воля ! Да буде так!»

4. Поставить дату ФИО и подпись;

5. Посыпать волшебной пылью (блётками) для исполнения желаний; сделать коллективную медитацию и зарядить волшебной силой.

Выбрать можно любой вариант.

После «Утверждения» коллажа, не добавляйте новых изображений и картинок, т.к. этим вы измените точку начала отсчёта в реализации своих желаний.

Если вы расположите коллаж на видном месте и будете регулярно посматривать на фотографии желаемого, то с удивлением обнаружите, что уже в течение года большинство образов, так или иначе окажется или побывает в вашей жизни. Не верите? Попробуйте и убедитесь сами.

Вопросы для обсуждения:

1. Теперь ты понимаешь, куда движешься?
2. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?
3. Нравится ли тебе то, что получилось?
4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

Рефлексия.

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

Опросник для подведения итогов по циклу тренингов «Поиск внутренних ресурсов»:

1. Что такое жизненные ресурсы человека? Какую пользу они приносят?
2. Что узнали нового и полезного для себя?
3. Какие из внутренних ресурсов, с которыми вы работали на тренингах, вы хотели бы использовать для улучшения качества своей жизни:
 - позитивное мышление
 - раскрытие своих сильных сторон
 - самооценка
 - целеполагание
 - эмоциональная саморегуляция
 - самопознание и позитивное самовосприятие

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Вяземского
Вяземского муниципального района Хабаровского края

Развивающая психолого-педагогическая программа
«Психология и Я»
для обучающихся шестых классов

Разработана Баравковой М.М.
Педагогом-психологом

2018

г. Вяземский

Содержание

1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена.....	3
2. Описание участников программы.....	4
3. Описание целей и задач программы.....	4
4. Научные, методологические и методические основания программы...	5
5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.....	6
6. Структура и содержание программы.....	8
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария.....	12
8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в Освоении программы.....	13
9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.....	14
10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	14
11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.....	14
12. Сроки и этапы реализации программы.....	15
13. Ожидаемые результаты реализации программы.....	16
14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	17
15. Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	17
16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.....	18
17. Конспекты тренинговых занятий.....	19 - 45

Пояснительная записка

1. Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Развивающая психолого-педагогическая программа направлена на развитие межличностных отношений шестиклассников. Актуальность данной темы связана с возрастными особенностями младших подростков. При переходе из начальной школы в среднее звено у ребенка меняется социальная ситуация, происходит смена ведущей деятельности, что приводит к предъявлению новых требований к личности, повышению умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Поэтому возрастной период 10-13 лет является переломным этапом в развитии личности, самосознания.

Основной целью российского образования согласно ФГОС основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России является социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина.

Личностные универсальные учебные действия по ФГОС в 5-7 классах:

- Самооценка: оценивать ситуации и поступки (ценностные установки);
- Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей (личностная саморефлексия, способность к саморазвитию, мотивация к познанию, учёбе);
- Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки (личностная позиция, российская и гражданская идентичность).

Решающую роль в формировании личностных УУД младших подростков играет взаимодействие со сверстниками. Подростку свойственно стремиться к общим делам со сверстниками, он хочет жить коллективной жизнью, быть принятым, признанным, уважаемым товарищами. И если он не находит в школе удовлетворяющего его общения, он психологически «покидает» ее, и настоящая его жизнь, его интересы оказываются за ее стенами.

Все чаще СМИ шокирует нас новостями о саморазрушающих, девиантных действиях подростков: готовность к суициду, издевательства над животными и над сверстниками, провокационное и вызывающее поведение.

Наиболее распространенные пути компенсации неудовлетворенности своим положением в системе взаимоотношений в этом возрасте сводятся к стремлению снизить ценность желаемого, к сублимации (замещающей деятельности), фантазии (погружению в мир воображаемых образов), агрессии или ухода (вследствие фрустрации).

В связи с этим важным становится формирование ценностных установок, личностной и групповой идентичности младших подростков.

2. Описание участников программы.

Участники программы – младшие подростки, обучающиеся шестого класса.

Физиологические и психологические изменения отражаются на функциональных состояниях подростка. Дети 10-12 часто проявляют повышенную вспыльчивость, обидчивость, прежде всего по отношению ко взрослому. Для поведения нередко характерна демонстративность (Практическая психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. - М., 1997).

Младший подростковый возраст характеризуется изменениями в содержании «Я»: на первое место выходят нравственно-психологические особенности личности, проявляющиеся в отношениях с окружающими, прежде всего со сверстниками. Содержание «Я» становится многозначным и более содержательным.

Изменения социальной ситуации, ведущей деятельности детей данной категории приводит к возрастанию межличностной тревожности, что отражено в исследованиях А.М. Прихожан.

Характеризуя потребностно-мотивационную сферу младших подростков, можно отметить следующие моменты:

- 1) Появление потребности выйти за рамки школы, приобщиться к жизни и деятельности взрослых;
- 2) Соответствия поведения подростка прежде всего собственным требованиям и самооценке; требования окружающих людей отходят на второй план;
- 3) Появление потребности найти и защитить свое место в окружающей социальной среде.

Содержание перечисленных потребностей определяет новый вид деятельности для их реализации - общение.

В 10-11 лет ценностные ориентации начинают складываться в сложную и устойчивую систему, которая определяет мировоззрение ребенка. Главным условием здесь является развитие рефлексивных познавательных способностей.

В младшем подростковом возрасте начинается формирование устойчивых идеалов, на которых ребенок стремится быть похожим. Для младшего подростка он отражает не столько качества личности, сколько типичные обобщенные поступки, в которых эти качества проявляются («всегда помогает»).

Согласно классификации нравственного развития Л. Колберга, дети 10-13 лет, достигают второго уровня – конвенционального. Дети, находящиеся на этом уровне, ориентируются на общепринятые, традиционные принципы и нормы поведения.

3. Описание целей и задач программы

Цель программы: развитие межличностных отношений младших подростков.

Задачи:

- Диагностика эмоционального состояния, личностных особенностей, социометрических статусов обучающихся;
- Развитие способности к самоанализу, внимательному отношению друг к другу, формированию осознания уникальности себя и другого;
- Развитие качеств личности, готовой устанавливать и поддерживать отношения;
- Создание условий для развития потенциала класса с применением коуч-технологий;
- Развитие командообразования;
- Обучение способам решения конфликтных ситуаций через основы медиации;
- Профессиональное самоопределение на основе анализа интересов, способностей и достижений/развитие целеполагания.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Развивающая программа по психологии «Психология и Я» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

Разработанность проблемы: содержание межличностных отношений является предметом исследования Б.Г. Ананьева, В. Байона, Л.П. Бугеовой, Л.С. Выготского, К. Левина, А.Н. Леонтьева, Дж. Морено и др.; механизмы межличностных отношений описываются Л.И.Божович, Е.С. Кузьминым, О.В.Б. Ольшанским, В.Е. Семеновым, Л.А. Сулеймановой; структурно-динамические аспекты раскрывают В.И. Зацепин, А.В. Киричук, Я.Л. Коломинский, Х.И. Лийметс и др.; эмоциональные аспекты - А. Али-Заде, Г.М. Андреева, Е.В. Андриенко, А.В. Петровский и др.

Для решения поставленных задач используется метод социально-психологического тренинга. Авторские тренинги составлены с учетом основных принципов и структурных элементов. В настоящее время проблема организации социально- психологических тренингов с подростками относится к разряду наиболее актуальных и практически значимых. И это в полной мере отражено в работах таких исследователей как В.К. Бабайцевой, Г.И. Макшанова, С.И. Марасанова, В.В. Петрусинского, В.Г. Пузикова и многих других. Ряд авторов (Л.Ф. Анн, И.В. Вачков, Л.А.Петровская, Ю.В. Тюшев и

другие) отмечают, что тренинговая работа наиболее актуальна в подростковом возрасте, когда обострена потребность в общении, появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя.

Для развития потенциала класса применяется коуч-техника «Колесо баланса». Технологии коучинга в работе классного руководителя отражены в статье «Использование инструментов коучинга в воспитательной работе класса» Зарембо Н.И. (сертифицированный коуч (Псков, РФ)).

Концепция коучинга, как эффективная, апробированная на практике система развивающего взаимодействия, максимально соответствует концептуальным основам современного образования, обозначенным в нормативно-правовых актах и Федеральным государственным образовательным стандартом.

Коучинг – это технология для раскрытия потенциала личности с целью максимального повышения его эффективности. У него мягкая, не назидательная форма, которая активизирует ресурсы. Наиболее распространенный результат - разработанная стратегия и пошаговый план достижения поставленной цели, алгоритм решения задачи. Основная задача коуча - поддерживать у учащихся уверенность в своих силах, сформировать у них адекватную самооценку.

Опыт использования коучинговых технологий в рамках развития межличностных отношений отражен в статье «Колесо успеха. Коучинг как инструмент развития межличностных отношений младших подростков» Баравковой М.М. (журнал «Школьный психолог», № 5-6, 2018 г.)

Обучение способам решения конфликтных ситуаций проходит с помощью кейс-метода в рамках ознакомления с медиацией на основе методических материалов, опубликованных автором концепции школьных служб примирения - Коноваловым А.Ю.

Программа строится с учетом принципов развивающей работы:

1. Деятельностный принцип;
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
3. Принцип учета объема и степени разнообразия материала;
4. Принцип учета эмоциональной сложности материала.

5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач

Эффективность программы достигается за счет сочетания психологического воздействия при организации групповых занятий и организации воспитательной деятельности классного руководителя.

На первых занятиях младшие подростки знакомятся с индивидуальными особенностями друг друга, учатся выделять достоинства. Осознание себя и другого как уникальных личностей формируется на основе сказкотерапии,

тренинговых занятий. Проведенные упражнения позволяют обучающимся почувствовать эмоциональный комфорт, принятие в классе.

В ходе тренингового занятия с применением коуч-технологий «Вместе мы можем многое» обучающиеся анализируют качества толерантной личности, формируют список из качеств (8, по числу спиц в «Колесе баланса»), которые требуют дальнейшего развития, предлагают общеклассные мероприятия (по 1 на каждое качество), которые могут этому способствовать. Затем в течение года, совместно с классным руководителем реализуют их. Открытие в себе ценностей и внутренних ресурсов способствуют развитию личности, готовой устанавливать и поддерживать отношения с окружающими. Итоговым продуктом данного модуля является формирование личностной идентичности, ценностных установок.

Кроме того, коучинговая техника «Колесо баланса» применяется с целью создания условий для развития потенциала класса. Тренинг «Самый лучший класс» позволяет обучающимся выявить критерии успешности класса, продумать меры, позволяющие повысить уровень в той или иной сфере. Единые правила поведения, введенные самими подростками, позволяют рационально организовать педагогический процесс согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Развитие командообразования происходит за счет создания искусственных ситуаций, требующих решения коллективных задач, проявления сплоченности. Обучающиеся учатся договариваться, распределять роли в группе согласно личностным особенностям, способностям. Специально организованная среда позволяет младшим подросткам конструктивно выражать свои эмоции и мысли. Результатом данного модуля становится развитие групповой идентичности, снижение агрессивных тенденций.

Обучение способам решения конфликтных ситуаций строится на основе знакомства с основами медиации в форме кейс-метода. Шестиклассники получают возможность увидеть ситуацию с разных сторон, определить конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Полученные знания о своих индивидуальных особенностях: личностных качествах, интересах, способностях, достижениях и возможностях обучающиеся применяют в рамках профориентации. Главной задачей является анализ обучающимися целей и имеющихся условий для их достижения в школе, районе.

Получив представление о себе, как о уникальной личности, младший подросток имеет возможность увидеть перспективы своего развития в рамках класса и за его пределами. Ощущение принятия, значимости, позволяет почувствовать эмоциональный комфорт в школе, минимизировать проявления отклоняющегося поведения, замещающих реакций. Опыт построения конструктивных межличностных отношений в специально организованной среде шестиклассник может использовать в дальнейшей жизни. Формирование личностной и групповой идентичности является основой для

развития межличностных отношений в младшем подростковом возрасте. Предполагаемые результаты обосновывают необходимость реализации данной программы.

6. Структура и содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Методы диагностики	Результат
1 модуль – Первичная диагностика				
1.	Диагностика эмоционального состояния, личностных особенностей, социометрических статусов обучающихся	Групповая диагностика	«Социометрия» «Тест Кеттелла» Анкета «Ты и твой класс» Карта наблюдения классного руководителя	Получение первичных данных о личностных особенностях, межличностных отношениях
2.				
2 модуль – «Я и мой внутренний мир» Развитие способности к самоанализу, внимательного отношению друг к другу, формирование осознания уникальности себя и другого.				
3.	Кто я, какой я	Упражнения «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?», «Мысленная картинка»	Методика «Цветопись», наблюдение	Создание атмосферы эмоционального комфорта класса, развитие ощущения принятия, снижение тревожности
4.	Тренинг «Какой я, какие мы?»	Упражнения «Письмо с комплиментом», «Древо класса», «сокровищница класса»		
5.	Я нужен	Упражнения: «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца».		
6.	Чувства бывают разные	Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «эмоции», «поведение». Незаконченные предложения. Упражнение «Дорисуй эмоцию».		
7.	Тренинг «А давайте представим?»	Упражнения «Угадай, кто я», «Реклама компании», «Презентация компании»		
8.	Каждый видит мир и чувствует по-своему	Дискуссия «Достоинства и недостатки людей»,		

		Упражнение «Инь и Янь».		
9.	Любой внутренний мир ценен и уникален	Работа со сказкой, рисование своей планеты «Маленький принц».		
10.	Тренинг «Эмблема»	Упражнения «Нить Ариадны», «Эмблема»		
3 модуль – «Ценности и их роль в жизни человека»				
Развитие качеств личности, готовой устанавливать и поддерживать отношения				
11.	Мои ценности	«Спор ценностей» Работа со сказкой. «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный»	Оценочный лист «Толерантная личность»	Развитие толерантности, формирование личностной идентичности, ценностных установок
12.	Ценности и жизненный путь человека	«Определи ценности», «Переоценка ценностей», Работа со сказкой. «Сказка про еловую шишечку»		
13.	Тренинг «Вместе мы можем многое»	Упражнения «Черты толерантной личности», «Колесо баланса»		
14.	Трудные ситуации могут научить меня	Упражнения «Настроение», «Копилка трудных ситуаций», сказка «О Дрюпе Дрюпкине»		
15.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Упражнение «Моя внутренняя сила», работа со сказкой «Сказка о волчишке Джоне»		
16.	Тренинг «Поделится добротой»	Упражнения «На что это похоже?», «Создание коллективной картины», «Сочиняем историю»		
4 модуль – «Мы начинаем меняться»				
Создание условий для развития потенциала класса				
17.	Мы начинаем меняться	Работа со сказкой Е. Яковлевой «Сказка про Тофа»	«Колесо баланса» - критерии успешности класса с	Единые требования в группе, введенные обучающимися, определяющие
18.	Нужно ли человеку меняться?	Работа со сказкой Г. Кононенко «Я иду к своей звезде»		

19.	Самое главное – захотеть меняться	Упражнения «Вершина желаний», «Рюкзак пожеланий»	выделенными целями	успешность класса
20. 21.	Тренинг «Самый лучший класс»	Упражнения «Презентация», Анализ критериев эффективности класса, конкурс «Самый лучший класс»		
5 модуль – «Я и ты» Развитие командообразования				
22.	Я и мои друзья	Упражнения «Красивые поступки», «Общая рука», работа со сказкой А. Безотосова «Светлячок»	Диагностика агрессивности (методика Фурманова)	Групповая идентичность, чувство команды, снижение агрессивных тенденций
23.	Я не одинок в этом мире	«Какого человека можно назвать...», Работа со сказкой И. Коротеевой «И однажды утром...»		
24.	Тренинг «Ура, каникулы!»	Упражнения «Ассоциации», «Игра в слова», «картина нашего отдыха»		
25.	Я повзрослел	Работа со сказкой. Лабиринт души (Т. Шмидт) Работа в тетради. «Символ моего Я».		
26.	Конструктивное реагирование на агрессию	«Свет мой зеркальце». «Трудно». «Если я сильный...» Работа с притчей		
27.	Учимся договариваться	«Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей.		
28.	Тренинг «Мы – команда»	Упражнения «Давайте поздороваемся», «Мы – команда», «Встаньте те, кто», «Градусник»		
6 модуль – «Конфликты и их роль в усилении Я» Обучение способам решения конфликтных ситуаций				
29.	Что такое конфликт?	«Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?»	Диагностика способов решения конфликтных ситуаций (тест Томаса)	Формирование конструктивных способов решения конфликтных ситуаций

30.	Конструктивное решение конфликтов	«Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой.		
31.	Тренинг с элементами медиации	Упражнение «Читаем QR-коды», «Ассоциации к слову «общение»», «Кейсы».		
7 модуль – «Профессиональное самоопределение» Профессиональное самоопределение на основе анализа интересов, способностей и достижений/развитие целеполагания				
32.	Источники уверенности в себе	«Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».	Схема анализа интересов, способностей, целей и достижений, «Колесо баланса» - цели и условия для их достижения	Развитие уверенности в себе, целеполагания, анализ возможностей и условий для успешности в профессии
33.	Я становлюсь увереннее	«Высказывания» Работа со сказкой. «Молодое дерево» (К. Ступницкая)		
34.	Тренинг «Профессиональное самоопределение»	Работа со схемой: «Что мне интересно? Что у меня получается лучше, чем у других? Какой я? Мои достижения за последние полгода?» «Колесо баланса» - «мои цели и условия для их достижения в школе и районе»		
8 модуль – Повторная диагностика Изучение динамики после проведенной развивающей работы				
35. 36.	Диагностика эмоционального состояния, личностных особенностей, социометрических статусов обучающихся	Групповая диагностика	«Социометрия» «Тест Кеттелла» Анкета «Ты и твой класс» Карта наблюдения классного руководителя	Получение данных повторной диагностики личностных особенностей, межличностных отношений

7. Описание используемых методик, технологий, инструментария

Для оценки промежуточных и итоговых результатов используются методики:

- 1) «Социометрия». Цель: изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности и положения в них каждого ребенка.
- 2) Личностный опросник Кеттела (детский вариант). Цель: выявление особенностей характера, склонностей и интересов личности.
- 3) Анкета «Ты и твой класс». Цель: выявление представлений учащихся о своем классе, их оценочных суждений о деятельности и отношениях в классном сообществе.
- 4) Карта наблюдения классного руководителя за поведенческими особенностями обучающихся. Цель: выявление отклонений от общепринятых норм в поведении учащихся класса.
- 5) Методика «Цветопись». (Авт. Лутошкин А.Н) Цель: изучение динамических особенностей личностных и групповых эмоциональных состояний, психологического климата коллектива, самочувствия личности в коллективе
- 6) Шкала агрессивности (Фурманов И.А.). Цель: измерение степени агрессивности и получение информации о частоте проявления прямых форм физической и вербальной агрессии, гнева
- 7) Опросник «Черты толерантной личности». Цель: самооценка толерантности личности.
- 8) Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

Программа реализуется посредством ряда технологий:

- 1) Медиация - одна из технологий альтернативного урегулирования споров (англ. Alternative dispute resolution, ADR) с участием третьей нейтральной, беспристрастной, не заинтересованной в данном конфликте стороны — медиатора, который помогает сторонам выработать определённое соглашение по спору, при этом стороны полностью контролируют процесс принятия решения по урегулированию спора и условия его разрешения.

Обучение основам медиации строится с учетом принципов и этапов, рекомендованных А.Ю. Коноваловым – руководителем направления «Школьные службы примирения», автором концепции школьных служб примирения.

- 2) Социально-психологический тренинг. В широком смысле это практика педагогического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития.

- 3) Коучинговая техника «Колесо баланса». Концепция коучинга, как эффективная, апробированная на практике система развивающего взаимодействия, максимально соответствует концептуальным основам современного образования, обозначенным в нормативно-правовых актах и Федеральным государственным образовательным стандартом.

Коучинг может считаться осуществленным только в том случае, если учащийся приходит к искреннему осознанию необходимости приобретать знания и развивать необходимые навыки для достижения своих личных целей. Задача коуча — помочь ему прийти к этому осознанию. (Парслоу Э., Рэй М.).

8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Критерии ограничения участия в занятиях:

- личный отказ (нежелание) ребенка идти на тренинг;
- отказ родителей или лиц их заменяющих от посещения ребенком тренинга;
- нарушения сенсорных функций (зрения, слуха) и выраженное нарушение интеллектуальных функций.

9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: "здесь и сейчас", взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др.

Гарантии прав родителей регламентированы Договором между образовательным учреждением и родителями обучающихся на психолого-педагогическое обследование и сопровождение конкретного ребенка в рамках реализуемой программы. Родители имеют право знакомиться с содержанием программы сопровождения. Порядок регламентации и оформления отношений образовательного учреждения и обучающихся, воспитанников и (или) их родителей (законных представителей) предусмотрен Уставом образовательного учреждения.

Права педагога-психолога определены Должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников». (ФЗ «Об образовании»). Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Ответственность педагогов:

- за реализацию программы работы с обучающимися;
- за своевременное и качественное проведение занятий;
- за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса;
- за надлежащее состояние оборудования;

Права педагогов:

- на выбор и использование методики обучения, учебников и методических пособий в соответствии с Федеральным перечнем учебников, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний обучающихся;
- защиту своей профессиональной чести и достоинства.

Обязанности педагогов:

- учитывать психофизиологических особенностей обучающихся;
- проводить учебные занятия опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, современных информационных технологий;
- соблюдать права и свободу обучающихся, поддерживать учебную дисциплину, режим посещения занятий;
- осуществлять связь с родителями;
- избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Права учащихся:

- уважение человеческого достоинства;
- гарантированная охрана и укрепление психологического здоровья.

Обязанности учащихся:

- добросовестно посещать занятия;
- уважать честь и достоинство других участников программы.

Ответственность учащихся:

- за посещение развивающих занятий;
- за совершение действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

11. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

требования к специалистам, реализующим программу;

- высшее психологическое образование;
- владение основами медиации в количестве более 72 часов;
- знание основ коучинга;
- владение ИКТ-технологиями;
- умение создавать и считывать QR-коды (программа QR-Droid);

перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;

- программа формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г;
- методические материалы А.Ю. Коновалова – руководителя направления «Школьные службы примирения» <http://www.8-926-145-87-01.ru/>
- Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005
- Парслоу Э., Рэй М. Коучинг в обучении: практические методы и техники. – СПб.: Питер, 2003. – 204 с

требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);

- Кабинет, оборудованный учебными партами и стульями, так как многие занятия предполагают письменные упражнения;
- Компьютер;
- Проектор;
- Принтер
- Программа для Android «QR-Droid».

требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.);

- оформление информационного стенда о возрастных особенностях младших подростков.

12. Сроки и этапы реализации программы

Программа реализуется в течение учебного года.

1 блок – **Диагностический** – включает по 2 занятия первичного обследования особенностей межличностных отношений младших подростков и изучения динамики после проведенной развивающей работы: **сентябрь - май**

2 блок – **Развивающая групповая психологическая работа**: включает 6 модулей – 32 занятия

Название модуля	Цель	Количество занятий	Сроки проведения
«Я и мой внутренний мир»	Развитие способности к самоанализу, внимательного отношению друг к другу, формирование осознания уникальности себя и другого	8	сентябрь - ноябрь
«Ценности и их роль в жизни человека»	Развитие качеств личности, готовой устанавливать и	6	ноябрь - декабрь

	поддерживать отношения		
«Мы начинаем меняться»	Создание условий для развития потенциала класса	5	январь - февраль
«Я и ты»	Развитие командообразования	7	февраль - апрель
«Конфликты и их роль в усилении Я»	Обучение способам решения конфликтных ситуаций	3	апрель
«Профессиональное самоопределение»	Профессиональное самоопределение на основе анализа интересов, способностей и достижений/развитие целеполагания	3	апрель - май

3 блок – **Воспитательная работа, осуществляемая классным руководителем.** Цель: проведение общеклассных мероприятий, направленных на развитие качеств толерантной личности. – **8 часов – ноябрь - май**

13. Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты:

Название модуля	Планируемый результат
«Я и мой внутренний мир»	Создание атмосферы эмоционального комфорта класса, развитие ощущения принятия, снижение тревожности
«Ценности и их роль в жизни человека»	Развитие толерантности, формирование личностной идентичности, ценностных установок
«Мы начинаем меняться»	Единые требования в группе, введенные обучающимися, определяющие успешность класса
«Я и ты»	Групповая идентичность, чувство команды, снижение агрессивных тенденций

«Конфликты и их роль в усилении Я»	Формирование конструктивных способов решения конфликтных ситуаций
«Профессиональное самоопределение»	Развитие уверенности в себе, целеполагания, анализ возможностей и условий для успешности в профессии

Итоговые результаты:

- Увеличение количества обучающихся со статусом «принятые», уменьшение «непринятых» и «отвергаемых» в классе;
- Увеличение количества обучающихся, занятых во внеучебной деятельности;
- Снижение поведенческих асоциальных проявлений среди младших подростков;
- Снижение эмоционального напряжения, тревожности среди обучающихся.

14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с учащимися, исходя из особенностей классного коллектива.

15. Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- качественные:
 - уменьшение поведенческих отклонений среди младших подростков;
 - положительная динамика эмоциональных состояний группы в методике «Цветопись»;
 - увеличение количества обучающихся с конструктивными способами решения конфликтов
- количественные:
 - увеличение процента обучающихся со статусом «принятые»;
 - снижение процента обучающихся со статусом «непринятые» и «отвергаемые»;
 - увеличение показателей по фактору С в опроснике Кеттелла – уверенность в себе, спокойствие, стабильность; фактору Q3 -

высокий самоконтроль, хорошее понимание социальных нормативов; снижение уровня Q4 – нервное напряжение;

- увеличение количества обучающихся, занимающихся в кружках, секциях, участвующих в социальных практиках;
- снижение частоты агрессивных проявлений по методике Фурманова;
- увеличение уровня показателей в самооценочном листе «Толерантная личность».

16. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Программа апробирована на обучающихся 6 «а» класса МБОУ СОШ № 1 г. Вяземского в количестве 23 человек: 18 мальчиков и 5 девочек. Класс комбинированного типа, в его составе среди детей с нормой психического развития обучаются ребята с задержкой психического развития (4 человека). Программа реализована в течение 2016-2017 учебного года.

Конспекты тренинговых занятий

Тренинг «Какой я? Какие мы?»

Цель: формирование осознания уникальности себя и другого.

Задачи:

- развитие способности к самоанализу;
- развитие внимательного отношению друг к другу;
- Создание атмосферы эмоционального комфорта.

Содержание занятия:

- 1. Организационный момент.** Здравствуйте, ребята! Сегодня наше с вами занятие будет проходить в форме – тренинга. Мы помним, что тренинг – это такая форма занятия, которая позволяет нам развивать у себя какие-либо качества. А вот какое качество мы будем развивать у себя, попробуйте догадаться сами!

На доске 4 картинки на общую тему – общение, взаимодействие людей.

Правильно! Сегодня мы будем учиться общаться. Как вы думаете, что важно для того, чтобы люди могли общаться, не конфликтуя друг с другом? Важно уметь понять другого человека. А для этого нужно уметь быть внимательными друг к другу, больше узнавать друг друга.

2. Основная часть занятия:

1) «**Письмо с комплиментом**». Я попрошу вас по очереди записать на доске какое-либо положительное качество человека. Вы также видите у себя на столе одинаковые листочки. Запишите свое слово на этот листочек тоже. Итак, у нас получилось много хороших качеств человека. Ровно столько же, сколько и вас в классе. Отдайте теперь свое письмо – свой листочек своему однокласснику, которому больше всего подходит это качество. Никто не должен остаться без комплимента. Отдавать письмо стоит со словами: «Я хочу отдать это письмо самому.. например, доброму человеку». Молодцы! Очень важно уметь заметить хорошее в другом человеке. А еще важнее уметь говорить об этом своим окружающим.

2) **«Древо класса»**. Посмотрите на доску. Вы видите дерево. Но оно без листочков. Еще у меня есть листочки – ровно по количеству вас. Это дерево – ваш класс. Который растет, развивается, стремится получать новые знания и т.д. И каждый из вас его часть. Я попрошу вас подписать свой листочек. А теперь по парам, как вы сидите, еще раз обсудите, какие вы, что вы любите, чем увлекаетесь, к чему стремитесь. Я даю вам 5 минут. Поменяйтесь листочками с вашим соседом по парте. Опишите на этом листочке своего соседа: какой он, что важно для него, что ему нравится. Когда закончите, прикрепите листок на дерево там, где захотите. Посмотрите, ребята. Как много ярких красивых листов теперь на дереве. И они все разные. Но каждый из них наполнен чем-то своим и является частью этого дерева.

3) **«Сокровищница класса»**. А теперь представьте, что у меня в руках сокровищница вашего класса. То, что отличает его от других. По очереди передавайте его. Подумайте и скажите, что вы можете от себя вложить сюда. Начать можно так: «Я могу вложить, например, свой оптимизм или умение хорошо решать задачи и т.д.» Ребята, очень важно понимать, что у каждого из вас есть свои плюсы, хотя, может быть, кто-то их до конца еще не определил у себя. Каждый из вас – индивидуальность со своими особенностями, способностями, интересами. И вместе вы можете работать как единый механизм, добиваясь высоких целей в учебе, внеучебной деятельности, отводя каждому ту роль, которая у него лучше всего получается.

3. Рефлексия. У вас на столе лежат рисунки, изображающие человека. Представьте, что на данный момент – это вы. Что вам хотелось бы сохранить в себе, а что изменить, для того, чтобы общение в вашем классе было без конфликтов и позволяло вам всегда находиться в хорошем настроении. Пропишите это. Кто хочет озвучить, что у него получилось? С какими мыслями вы уходите?

Тренинг «А давайте представим?»

Цель: развитие взаимодействия в команде.

Задачи:

- развитие навыков самопрезентации;
- развития умения выделять достоинства друг друга;
- развитие способности к самоисследованию.

Содержание занятия:

1. Организационный момент. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. Давайте ненадолго представим, что мы все сотрудники одной очень известной крупной компании. Каждый посетитель, входящий в нее, может видеть на стене стенд, представляющих всех сотрудников. А это отличная возможность реализовать свой потенциал и заключить выгодный контракт. Мы будем учиться выделять хорошее, позитивное у себя и у своих одноклассников.

2. Основное содержание занятия.

1) «Угадай, кто я?». Сейчас я раздам вам ваши визитные карточки. Они пока еще пусты. И то, каким содержанием вы их наполните, зависит только от вас. Что у вас хорошо получается? С чем люди могут к вам обратиться? Какие качества у вас развиты лучше всего? Опишите эти особенности на своих визитных карточках. А затем я буду зачитывать их, не называя имен, а группа попробует отгадать, чья визитка у меня в руках. Закрепив все наши карточки на наш импровизированный стенд, мы получим штат креативных, умных, способных и всесторонне развитых коллег.

2) «Реклама компании». Ребята, как вам кажется, проанализировав все наши достоинства, какое направление может быть у нашей компании? Как можно ее назвать? Мы с вами понимаем, что залог успеха любой фирмы – хорошая реклама. Что можно придумать для нашей компании? У нас отлично получилось. Закрепим нашу рекламу на стенде.

3) «Презентация компании». А теперь представьте, что сегодня презентация нашей фирмы. Ведь далеко не все люди обратятся к стенду. Многие они смогут узнать о компании лично от вас. Как мы можем рассказать о ней, чтобы посетителям захотелось с нами сотрудничать? Не мало важно представление о сотрудниках компании. Попробуем кратко представить друг друга так, чтобы у фирмы появилось много заказов от клиентов.

3. Рефлексия. Ребята, я думаю, у нас с вами отлично получилось разыграть ситуацию. В такую компанию, безусловно, бы обратились многие люди. С какими мыслями вы уходите? Чем бы вам хотелось поделиться?

Тренинг «Эмблема»

Цель: формирование осознания себя и другого как уникальных людей.

Задачи:

- развитие у детей интереса к себе, повышение самопринятия;
- самораскрытие учащихся;
- развитие внимания к окружающим людям.

Содержание занятия:

1. Организационный момент. Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас! Я уверена, что передо мной дружная группа, что вы все очень разные и интересные. Это занятие позволит вам лучше узнать друг друга.

2. Основное содержание занятия:

1) Знакомство. «Нить Ариадны»

Игра поможет детям поближе познакомиться друг с другом, весело и приятно общаться. Все они почувствуют себя в ходе игры дружнее и сплоченнее. Для игры понадобится лишь клубок ниток и как можно больше действующих лиц.

Ребята, я предлагаю вам сейчас рассказать о себе. Можно говорить о том, что вам нравится, что у вас лучше всего получается – то, что считаете нужным.

Время вашего рассказа – 1 минута. Но делать мы это будем необычным способом. Мы не случайно образовали один большой круг.

Когда первый участник расскажет о себе, он зажимает конец нити в руке и бросает клубок тому, кто сидит напротив него. Если кто-то не хочет ничего рассказывать, он просто берет нить в руку, а клубок перебрасывает следующему. так, клубок побывает у каждого, и у нас получится большая, запутанная паутина. Для того, что ее распутать, нужно будет возвратитть клубок тому, от кого он к вам пришел, называя его по имени и пересказывая рассказ о нем.

Ребята, посмотрите, сколько у нас общего! Как вам кажется, чем нам может помочь знание об интересах и увлечениях друг друга? Возможно, это может стать основой какого-то общего дела.

2) «Эмблема». Ребята, я вам предлагаю создать свою эмблему. Сейчас я раздам вам заготовки. Они представляют собой круг, разделенный на 3 части. Для того, чтобы выполнить это упражнение, мы будем задавать себе вопрос: «Что для меня важно и ценно?».

Нам поможет список ценностей. У вас есть по 5 стикеров. Прикрепите их, пожалуйста, рядом с теми ценностями, которые как вам кажется являются самыми важными.

Хорошее образование

Хорошая работа и карьера

Счастливая семья

Слава

Деньги, богатство

Дружба

Достижения в искусстве, музыке, спорте

Уважение и восхищение окружающих

Наука как познание нового

Хорошее здоровье

Уверенность в себе и самоуважение

Хорошая пища

Красивая одежда, ювелирные украшения

Власть или положение

Хороший дом, квартира

Сохранение жизни и природы на Земле

Счастье близких людей

Благополучие государства

Итак, мы с вами видим, что важно в большей или меньшей степени для нашей группы? Что доминирует? Можем ли мы сказать, что ценности группы – это один из элементов личной эмблемы? Ведь каждый из вас оценивает свое поведение исходя из норм, принятых в группе, стремится быть с ней «на одной волне». Есть вещи, уникальные именно для вас, например, какие-то выражения, шутки, которые поймут только ваши одноклассники. Можно попробовать назвать их. В виде какого символа можно изобразить главную ценность группы? Хорошо. тогда пусть каждый из вас изобразит его в одном из секторов эмблемы. Это то, что важно для вашей группы в целом.

Теперь давайте разделимся по 4 человека. Для этого нужно вытянуть цветную фигурку из мешочка. Соответственно, ее цвет определяет группу, в которой вы находитесь. Обратите внимания, в мешочке нет одинаковых фигур. Они все отличаются либо цветом, либо формой. А значит каждая из них уникальна. Каждая группа получит лист для записей. Я дам вам 10 минут, в течение которых нужно будет найти среди вас как можно больше сходств. Определитесь, кто будет записывать. Что у вас получилось? Сколько удалось выделить сходств? Давайте озвучим их? А теперь выберите из списка то, что является самым главным. В виде какого символа это можно изобразить? Это второй элемент эмблемы.

Третий элемент уникален и характеризует лично вас. Для того, чтобы его заполнить, нужно ответить на вопрос: «Что важно и ценно лично для меня?». Можно пользоваться списком ценностей на доске. Подумайте, как можно это изобразить? Что у вас получилось? Ребята, сейчас в классе нет ни одной

одинаковой эмблемы. Все разные и описывают лично вас. Но они все схожи в том, что объединяют в себе ценности вашей группы.

3. **Рефлексия.** У вас на столе лежат стикеры. Я попрошу вас написать на них по одному слово. Это должна быть ассоциация к сегодняшнему занятию. По очереди озвучьте то, что у вас получилось, и прикрепите на доску. Мне было очень интересно на занятии с вами. Вы все такие разные и уникальные. Но я увидела, что передо мной именно группа – ребята, у которых есть общие цели, интересы и масса возможностей. Спасибо за занятие!

Тренинг «Вместе мы можем многое»

Цель: создание условий для развития потенциала учащихся на основе работы с понятием «толерантность».

Задачи:

- Развитие способности к самоанализу;
- Улучшение уровня сплоченности класса.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент.** Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас! Сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы будем знакомиться с понятием «толерантность». Может быть кто-то уже слышал о нем? Как вы его понимаете? Увидим, изменится ли наше представление о нем в конце занятия.
2. **Основное содержание занятия.**
 - 1) **Упражнение «Черты толерантной личности».** Сейчас я раздам вам бланки. Посмотрите, в них перечислены 15 характеристик, которые свойственны толерантной личности. Я попрошу вас в столбике «В» отметить «+» 5 из них, которые вам кажутся наиболее значимыми для того, чтобы поддерживать хорошие отношения с окружающими, не ссориться несмотря на все различия между нами.

№п/п	Черты толерантной личности	Колонка А	Колонка В
1.	Расположенность к другим		
2.	Снисходительность		
3.	Терпение		
4.	Чувство юмора		
5.	Чуткость		
6.	Доверие		
7.	Альтруизм		
8.	Терпимость к различиям		
9.	Умение владеть собой		
10.	Доброжелательность		
11.	Умение не осуждать других		
12.	Гуманизм		
13.	Умение слушать		
14.	Любознательность		
15.	Способность к сопереживанию		

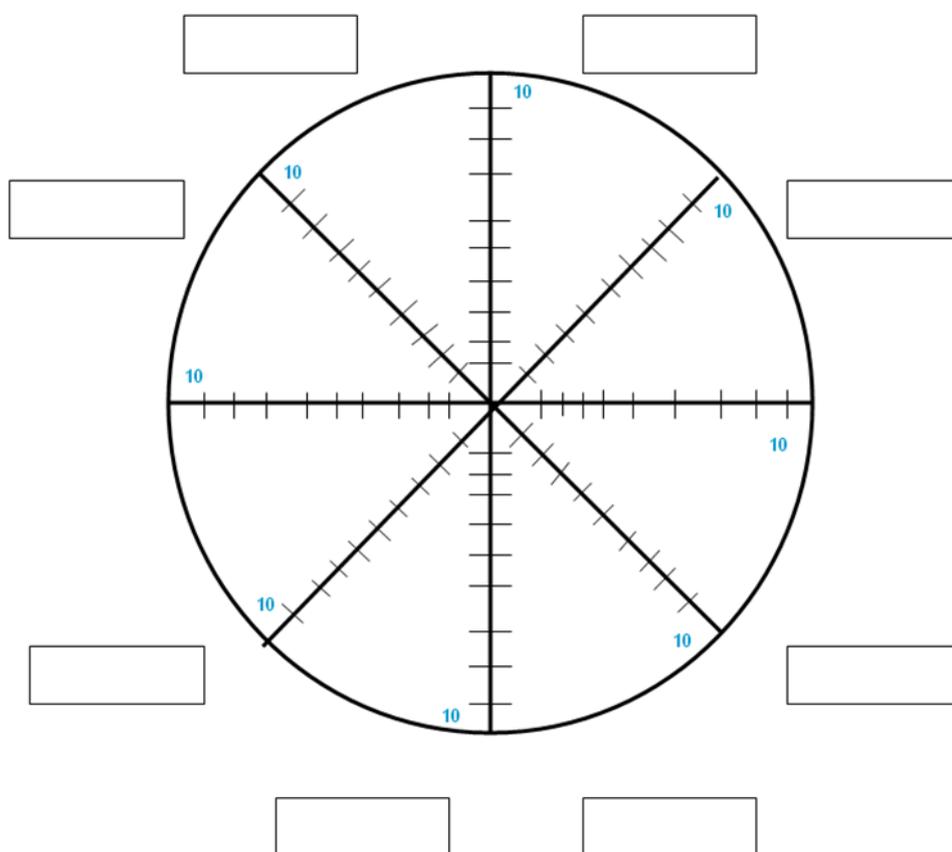
Давайте посмотрим, что у нас получилось? Кто отметил первую характеристику - «расположенность к другим»? Поднимите руки. Кто считает, что невозможно поддерживать добрые и хорошие отношения без «снисходительности»? Кто выделил «терпение»? Для кого значимым оказалось «чувство юмора»? Сколько ребят поставили «+» напротив «чуткости»? Кто считает, что главное – «доверие»? Для кого значимым является «альтруизм»? Кто отметил у себя «терпимость к различиям»? Кто выделил «умение владеть собой»? Кто среди 5 характеристик обозначил «доброжелательность»? А «умение не осуждать других»? Для кого значимым оказался «гуманизм»? Сколько ребят поставили «+» напротив «умения

слушать»? Напротив «любопытности»? И последняя характеристика – «способность к сопереживанию».

Выделим 8 черт, которые стали для вас наиболее значимыми, получили больше «+», чем остальные. А теперь оцените по шкале от 0 до 10 только эти характеристики. Запишите результаты в колонке «А».

2) «Колесо баланса».

Те черты, которые мы с вами выделили, я изобразила в виде спиц колеса. Получается колесо – это идеальная толерантная личность, которая умеет устанавливать и поддерживать отношения со всеми. Каждый из вас оценил у себя уровень этих характеристик. Давайте определим, как черты толерантной личности развиты у нас в группе в общем. Для этого по очереди мы будем называть числа, которые поставили напротив той или иной характеристики, оценивая себя. А затем посчитаем среднее арифметическое.



Ребята, посмотрите, какие качества у нас в группе развиты хорошо? А какие нам следует развивать у себя? Как вам кажется, какие меры/мероприятия в классе помогут в этом? Что мы можем предложить, а затем реализовать?

Давайте зафиксируем на доске. Что каждый из вас мог бы сделать для их реализации?

3. **Рефлексия.** Ребята, можете ли вы теперь сделать вывод о том, что такое «толерантность»? Какое значение она имеет для вашей группы? Какие качества толерантной личности мы будем в себе развивать? Какие способы мы для этого определили? Какую пользу группе принесет такая работа?

Тренинг «Поделится добротой»

Цель: развитие командообразования в рамках решения совместной задачи.

Задачи:

- Развитие эмпатии;
- Развитие коммуникативных умений.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент.** Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! В каком настроении вы пришли на занятие? Давайте по цепочке расскажем об этом? Может ли человек всегда пребывать в хорошем настроении? Как вам кажется, а есть ли люди, которые прямо сейчас грустят? Что обычно помогает нам поднять настроение? Какими способами вы пользуетесь? А может ли добрая, позитивная история или картинка улучшить наше состояние? Я предлагаю сегодня на занятии нам совместно написать такую историю, которая могла бы порадовать некоторых людей в тот момент, когда им грустно. Хочется подумать о чем-то добром, позитивном, хорошем.
2. **Основное содержание занятия.**
 - 1) **«На что это похоже?»** Каждый из нас уникален. И это поможет нам сегодня в написании нашей доброй истории. Я заготовила для вас множество бумажных фигур разного цвета, размера и формы. Сейчас я попрошу каждого из вас выбрать ту из них, которая вам больше подходит, больше нравится. Мы будем выходить по очереди, по

цепочке. Отлично, теперь у каждого есть своя фигура. А что если представить, что все они могут быть составными элементами каких-то предметов? Например, из желтых треугольников можно сделать солнышко, а из синих квадратов реку. Давайте подумаем, какие предметы могут появиться на нашей картине. А может быть ваша фигура станет каким-то отдельным предметом, решать вам. Мы будем высказывать свои предположения по очереди, по цепочке. А в голове у нас постепенно будет создаваться образ, картина. Но не забывайте о том, что мы сегодня решили поделиться своей добротой.

- 2) **«Создание картины».** Итак, мы с вами обозначили, какие предметы могут появиться на нашей картине. Постепенно мы будем создавать ее. Выходить и клеить будем по очереди. На столе я подготовила для вас нужное количество элементов. Думаю, удобнее будет выходить по трое. Обязательно, включите ту фигуру, которую вы выбрали в нашу картину. Так мы все сможем поделиться тем добрым и позитивным, что у нас есть. Ведь эти элементы символизируют нас. У нас отлично получилось. Я очень довольна результатом. А вы? Какие ассоциации у вас возникают при виде нашей картины?
- 3) **«Сочиняем историю».** А теперь давайте внимательно посмотрим на картину, которая у нас получилась. По ней можно сочинить отличную историю. Для этого я раздала вам белые полоски бумаги. Сейчас мы по очереди будем придумывать предложения нашей истории. После того, как вы произнесете свое предложение, запишите его на листочке. У нас получилась отличная история, которая, безусловно, сможет поднять настроение в грустные моменты. Давайте закрепим ваши предложения на картине, которая является иллюстрацией к рассказу. У нас получилось очень хорошо. Мы сегодня сделали доброе и полезное дело.
3. **Рефлексия.** Ребята, сегодня вы попробовали себя в роли художников и писателей. Вам понравилась эта роль? Чем полезным вам оказалось сегодняшнее занятие? С каким настроением вы уходите?

Тренинг «Самый лучший класс»

Цель: создание условий для раскрытия потенциала учащихся, необходимого для социального опыта и личностного развития.

Задачи: - развитие навыков анализа критериев успешности класса;

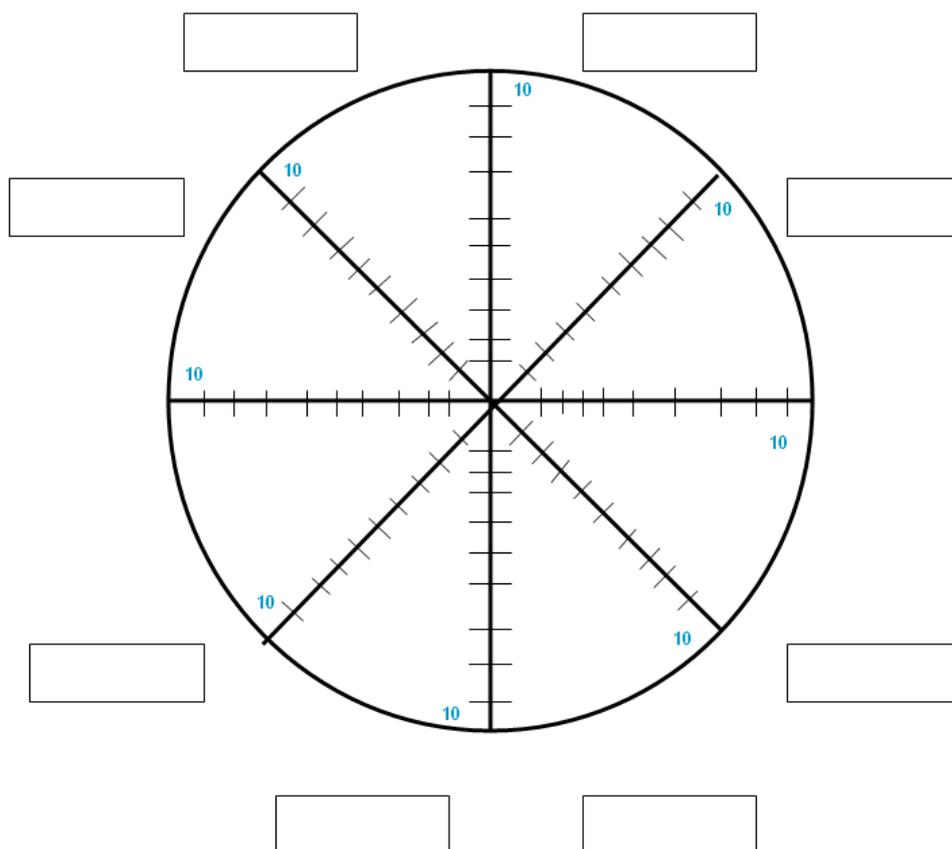
- развитие способности к самоанализу;
- улучшение уровня сплоченности класса;
- развитие умения ставить задачи исходя из сложившейся ситуации.

Участники: учащиеся 7 класса.

1 этап – организационный. Здравствуйте, ребята! Мы рады вас видеть сегодня. Нам предстоит интересное и необычное занятие. Представьте, что в нашей школе ожидается проведение конкурса «Самый лучший класс». Мы предлагаем вам попробовать себя в виде жюри. – **2 минуты**

2 этап – «Презентация». Ребята, вы ведь наверняка уже принимали участие во многих конкурсах. И видели, что перед началом жюри всегда представляют. Давайте попробуем представить друг друга? Для этого вам нужно разбиться по парам. Через 3 минуты вам нужно будет представить вашего партнера: назвать его имя и рассказать о его достижениях, положительных качествах. Что мы можем отнести к достижениям? А какие можно назвать качества? Отлично. – **10 минут**

3 этап – Анализ критериев эффективности класса. Итак, мы увидели, что жюри у нас сегодня собралось самое компетентное. Но прежде, чем оценивать, нам нужно разобраться с критериями. Как вам кажется, по каким признакам можно сказать, что тот или иной класс достоин победы в конкурсе «Самый лучший класс»? (строим «Колесо баланса»). Возможные критерии: успеваемость, дисциплина, активность, дежурства, внешний вид (опрятность, соответствие уставу), сплоченность. Хорошо, молодцы. – **5 минут.**



4 этап – Оценка успешности классов. Определение мер по повышению успешности по различным критериям. Мы провели несколько отборочных испытаний, в течении сентября наблюдали и оценивали классы. В итоге в финал вышли 3 класса. Условно назовем их так: 5 «Г», 8 «В» и 9 «Д». (детям раздаются бланки «Колесо баланса» для трех классов)

Попробуем разобраться, кто же из них имеет больше шансов на победу. (каждый отмечает в своем бланке, затем озвучиваем и делаем вывод, какие критерии требуют дальнейшего развития).

В 5 «Г» учится 20 человек. Этот класс стал рекордсменом по количеству пятерок в сентябре. У ребят есть своя форма, директор никогда не делала замечаний им по внешнему виду. Кроме того, в этом классе много ребят приняли участие в школьных олимпиадах. Правда в спортивных мероприятиях они пассивны. На дежурства стабильно опаздывают три учащихся. Их часто ругают также за уход со своего поста. Из-за этого в классе возникают ссоры. В целом, по наблюдениям, эти ребята очень дружные и всегда вместе готовятся ко всем мероприятиям. На уроке большинство

учащихся за поведение получают «4». Оцените, пожалуйста, этот класс по тем критериям, которые мы выявили. Хорошо. Это класс может выиграть? Что нужно сделать учащимся, чтобы получить высокие оценки по всем критериям? Что бы вы посоветовали? Давайте придумаем несколько мер/мероприятий для этого класса.

В 8 «В» 25 ребят. Из них 20 мальчиков и 5 девочек. Мальчики очень любят пошутить на уроке, из-за чего часто возникает шум. 22 ученика в сентябре не получили ни одной тройки, только хорошие оценки. Этим ребятам нравится принимать участие в классных и школьных мероприятиях, они также любят устраивать их сами. К дежурству по школе относятся ответственно. Им никогда не делают замечания. А вот в классе ребята часто оставляют после себя мусор. Классный руководитель часто ругает некоторых мальчиков за то, что они приходят в школу в джинсах. По нашим наблюдениям, это самый сплоченный класс. Как вам кажется, мы можем присудить победу 8 «в»? Какие критерии еще нужно развивать классу? Что мы можем им посоветовать? Давайте придумаем несколько мер/мероприятий для этого класса.

В 9 «Д» учится 23 человека. Они все хорошисты, но иногда у них бывают тройки. Единой формы в этом классе нет, ребята стараются соблюдать устав школы. Но иногда возникают ситуации, когда кто-то одевает модную рубашку или джинсы. Ребята ответственно относятся к дежурству, редко бывают случаи, когда кто-то забывает и приходит не вовремя или надевает голубую рубашку вместо белой. При этом свой класс ребята всегда содержат в чистоте. На уроке слушают учителя, активно отвечают. Иногда все же ряд мальчишек получают замечания в дневник за плохое поведение. Все ребята рады, что учатся именно в этом классе, уважают и поддерживают друг друга. Уважаемое жюри, это класс может быть наши победителем? Что нужно развивать классу? Что нужно для этого сделать? Давайте придумаем несколько мер/мероприятий для этого класса. – **15 минут.**

5 этап – Рефлексия, подведение итогов. Итак, ребята, давайте подсчитаем количество баллов, которое получил каждый из классов. Кто стал победителем

конкурса «Самый лучший класс»? Понравился ли вам такой опыт – быть членом жюри? Сложно ли вам было определить победителя? Легко ли было давать советы? А придумывать конкретные меры? Какими мыслями вы хотели бы поделиться? Какие меры или мероприятия, которые вы предлагали, можно взять для нашего класса? Давайте их зафиксируем. А теперь возьмите стикеры, которые лежат у вас на столах и выберите те меры/мероприятия, которые как вам кажется, можно использовать в нашем классе, закрепите свои стикеры. (Подсчет голосов, вывод). Спасибо всем за работу. Мы будем рады увидеться с вами снова. – **8 минут.**

Тренинг «Ура, каникулы!»

Цель: развитие межличностных отношений.

Задачи: - развитие коммуникативности;

- развитие умения высказать свою точку зрения;
- формирование толерантности к чужой точке зрения;
- формирование чувства команды;
- развитие способности совместного решения задач.

1 этап – организационный. Здравствуйте! Сегодня у нас урок психологии пройдет в форме тренинга. Мы будем учиться договариваться и совместно, всем классом выполнять какую-то задачу. Посмотрите за окно? Холодно, морозно. И хочется поскорее тепла, лета, летних каникул...

2 этап – основная часть.

1) «Ассоциации». А давайте представим, что вам вместе предстоит провести один день летних каникул. Попробуем подобрать ассоциации к этому дню? Выходите по очереди и записывайте свое слово. Отлично. А теперь давайте обобщим то, что получилось. У нас уже словесно «нарисовалась» картинка нашего отдыха.

2) «Игра в слова». А теперь нам нужно собрать багаж. Задание следующее. Сейчас мы будем выходить к доске по парам. Одному из вас я дам карточку с написанным словом. Ваша задача будет объяснить его,

избегая однокоренных слов. И если вторым участникам, слово угадывается, мы заносим этот предмет в багаж. Затем вы меняетесь ролями.

Слова: лодка, мяч, ласты, зонт, палатка, ланчбокс, рюкзак, спички, консервы, велосипед, шоколад, вода, веревка, карта, компас, бадминтон, плед, картофель, книга, чемодан, шезлонг, крем от загара.

3) «Коллективная картина». Итак, мы определились с нашим маршрутом, собрали багаж. А теперь, представьте, что мы прибыли на место. Сейчас вы вместе создадите картину, которая будет изображать его. Для этого – давайте определим, какие предметы будут на нашей картине. Отлично. А теперь каждый предмет мысленно разделите на элементы. Например, море будет состоять из синих ромбов, а солнце из желтых «ладошек». Попробуем решить это вместе. Распределитесь, кто будет рисовать какие элементы. Кто будет их вырезать, а кто наклеивать на ватман. А кто-то в это время нарисует контур картины.

Итак, у нас получилась отличная картинка. Давайте пофантазируем, как прошел этот день летних каникул, которые вы провели вместе? Хорошо. Я думаю, мы получили много положительных эмоций мысленно погружившись в летние каникулы. И этот плакат будет вам напоминать об этом.

3 этап – рефлексия. Ребята, с какими мыслями вы уходите с занятия? Как вы думаете, чему мы сегодня научились?

Тренинг «Мы – команда»

Цель: развитие межличностных отношений.

Задачи:

- развитие коммуникативности;
- развитие умения высказать свою точку зрения;
- развитие внимательного отношения друг к другу, умения слышать друг друга;
- формирование чувства команды;

- развитие способности совместного решения задач.

Содержание занятия:

1. **Организационный момент.** Ребята, здравствуйте! Вы видите на столах таблички с названиями групп. Они у нас собраны по вашим интересам. Сегодня у нас необычное занятие. А чем мы будем заниматься, я расскажу позже. Сначала я предлагаю вам поздороваться друг с другом. Но делать мы это будем в непривычной для вас форме.

Упражнение «Давай здороваемся». Разбейтесь по парам, как сидите. Вы должны поздороваться с вашим соседом одним из трех способов: либо холодно кивнуть, либо дружески пожать руку, либо заключить его в дружеские объятия). Для того, чтобы определить, как вы будете здороваться, каждая пара молча смотрит друг другу в глаза. Были ли у вас несовпадения? Как они были разрешены?

Ребята, вчера я наткнулась на одно интересное объявление. Один очень известный издатель детских книг, руководитель фирмы «добро +» к школьникам, к классам обычных Российских школ. Он уже исчерпал свои идеи для книг, а ни один писатель не хочет с ним сотрудничать. Ведь этот издатель очень капризный. У него всегда много требований. И порой они весьма необычные. Но поработав с вами на беседе, я поняла, что вместе мы сможем справиться с любой задачей.

Я открыла рекомендации к написанию истории. Первая очень простая. История должна рассказывать о том, что такое добро.

Кроме того, история должна быть проиллюстрирована. Но все предметы, которые мы должны изобразить, и их количество зашифрованы. Это математические формулы и английские выражения. Расшифровать их мне помогут «математики» и «любители английского языка».

172+14-185 sweetcake(1 сладкий торт)

35:7+8-11 greenumbrella (2 зеленых зонта)

(98-43):55 softtoy (rabbit) (1 мягкая игрушка – кролик)

6*7+8-43 beautifulflower (7 красивыхцветков)

19x=76 yellowsun(4 раза нужно сказать о солнышке)

34x=102 happyfamily (3 – о счастливой семье)

(73-61)-(32-23) whitedog (3 раза о белой собаке)

(593-457):4 littlegirl (4 – о маленькой девочке)

Еще в этой истории должны быть использованы определенные слова. И здесь не обошлось без капризов издателя. Он зашифровал часть этих слов в виде значков, а часть в виде QR-кодов. Их расшифровкой займутся «самые внимательные» и «расшифровщики QR- кодов».

Буква	А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й
Номер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Буква	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф
Номер	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Буква	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
Номер	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

ЗАШИФРОВАННЫЕ СЛОВА:

17 16 14 16 27 28 - помощь

13 6 20 16 - лето

17 18 16 4 21 13 12 1 - прогулка

18 1 5 21 4 1 - радуга

Слова для QR кодов: БРОДЯГА, ГРУСТЬ, ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ДОЖДЬ

Мы должны выполнить еще ряд условий. Издатель прислал нам их в виде отдельных слов. Их сбор – задача мыслителей (условия – цель, работа всего класса, умение быстро справиться с задачей).

И последнее. «Художники» должны работать в паре с «любителями английского языка». Те предметы, которые они переведут, вам нужно символично, схематично изобразить. Каждый предмет на отдельном листе.

2. Основное содержание занятия:

- 1) Работа в группах.** Приступайте, ребята. Итак, у вас на столе карточки с заданиями. На их выполнение у нас 5 минут. Когда закончите, прикрепите свои ответы на доску напротив задания.

Итак, давайте посмотрим, какие слова должны быть в нашей истории и какие предметы в иллюстрациях к ней.

А какие правила мы должны соблюдать? Хорошо. В конце урока мы к ним вернемся.

- 2) **Сочиняем историю.** Хорошо, ребята, вы молодцы. А теперь приступим к сочинению нашей истории. Мне нужны 2 человека, которые будут следить, чтобы все рекомендованные слова были использованы.

Сочинять сказку будем по цепочке. Работать будем в парах. По 1 предложению от каждой пары. Но помните, что все высказывания должны быть связаны между собой. Один из вас придумывает и произносит предложение. А второй – тут же его фиксирует фломастером на листочке, которые лежат у вас на партах.

- 3) **Создание иллюстраций.** В группах по 4 человека нарисуйте небольшую иллюстрацию к вашей части истории, используя схемы, предложенные нашими «художниками».
- 4) **Оформление сказки.** Давайте, ребята, подумаем, как нам расположить все это на ватмане. Сделайте цветным маркером рамочки к вашим предложениям и иллюстрациям и приклейте их на наш ватман, как мы договорились.

У нас осталось самое главное – придумать название к нашей истории. У кого есть идея? Хорошо.

3. **Рефлексия.** Смотрите, ребята, мы с вами решили такую сложную задачу. Как вы думаете, что нам помогло? А почему другие классы справились не все?

Да, мы учитывали интересы и способности каждого и работали вместе. Как вы думаете, зачем издатель придумал такое задание для учеников школ, для классов? Кстати, ваше умение работать в команде может стать началом общего классного дела. Это может быть издание школьной газеты или создание школьного видеоканала, например.

Упражнение «Градусник». Изображен градусник с отметками «температуры» в классе: «дружелюбно», «тепло», «приятно», «ноль», «прохладно», «холодно», «отвратительно». Оцените, пожалуйста, атмосферу нашей работы в классе рядом с той отметкой, которая соответствует вашему самоощущению на занятии.

Вопросы для рефлексии: - что помогает людям эффективно общаться?

- что важно для слаженной работы группы?

- что помогает ребятам написать связанную историю, используя все рекомендации?

Тренинг с элементами медиации

Цель: развитие межличностных отношений, коммуникативных навыков в разрешении спорных/конфликтных ситуаций.

Структура занятия:

1 этап – организационный момент – 2 минуты

Здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю вам принять участие в тренинге. Это занятие, позволит нам лучше узнать друг друга и попробовать вместе разрешить проблемные ситуации. Надеюсь, вам всем понравится, вы получите много положительных эмоций. Итогом нашего занятия станет фильм, который вы сами и попробуете создать. На занятие я просила вас принести свой смартфон. Все взяли его с собой? Молодцы

2 этап – основная часть – 33 минуты

1) Ребята, сейчас я вас разобью по парам. Недавно мы с вами освоили новую программу для смартфона – QRDroid. Нам это сейчас очень пригодится. Для начала каждая пара получит свой порядковый номер. Теперь, обратите внимание, на стенах этого кабинета спрятаны QR-коды. Вы знаете, как их обнаружить и расшифровать.

Задача каждой пары – найти код со своим порядковым номером и расшифровать его. Действуем по моей команде. Ответом на задание – будет

отгадка к прочитанному заданию. Но не произносите отгадку вслух, пока я не скажу.

Все закончили? Теперь по порядку озвучьте задание и ответ к нему. У всех получился такой ответ? (слово «общение»). Давайте составим на доске полученное слово из букв, лежащих на столе. Один человек будет у нас фотографом. Остальных ребят я попрошу взять по одной букве из этого слова. Думаю, нам нужно заранее договориться, кто за какую букву отвечает. – **5 минут**

2) Ребята, а что такое общение? Как вы понимаете это слово? Какие ассоциации возникают у вас при виде этого слова? Молодцы. – **3 минуты**

3) А вы знаете, какое бывает общение? С помощью слов. Жестов. Ребята, а мы с вами сможем без помощи слов передать какую-то информацию? Например, слова или числа. Давайте попробуем.

Сейчас вы получите карточки с заданиями. Каждый из вас должен будет превратиться в какую-либо букву или число– **5 минут**

4) Ребята, а теперь давайте потренируемся в словесном общении? Я буду читать вам предложения, а вы попробуете найти в нем ошибку и исправить. Молодцы.– **5 минут**

5) Как вы думаете, зачем мы с вами выполняли предыдущее упражнение? Часто у нас возникают ситуации, когда люди не понимают друг друга. К чему это приводит? А мы с вами умеем разрешать конфликты? Давайте попробуем? Вам нужно будет разбиться на 2 группы. Сейчас я раздам вам карточки с описанными на них конфликтными ситуациями. Мы с вами их разыграем и попробуем разрешить. 2 участника от группы будут «участниками конфликта», задача оставшихся ребят – следить за соблюдением определенных правил:

- участники конфликта должны говорить по очереди;
- не допускать оскорблений;
- внимательно слушать друг друга;
- участники конфликта должны самостоятельно найти решение;

- решение должно удовлетворять обе стороны.

В случае фиксирования нарушений тактично сказать об этом участникам.

Ребята, как вы считаете, у нас получилось разрешить проблемные ситуации?

Все участники довольны?– **15 минут**

Кейсы:

1. Денис сделал модную прическу и пришел в школу. Саша, весельчак, он любил подшучивать над одноклассниками. Новую прическу Дениса он сразу заметил, и решил над ним посмеяться. Класс тоже начал смеяться над Денисом. Он обиделся и ударил Сашу. После чего они весь день не разговаривали друг с другом, а класс разбился на 2 части. 1 поддерживала Сашу, а другая - Дениса.
2. Максим стоял в очереди в столовой. Коля стоял следом за Максимом. Он очень торопился, ведь учитель по математике просила его зайти к ней. Но Максим очень долго выбирал, что ему купить. Тут Коля не выдержал и толкнул его. Завязалась драка. Коля не успел к учителю математики и получил замечание, и оба мальчика так и не успели позавтракать. До конца дня они злились друг на друга.
3. Прозвенел звонок. Ира уже собиралась сесть за свой стул. Но ее сосед по парте – Игорь решил подшутить и отодвинул ее стул. Ира упала и больно ударилась. Вдобавок ко всему, класс начал смеяться над девочкой. Ира оскорбила Игоря и пожаловалась учителю. Мальчик был наказан. Ему было обидно, ведь вчера над ним точно также подшутили, и он не стал никому жаловаться, а просто посмеялся вместе со всеми.
4. Шел урок математики. Ване очень плохо давался этот предмет. Зато у него хорошо получалось изучать новые языки. Учитель математики вызвал Ваню к доске, решать задачу. Кирилл хорошо знал решение, но он специально стал подсказывать Ване не верно. Ваня получил двойку. Ему было очень обидно. Он скинул все школьные принадлежности Кирилла со стола. Любимая линейка Кирилла сломалась. Мальчики поругались.

3 этап – рефлексия – 5 минут

Вам понравилось сегодняшнее занятие? Какое задание больше всего? Что было сложно для вас?

4 этап – просмотр фильма – 5 минут

Ребята, а вы помните, что должно было стать итогом нашей встречи? Правильно, фильм о том, как мы провели это время. Так давайте сейчас посмотрим его.

Тренинг «Профессиональное самоопределение»

Доброе утро, ребята! Сегодня я предлагаю вам интересное занятие, которое позволит вам лучше узнать себя, найти общее с другими ребятами и использовать это для выбора своего дальнейшего пути, своей профессии.

- 1) **Упражнение-разминка «Встаньте те, кто...».** Ребята, это упражнение позволит нам лучше узнать друг друга. Слушайте внимательно. – **5 минут**

Встаньте те, кто любит рисовать.

Поднимите руку те, кто любит математику.

Топните ногой те, кто занимается спортом.

Хлопните в ладоши те, кто любит выступать на сцене.

Те, кто любит изучать технику – скажите «Ура».

Кто любит петь – помашите мне ручкой.

Кому нравится читать – потопайте ногами.

Кто любит играть в шахматы – скажите: «Победа за нами»

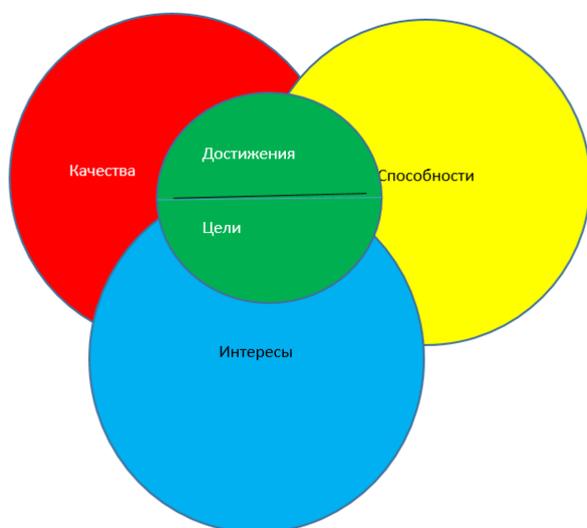
Кому нравится играть в хоккей – поднимите обе руки вверх.

Кому нравится заботиться о домашних животных, должны сказать «Мяу».

Кому нравится мастерить что-то своими руками – поднимите вверх большой палец.

Молодцы! У нас все отлично получилось! Посмотрите, какие мы разные! И сколько у нас было общего при этом!

2) Ребята, я уверена, у вас еще есть интересы и увлечения, о которых мы сейчас не сказали. Давайте исправим это? У каждого из вас есть листочек со схемой, как у меня на ватмане. Это схема-наш помощник. С ее помощью мы определим, что у нас уже есть для получения той или иной профессии, а над чем еще нужно работать. Один из элементов этой системы – наши интересы. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «**Что мне интересно?**». Запишите свои ответы в схему. Выберите один, который наиболее значим для вас и зафиксируйте его на синем стикере. Это нужно, чтобы мы смогли сделать общую схему. Объединив все наши интересы, способности и достоинства мы сможем сделать вместе одно большое доброе и полезное дело. У каждого из вас будет возможность после занятия посмотреть схему и подумать об этом. Молодцы, вы отлично справились с заданием! – **5 минут**



3) Но ведь не всегда то, что нам интересно, может хорошо у нас получаться. Я предлагаю вам подумать, **что у вас получается лучше, чем у других. Похвалите себя.** Запишите свои ответы в схему. Выберите одну способность, которая для вас наиболее значима и запишите ее на желтом стикере. Ребята, пока вы пишете, я зафиксирую на общую схему наши интересы. Передайте,

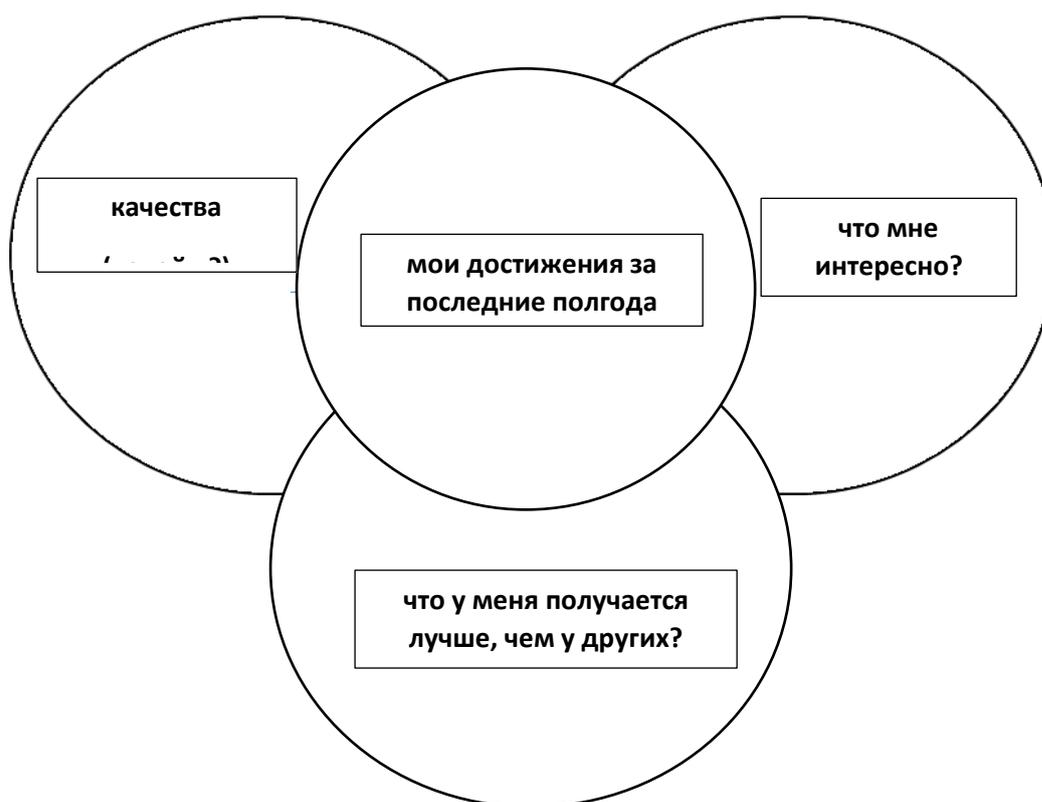
пожалуйста, свои синие стикеры человеку, занимающему крайнее правое место ряда. Хорошо, молодцы! – **5 минут**

4) Ребята, но ведь и этого недостаточно для того, чтобы быть успешными в той или иной профессии. Будет ли успешен врач, который груб и не умеет общаться с людьми или спасатель, который пасует перед трудностями? Правильно, каждая профессия предполагает набор необходимых качеств. Расскажите мне о себе. Ответьте на вопрос: **«Какой я?»**. Запишите свои ответы в схему. Выберите одно качество, которое является самым главным вашим достоинством и зафиксируйте на розовом стикере. А я пока закреплю наши способности на общую схему, попробую их сгруппировать. Передайте ваши желтые стикеры. Молодцы! Вы отлично справились! – **5 минут**

5) Итак, попробуем обобщить то, что у нас получилось. чтобы быть успешным в той или иной профессии, нужно выбирать ту, которая соответствует вашим интересам, способностям, а также личностным качествам. Но ведь бывает так, когда у человека все это есть, а он не добивается успеха только потому, что не старается что-то делать для своего развития. Я предлагаю вам подумать и **вспомнить о своих достижениях за последние полгода**. Уверена, вам есть, о чем сказать. Запишите их в своих схемах. Выберите то, которое наиболее ценно для вас и запишите его на зеленом стикере. Я в это время зафиксирую наши достоинства на общую схему. Передайте, пожалуйста, розовые стикеры. У нас отлично все получилось! – **5 минут**

6) В нашей схеме осталось место для будущих побед и достижений, для наших целей на будущее. И самая главная победа – победа над собой. Я раздала вам карточки. Это «Колесо успеха». В нем 4 спицы. Это ровно то количество элементов, которые уже заполнены в нашей схеме: интересы, качества личности, ценности и достижения.

Оцените, пожалуйста, насколько вы удовлетворены уровнем развития этих элементов на данный момент. Поставьте точку на цифре от 1 до 10 на «спице». А теперь соедините получившиеся точки. Скажите, что у вас получилось? Равные ли значения во всех категориях? Какие элементы у вас получили меньшее количество баллов? А какой уровень бы хотелось получить? Что нужно сделать для этого? Опишите это в последнем элементе нашей схемы – цели. У нас получилась отличная схема, в которой отражены все особенности нашей группы. Вы все показали свою яркую индивидуальность. Я благодарю всех участников тренинга и желаю вам всем успехов и отличного настроения. Мне было очень приятно работать с вами. – 5 минут



Насколько я удовлетворен уровнем моих качеств, интересов, способностей и достижений? (по шкале от 1 до 10)

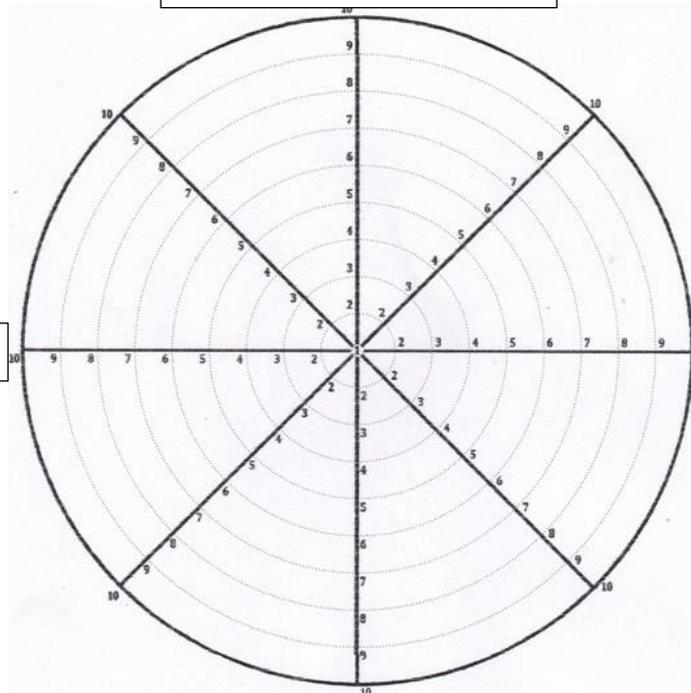
Насколько я доволен уровнем развития моих качеств? Есть ли необходимость в их развитии?

Насколько я доволен наполненностью, содержательностью своих интересов? Хотелось бы их разнообразить или углубить?

Насколько я удовлетворен уровнем развития своих способностей?

Легко ли мне было вспоминать достижения за последние полгода? Доволен ли я уровнем, количеством своих достижений за это период?

2 - качества



1 - интересы

3 - способности

4 - достижения

Что если соединить полученные точки?

Какие элементы получили наименьшее количество баллов?

Какой уровень хотелось бы получить?

Что нужно сделать для этого?

Мои цели (что мне нужно сделать, чтобы повысить уровень)

Какие условия у меня есть для этого? (ресурсы)

Государственная организация образования
"Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи "Здоровье и развитие личности"
отделение Ленинск-Кузнецкого муниципального района



Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового
возраста

«Дорога добра»

Составитель:
Гимаджиева Оксана Сергеевна
педагог-психолог
gai.gos1978@mail.ru
тел. 8-904-370-66-64

Ленинск-Кузнецкий муниципальный район

2019 г

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план программы	10
Учебно-тематический план программы	10
Содержание программы	12
Занятие 1.1 «Знакомство. Первичная диагностика»	14
Занятие 2.1 «На страже своих границ»	16
Занятие 2.2 «Есть ли шанс у белой вороны?»	19
Занятие 2.3 «Мир чувств и эмоций»	24
Занятие 2.4 «Агрессия может быть конструктивной»	33
Занятие 2.5 «Почему мы конфликтуем?»	37
Занятие 2.6 «Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	43
Занятие 2.7 «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	47
Занятие 2.8 «Возведем мосты, разрушим стены»	57
Занятие 2.9 «Гармония с собой»	61
Занятие 2.10 «Наши ценности и традиции»	63
Занятие 2.11 «Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	66
Занятие 2.12 «Когда не нужны комментарии»	70
Занятие 3.1 «Подведение итогов: Заключительная диагностика»	73
Система условий реализации программы	77
Список литературы	82
Приложения	85

Пояснительная записка

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 7 % детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 35% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 19 % матерей считают

Проблема агрессивного преследования долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина. Несмотря на крайнюю значимость данной проблемы, в отечественной литературе она практически не освещена, буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – агрессивное преследование, травлю. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, психологов, педиатров, невропатологов разных специальностей). Первые публикации на тему школьной травли появились довольно давно, еще в 1905 г. К. Дьюкс опубликовал свою работу, но первые систематические исследования проблемы буллинга принадлежат скандинавским ученым, среди них: Д. Олвеус, П. П. Хайнеманн, А. Пикас, Е. Роланд. Д. Олвеус и сегодня остается самым авторитетным исследователем проблемы буллинга. В российской психологической науке данная тема рассматривалась в трудах В. В. Денисова, Г. Н. Киреева, А. Б. Кирюхиной, В. А. Ситарова и др.

Национальная ассоциация школьных работников США дала следующее определение буллингу: это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намеренно, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе [16]. Каждый участник системы имеет свое мнение по поводу происходящего.

Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Дети, которые травят других, получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами. Поэтому у агрессоров возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению [5].

Выделяют следующие типы буллинга:

- прямой (и физический, и вербальный);
- косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

В буллинговой ситуации реализуются несколько видов поведения: агрессивное, виктимное и конформное. Булли (обидчик, агрессор) стремится достичь высокого статуса в классе, самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса — комфортного и естественного для личности подростка. Жертва буллинга проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве» [16].

По запросу администрации муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ленинуглевская средняя общеобразовательная школа» в 2015 г. на базе учреждения было проведено исследование в рамках профилактики буллинга среди подростков. В

исследовании приняли участие 80 учащихся в возрасте 14–15 лет, из них 38 мальчиков, 42 девочки. Была составлена диагностическая программа исследования, представленная следующими методиками: "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, опросник Басса – Дарки, тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено); опрос, направленный на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков.

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие

1. 33% детей имеют низкий уровень развития эмпатии. Они испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими.
2. 37% подростков склонны к агрессии. У таких детей велико стремление к применению физической силы, высокий уровень негативизма как оппозиционная мера поведения.
3. У 26% участников исследования высокий показатель по шкале "обида", трактуемая авторами опросника Басса – Дарки как зависть и ненависть к окружающим.
4. По результатам теста "Описание поведения в конфликте К. Томаса", 26% испытуемых предпочитают стратегию соперничества. Они стремятся добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Около 24% – готовы к сотрудничеству, т. е. приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. 20% подростков выбирают избегание, или уход, для которого характерно отсутствие стремления как к кооперации, так и к достижению собственных целей. Около 15% – могут пойти на компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. 15% детей предпочитают стратегию приспособления – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

5. По результатам применения социометрической методики, 20% подростков могут быть отнесены к категории "непринятые". Это члены группы, имеющие нулевой статус и самоустранившиеся от участия в групповом взаимодействии. Причинами такого поведения могут быть личностные особенности (например, застенчивость, интроверсия, чувство неполноценности и неуверенности в себе и другое).

Чтобы получить информацию о том, сталкивались ли учащиеся с явлением буллинга, как они воспринимают и оценивают такое явление, было проведено анкетирование. Большая часть (60,3%) подростков никогда не испытывали по отношению к себе проявления буллинга; иногда, со стороны старшеклассников или сверстников по 16,6%; испытывали проявление буллинга со стороны учителей – 6,6%.

Основная часть подростков (13,6%) испытывали по отношению к себе проявление буллинга в вербальной форме (насмешки, клички, обзывания); 6,6% - поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.); 3,3 - физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

Ответы на вопрос «Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?» разделились следующим образом: 36,7% ответили что «да, к сверстникам»; 33,3% никогда не выступали в роли «агрессора»; 23,4% выбрали вариант «я был только наблюдателем, сам не обижал»; 6,6% выступали в роли «агрессора» по отношению к учителям. На вопрос «Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга?» участники ответили следующим образом: 57,2% никому не рассказывали; 28,6% делились проблемами с друзьями; и лишь 14,2% рассказывали о конфликтных ситуациях родителям.

Таким образом, проведенное исследование выявило возможность возникновения агрессивного преследования в данной среде, что послужило основанием для создания программы, направленной на профилактику буллинга среди учащихся подросткового возраста 13-15 лет (7-9 класс).

Цель: профилактика буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

Задачи:

1. Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;
3. Обучать навыкам самоконтроля;
4. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
5. Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительность одного занятия - 2 часа. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие эмпатии.
4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия.
5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

Критерии оценки планируемых результатов:

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
2. Применение навыков самоконтроля.
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.
4. Проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.

4. Повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

Нормативно-правовое основание программы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС среднего (полного) общего образования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы.
3. Профессиональный стандарт педагога, утвержденный 18 октября 2013 года, при реализации программ основного и среднего общего образования.
4. Профессиональный стандарт педагога-психолога.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.
7. Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 N 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.

Программа прошла апробацию на базе МБОУ «Ленинуглевская СОШ» Ленинск-Кузнецкого муниципального района Кемеровской области в период с октября 2015 по май 2016 года. Участниками программы стали 38 мальчиков и 42 девочек 14-15 лет, учащиеся 9-х классов.

В ходе реализации программы были получены следующие результаты:

1. При повторном исследовании наблюдается значительное снижение процента детей склонных к агрессии (с 37% до 13,3%). Подростки обучились адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям, навыкам самоконтроля.

2. После повторного проведения методики "Описание поведения в конфликте К. Томаса", стратегию соперничества выбрали на 12,6% меньше испытуемых. Готовы к сотрудничеству теперь 47,4% – т. е. приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Около 40% – могут пойти на компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
3. По результатам социометрического исследования в два раза (с 20% до 10,1%) уменьшилась доля подростков в категории «непринятые».

По завершении занятий все участники (100%) занятий отметили, что теперь определили для себя способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом, научились снижать эмоциональное и физическое напряжения, а также каждый из ребят определили для себя наиболее эффективный способ взаимодействия в конфликтной ситуации. Кроме того, (6,6%) участников стали волонтерами школьной службы примирения.

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Ориентировочный	2,5	0,5	2,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика
2	Основная часть	24	1	24	Рефлексия

3	Подведение итогов	2,5	0,5	2,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Итого	29	2	27	

Учебный план программы

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорети ческих	практи ческих	
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	2,5	0,5	2	Анкеты, опросники, заклучения
2.	«На страже своих границ»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
4.	«Мир чувств и эмоций»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение.
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение.
6.	«Почему мы конфликтуем?»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
7.	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение.
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное	2		2	Рефлексия, наблюдение.

	поведение»			
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	2	2	Рефлексия, наблюдение, листы явки
10.	«Гармония с собой»	2	2	Рефлексия, наблюдение.
11.	«Наши ценности и традиции»	2	2	Рефлексия, наблюдение.
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	2	2	Рефлексия, наблюдение.
13.	«Когда не нужны комментарии»	2	2	Рефлексия, наблюдение
14.	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	2,5	2,5	Анкеты, опросники, заключения
Итого:		29	2	27

Содержание программы

№	Тема занятия	Основные узловые моменты
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе.
2.	«На страже своих	Границы личного пространства. О

- границ» физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.
3. «Есть ли шанс у белой вороны?» Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций.
4. «Мир чувств и эмоций» и Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.
5. «Агрессия может быть конструктивной» Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.
6. «Почему мы конфликтуем?» Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте.
7. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях.
8. «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение» Понятие «эффективная коммуникация» и «ассертивное поведение». Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания». Методы ассертивного

противостояния негативному давлению.

9. «Возведем мосты, разрушим стены» Понятие уверенного поведения. Отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка навыков уверенного поведения, коммуникативных навыков.
10. «Гармония с собой» Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.
11. «Наши ценности и традиции» Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.
12. «Дверь в человеческие отношения открывается на себя» Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.
13. «Когда не нужны комментарии» Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи.
14. Подведение итогов: Заключительная диагностика Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.

План-конспект занятия №1

«Знакомство. Первичная диагностика»

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Ход занятия:

Вводная часть

Организационный момент. Беседа (5 мин)

Психолог: - С какими ожиданиями вы пришли? Чего ждете от данной программы, что хотели бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана)

Правила работы группы. (5 мин)

Все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

- Как ты понял это правило?
- Готов ли ты его выполнять?
- Какое правило ты бы еще предложил?

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило откровенности и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.

Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Знакомство (5 мин)

Всем участникам предлагается представиться по кругу, назвать то имя, по которому бы он хотел, чтобы все участники обращались к нему во время групповой работы. Если ранее участники были незнакомы, для более быстрого запоминания имен можно провести один из вариантов упражнения «Снежный ком».

Упражнение «Салфетки» (5 мин)

Цель: Знакомство участников

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Основная часть

Анкетирование

Каждому участнику предлагается вновь заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» (Приложение). После заполнения, обсудить полученные результаты. Сравнить с данными, полученными на первом занятии. Для удобства, все обобщённые результаты можно заносить на лист "**Шкала эмоционального отклика**" А. Меграбяна и Н. Эпштейна,

Опросник Басса – Дарки

Упражнение «Змейка»

Цель: содействие в сближении группы.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор или другое помещение.

Ведущий (оставшимся): *Возьмитесь за руки так, что бы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается».* Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывание разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по ним. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны. Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено);

План-конспект занятия №2

«На страже своих границ»

Цель: предоставление возможности подумать о различных формах насилия и выработать правила ответственного и безопасного поведения.

1 . Упражнение «Рефреминг»

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь – это хорошо, т. к. начнут расти грибы.», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает что в этом плохого: «Начнут расти грибы – это плохо, дети пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Дети отравятся – это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т. д.) Цель упражнения - показать относительность происходящих событий, научиться видеть все многообразие красок, а не только черно-белые цвета.

Словесные ассоциации. Выработка понятия «жестокое обращение». Каждый участник записывает свои словесные ассоциации и определяет свое понятие данного слова.

Ребятам предлагается заполнить таблицу, определяя степень насильственности утверждения и относя его к определенной графе (перед тем, как участники приступят к выполнению, необходимо разграничить эти понятия и договориться, что входит в понятие каждого термина (приложение1) Для выполнения этого занятия можно разделить ребят на 4 группы (и тогда каждая группа будет выбирать предложенные варианты к определенному термину).

Можно предложить каждой группе заполнить всю таблицу.

«Жестокость»	«Насилие»	«Грубость»	«Ненасилие»

- *Предлагаемые утверждения:*
- Издевательство

- Пьяный за рулем
- Музыка на всю громкость в позднее время
- Война
- Оставление вопроса без ответа
- Призыв в армию
- Осмеяние ребенка
- Порча сиденья в общественном транспорте
- Смертная казнь для осужденных за убийство
- Толкнуть ребенка, чтобы его не задавил автомобиль
- Не впускают в клуб из-за одежды
- Не ответить на приветствие
- Мины
- Громко окликнуть на улице
- Националистические или угрожающие лозунги на стенах
- Использование животных для медицинских опытов
- Отсутствие электричества или воды
- Учение в школе
- Прикрикнуть на кого-либо
- Дать прозвище, указывающее на физический недостаток
- Курение
- Драка

Обмен мнениями:

- Какие трудности возникли при определении степени насильственности утверждений?
- Какие утверждения произвели самые сильные впечатления?
- Почему одни и те же утверждения вы отнесли к нескольким группам?
- Как вы считаете, каковы причины проявления жестокого обращения?
- Кто может выступать в роли инициатора жестокого обращения по отношению к детям? **(Важно!** называть не только взрослых людей – учителей, родителей, соседей и так далее - но и осознавать, что инициатором может быть любой ребенок, в том числе и кто-то из них. Поэтому, если группа не предлагает такие варианты, то можно используя примеры, натолкнуть их на данные высказывания. **Важно!** ни в коем случае нельзя переходить на личности).

Информация о формах насилия, последствиях для жертвы и самого агрессора, влияние жестокого обращения на других (*материал дан в приложении 2*).

Определение степени опасности ситуации

Участникам предлагается разделить на группы и выдается по карточке с определенными ситуациями. Их задача - определить: опасна данная ситуация или безопасна. Каждая группа должна аргументировать свой ответ.

Предлагаемые ситуации:

- К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...
- Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...
- Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...
- Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...
- Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...
- В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина...
- Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...
- Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина...
- Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры...

Обсуждение:

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?
- Почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберите, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.

- Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему?

В конце можно сказать, что все приведенные ситуации являются опасными. Эти истории происходили в реальной жизни. И в каждой из них люди (взрослые, дети, подростки) подвергались насилию: физическому, психологическому.

Упражнение «Инструкция безопасного поведения»

Каждому участнику предлагается записать свои правила безопасного поведения. Затем ребят объединить по парам, они обсудят свои варианты и разработают единый документ, затем предложить обсудить в группе из 3-4 пар и уже на общее обсуждение выдать групповой вариант инструкции. Придумать название своему своду

Рефлексия.

Обратиться к своему первоначальному варианту понятия «насилие» и сравнить, изменилось ли что-либо в представлении данного понятия после участия в занятии. После этого суммировать ответы детей и дать определение «жестокое обращение».

План-конспект занятия №3

«Есть ли шанс у белой вороны?»

Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования.

1. Упражнение «Молекулы».

Цель – создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Инструкция: «Представьте себе, что все мы - атомы, которые хаотично движутся, иногда объединяются в молекулы. По сигналу (хлопок), участники разбиваются по парам. (Один участник должен остаться без пары. Если

количество участников четное, то один из ребят может быть помощником ведущего). Так участники формируются несколько раз, образуя разные пары.

Обсуждение:

Как чувствовал себя участник, который оставался без пары?

Комфортно ли было стоять в одиночестве? Хотелось ли к кому-нибудь присоединиться?

1. Упражнение с карточками

Ребятам предлагаются карточки с фразеологизмами («белая ворона», «козел отпущения», «перемывать косточки» и т.д.) ребята должны угадать по картинкам данные выражения.

Обсуждение: Как вы понимаете значения данных выражений? Использовали ли данные выражения в общении? При каких обстоятельствах?

Как вы думаете о пойдёт речь на сегодняшнем занятии?

2. Упражнение "Спина к спине"

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Любая группа, как часы выходят из строя, может поломаться, или заболеть как человек.

- Как вы думаете почему?

- Как необходимо выстраивать партнерские отношения, что бы ваша группа ни распалась, ни расстроилась, ни заболела?

Инструкция

Все участники разбиваются на пары. Задача подростков, вместе опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

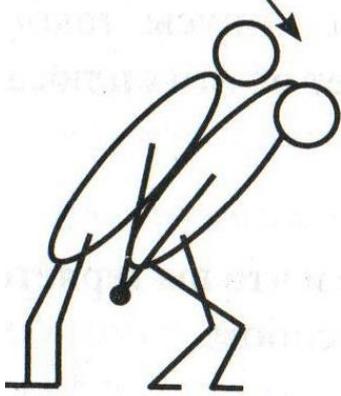
Обсуждение

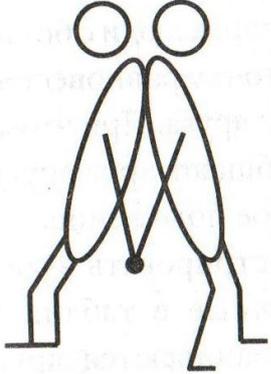
Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/ неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче?

Кто, что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения.

Подведение итогов

Ведущий обсуждает с участницами варианты поведения, приведенные в таблице.

	<p><i>Вариант 1. Отдал ответственность.</i></p> <p>Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: "Подними меня". Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил.</p>
	<p><i>Вариант 2. Забрал ответственность</i></p> <p>Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А то уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял, другому.</p>

	<p><i>Вариант 3. Каждому свое</i></p> <p>В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: "Я сам". Они не опираются друг на друга. Отношения без поддержки, без доверия.</p>
	<p><i>Вариант 4. Партнерство</i></p> <p>В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: "Каждый из нас может сам, но вместе нам легче" Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии.</p>

Для построения отношений, необходимо:

- взаимное доверие;
- вера в силу (понимайте как метафору) партнера;
- умение договариваться.

4. Упражнение «Жертва и ответственность»

Обучает навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Инструкция:

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы? Выслушивает 3-4 ответа участников. Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции. Разделитесь на пары. Каждый человек в паре

опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (тренер может выбрать любую историю).

Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хотя бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!»

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку». Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

Обсуждение. «Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека».

Резюме тренера.

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение».

Комментарии для тренера. Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

5. Подведение итогов занятия

Обратная связь, предлагаю поднять закладки тем:

- Кто узнал что-то новое?
- Кто получил полезную информацию?
- Кто провёл интересно время?
- Кто ещё хочет высказаться?

Благодарю за работу.

План-конспект занятия №4

«Мир моих чувств и эмоций»

Цель: способствовать пониманию своих эмоций как результата отражения своих чувств

1. Организационный момент.

2. Приветствие. Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что у все вас замечательное настроение и мы с вами хорошо поработаем. Предлагаю вам сейчас встать в круг и поприветствовать друг друга. Но приветствие у нас будет немного необычное.

Приветствие (разогрев)

Упражнение «Игра-приветствие»

Цель – снятие эмоционального напряжения, объединение группы

Содержание: все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я (называет имя). Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих.

(Дети вместе с педагогом – психологом приветствуют друг друга)

Педагог – психолог: А сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и посмотреть отрывок из очень мультфильма. После просмотра ответьте на вопрос «Почему я показала вам именно этот отрывок?»

3. Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка»

Введение в тему

Дети смотрят отрывок из мультфильма «Головоломка». Обсуждают вместе с педагогом – психологом, почему показан именно этот отрывок?

Вопросы педагога – психолога:

Как вы думаете, какую тему мы сегодня затронем?

(Ответы детей)

Педагог – психолог: тема нашего занятия сегодня «Мир моих чувств и эмоций»

Педагог – психолог задает вопросы про героя мультфильма:

-о чем этот мультфильм?

-почему мы посмотрели именно этот отрывок?

-как вы думаете о чем сегодня на уроке пойдет речь?

-могут ли люди жить без эмоций?

-как можно определить какое настроение у человека?

4. Сегодня на занятии мы поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какие виды эмоций можно выделить, а также о том, какую роль они играют эмоции в жизни человека.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций:

ГРУСТЬ,
ЗЛОСТЬ,
ОТВРАЩЕНИЕ,
СТРАХ,
СЧАСТЬЕ
УДИВЛЕНИЕ.

Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А сейчас внимание «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК»

Заготавливается ящик с отверстием (чтобы проходила рука). Туда кладутся различные предметы. Участник просовывает руку в отверстие, выбирает предмет и, не вытаскивая из ящика, называет его. В ящик подкладывается по одному предмету, а не все сразу; для старших участников кладутся редкие вещи (ракушки, статуэтки, предметы косметики, механические детали и т.п.).

А как вы догадались, что здесь лежит именно эта вещь?

-Правильно, на ощупь.

Что такое ощущения? Казалось бы, ответ прост. Ощущения то, что я ощущаю.

ОЩУЩЕНИЯ – это основа всех чувств. Первый уровень нашей эмоциональной жизни – это безусловные реакции организма – боль, жажда, голод.

Упражнения «Ощущения»

Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению ощущения и допиши свое.

- Это основа всех чувств
- Эмоциональная жизни
- Реакция организма

- Роль чувств в жизни человека. Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все обстоит в жизни благополучно. Вот, например, испортилось у человека настроение. Он и сам не всегда знает, отчего это произошло. А причина есть.
- Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, - значит, какие-то поступки заслуживают осуждения. И мучительное, непреходящее чувство вины заставляет искать ошибку, призывает исправить сделанное.

ЧУВСТВА – переработанные умом ощущения, это уже целостное и осмысленное видение происходящего. Чувства составляют второй уровень нашей эмоциональной жизни, отображают наше отношение к действительности, помогают нам контактировать с окружающим миром, людьми, с собственным телом.

Упражнения «Чувства»

Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению чувства и допишите свое.

- Внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.
- Осмысление происходящего
- Отношение к действительности
- Контакты с окружающим миром,
- Контакты с окружающими людьми
- Контакт с собственным телом

НАСТРОЕНИЕ— общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека.

Настроение выдают движения, осанка, поза, руки. При хорошем настроении руки спокойны, уверенны, никаких лишних движений, при плохом —

сцеплены, сжаты в кулаки. Настроение отражается и на внешнем виде. Если человеку грустно, появляется сутулость, опускаются плечи, руки безвольно повисают вдоль туловища. В глазах тревога или апатия, безучастие.

Упражнение «Настроение».

Когда настроение бодрое, приподнятое, плечи расправлены, фигура становится как бы выше, взгляд острый, походка решительная, движения точные и расчетливые. Человек наполнен силой, и это сразу видно.

Ответьте на вопросы.

- Каким бывает настроение человека? _____
- Что влияет на настроение? _____
- Почему хорошее настроение может отражаться на всех сферах жизнедеятельности человека? _____

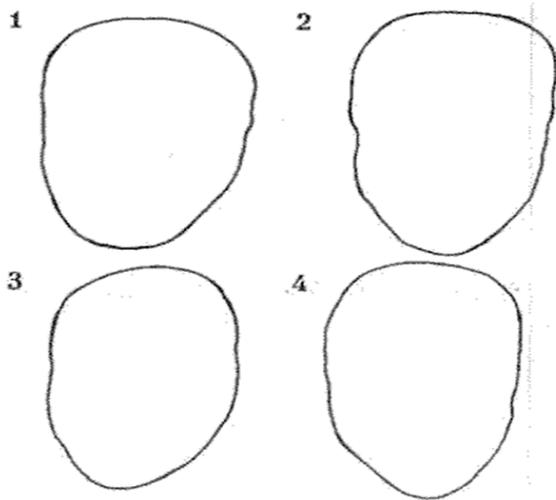
5.Разминка «Сброс негатива»

Упражнения под музыку (танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества. Танец сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.

В наше время танец стал привычным явлением. Он способен выражать целую гамму человеческих эмоций и активно используется в современной терапии. При этом в свободном движении и импровизации происходит спонтанное высвобождение чувств. Движения танца являются своеобразным средством коммуникации.

Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этом передаются посредством образов и аллегорий. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом.

6.Тест: «Ваши эмоции». На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос,



глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту. Напомним еще раз. Первое лицо – радость, второе лицо – грусть, третье лицо – злость и четвертое – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

Первое лицо, радость – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности

и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. Глаза – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. Ресницы – склонность к демонстративной. Брови – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. Мимические морщины на лбу – склонность к размышлению. Складка между бровей – нерешительность, нежелание идти на риск. Нос – умение строить догадки и предположения, интуиция. Рот – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. Подбородок – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. Уши – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. Морщины возле рта – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте теперь немного поиграем. Ребята, а зачем вообще нужны эмоции?

7. Игра-упражнение на выявление уровня эмоциональной сдержанности.

Играют попарно. Задача одного из партнеров игры – рассмешить своего соседа. Задача другого – как можно дольше сохранять серьезное выражение лица.

8. Разрешение ситуации. Внимание вопрос!!! Как вы поступите в определенном случае. Вы потеряли на улице дорогую вам вещь допустим одну из перечисленных (брошку, серьгу, фотоаппарат, телефон, часы) этой

вещью вы очень дорожите так как купили её на собственные деньги заработанные потом и кровью. Вы начинаете ее искать, в панике, обходите все места в том районе города где ходили сегодня, осматриваете все закоулки где могли потерять-оставить эту вещь. И когда совсем отчаиваетесь, расстроились вдруг неожиданно находите эту вещь у себя в сумке, забыв что туда положили её.

Теперь вопрос как вы поступите от такой радости????

1. Будете прыгать от радости.
2. Обнимите, поцелуете на радости вашу половинку которая помогала вам искать эту вещь.
3. Просто порадуетесь без эмоций
4. Начнете ликовать и расцелуете найденную вещь и покажете как она вам дорога.

Притча «Остров Чувств!»

Притча — короткий назидательный рассказ в иносказательной форме, заключающий в себе нравственное поучение (премудрость). По содержанию притча близка к басне.

Очень давно был остров, на котором жили все Чувства и духовные ценности людей: Радость, Грусть, Познание и другие. Вместе с ними жила и Любовь.

Однажды Чувства заметили, что остров погружается в океан и скоро затонет. Все сели в свои корабли и покинули остров. Любовь не спешила и ждала до последней минуты. И только, когда она увидела, что на спасение острова нет надежды, и он почти весь ушел под воду, она стала звать на помощь. Мимо проплыл роскошный корабль Богатства. Любовь просила взять ее на корабль, но Богатство сказало, что на его корабле много драгоценностей, золота и серебра и для Любви места нет.

Любовь обратилась к Гордости, корабль которой проплывал мимо... Но в ответ Любовь услышала, что ее присутствие нарушит порядок и совершенство на корабле Гордости.

С мольбой о помощи Любовь обратилась к Грусти. «О, Любовь, - ответила Грусть,- мне так грустно, что я должна оставаться в одиночестве».

Мимо острова проплыла Радость, но она была так занята весельем, что даже не услышала мольбу Любви.

Вдруг Любовь услышала голос: «Иди сюда Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь увидела седого старца, и она была так счастлива, что даже забыла спросить имя его. И когда они достигли Земли, Любовь осталась, а старец поплыл дальше. И только когда лодка старца скрылась, Любовь спохватилась.... ведь она даже не поблагодарила старца. Любовь обратилась к Познанию: «Познание, скажи мне, кто спас меня?».

«Это было Время», - ответило Познание. «Время?» - удивилась Любовь - Отчего Оно мне помогло?». Познание ответило: «Только Время понимает и знает, как важна в жизни Любовь». Иногда понимаешь, что это человек ангел лишь тогда, когда он поворачивается к тебе спиной и уходит, а ты смотришь ему в след и видишь на его спине крылья.

9.Игра «Узнай чувство»

Раздаются карточки с названием одной из эмоций так, чтобы другие не видели, что там написано. Их задача - изобразить различные чувства через эмоцию с помощью невербальных средств общения (мимикой, жестами, позой и т. д.), а остальным - угадать, что это за эмоция.

Перечень эмоций: гнев, радость, печаль, грусть, восторг; удивление, отвращение, интерес, презрение, безразличие, обида и др.

Вопросы для обсуждения:

- ❖ Трудно ли сдерживать свои эмоции?
- ❖ Всегда ли необходимо это делать, в каких ситуациях мы можем быть непосредственными, в каких – нет?

Как влияют эмоции на нас?

Жизнь каждый день преподносит нам множество самых разных волнующих событий. Любовь, новая работа, неожиданная встреча со знакомым,

испытывать волнение даже стресс. Но некоторые люди склонны достаточно быстро забывать отрицательные моменты, заменяя их положительными эмоциями. Другие напротив накапливают в себя множество переживаний, которые перерастают в стресс и даже могут оказывать негативное влияние на здоровье. Эмоции являются обязательными спутниками каждого момента нашей повседневной жизни. Чтобы определить, какие есть чувства у человека на данный момент, следует рассмотреть его выражение лица, взгляд и общее поведение. Дело в том, что большинство людей выражает свои чувства посредством мимики и телодвижений.

10.Итог занятия

Как ты думаешь, как ты проявил (а) себя на этом занятии? Также оцени сегодняшний урок по пяти бальной шкале. 5 бал- очень хорошо, 4- хорошо, 3 бал- средний, 2 бал – ниже среднего, 1- плохо, 0- очень плохо.

Рефлексия

«Я понял...»

«Меня удивило...»

«Я почувствовал...»

«Я думаю,..»

«Меня раздражало...»

«Мне понравилось...»

«Я был собой доволен...»

- Что такое эмоции и чувства?

- С какими эмоциями сегодня познакомились?

- Кто управляет эмоциями: мы или они нами?

- Как можно управлять своими эмоциями?

План-конспект занятия №5

«Агрессия может быть конструктивной»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

1.Упражнение «Конфликт — это...»

— Давайте всё же разберёмся, что такое конфликт, а для этого...

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (конфликт — это...). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складывают листки с ответами и перемешивают. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом можно выйти на определение конфликта.

2. Упражнение «Агрессивный контакт»

— Теперь давайте обсудим приём выхода из конфликта, неагрессивного ответа на давление и агрессию.

Первый шаг.

Сначала ученикам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

СЕМЬ ПРИЁМОВ ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:

- Упс
- Сиреневый туман
- Я-высказывание
- «Вы-посыл»
- «Вам важно»
- «Гадости на радости»
- «Ширма»

«Упс» (фиксация замешательства).- Я просто растерялся от такого напора.

«Сиреневый туман».- В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида.

« Я-высказывание» - когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора),я обычно не в состоянии нормально работать;

- давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.

«Вы-посыл» (персонализация ответственности). Вы хотите сказать, что уверены в том, что... у

«**Вам важно**» (фиксация причины обращения): перефразирование обвинения с упором на понимание того, что именно важно для обвиняющего.

«**Гадости на радости**» (Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например: «Мне приятно, что вы следите за моими успехами».

«**Ширма**» (фиксация параметров имиджа):

- «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента»;

- «Я уверен, что такая серьезная организация заинтересована в сотрудниках высокого профессионального уровня».

Важно отметить, что цель применения этих приёмов — не допустить наращивания агрессии. Поэтому никакой агрессии, сарказма и издёвки в ответ.

Второй шаг

Участники делятся на три группы, каждая из которых получает бланк с написанными на нем фразами агрессивного контакта. Задача участников в группах — вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приёмов. На эту работу выделяют не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом.

А в упражнении будет возможность обменяться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

Третий шаг Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками, получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию. (В ходе выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не

вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда.)

Конфликтные ситуации

1. Мы оценили Вашу экзаменационную работу и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ изучаемого предмета.
2. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?
3. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?
4. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности Вы не обучаемы и способны сильно подставить нашу школу.
5. Мне кажется, у Вас нет перспективы в жизни.
6. Почему Вам постоянно звонят во время уроков какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.
7. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с учителем.
8. А Вы вообще кто такой...
9. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?
10. Ох и зануда же Вы, и это не только моё мнение, но и мнение всего коллектива.

Обсуждение.

3. Ролевая игра «Аэропорт»

Теперь давайте попробуем применить узнанные нами способы реагирования на агрессию на примере конкретной ситуации. Вводятся две роли — «начальник планово-экономического отдела» и «сотрудница» — его подчинённая. Вводная «начальнику»: «Вы — начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала в срок такие важные для вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили ей домой, к

трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту вы вдруг видите вашу «больную» сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих. Вводная «сотруднице»: «Вы — сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела ваша сестра и, поскольку с ней некому сидеть, вы взяли больничный лист по уходу за ней и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать вашей родне в этот город кое-какие вещи и привезти от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликает ваш начальник...» Давайте обсудим ☐ Как вы думаете, в чем была причина конфликта? ☐ Часто ли такое бывает в реальной жизни? ☐ Как бы вы поступили в такой ситуации? Комментарий. При анализе ситуации ведущий актуализирует установку, что мы думаем и как поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ☐

Чему вы научились на этом занятии? ☐

Что нового вы узнали? ☐

Что стало неожиданностью?

☐ Какие способы выхода из конфликта запомнились больше всего?

План-конспект занятия №6

«Почему мы конфликтуем?»

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Ход занятия

I. Вводная часть.

II. Приветствие. Знакомство. Упражнение «Имя и образ»

Участники занятия знакомятся, но не вполне обычным способом. Необходимо назвать своё имя и тот образ, с которым оно ассоциируется у самого участника. Например: Юлия – солнышко.

Свою ассоциацию (образ имени) нарисовать цветными карандашами на бейджиках и прикрепить его.

III. Упражнение «Шаровое настроение»

На доске висит плакат с изображением мальчика и девочки, которые держатся за руки. Это символ дружбы между детьми. На ватмане приклеены три кармана. В первом кармане - жёлтые шары (отличное настроение), во втором кармане – зелёные шары (хорошее настроение), в третьем кармане – серые или фиолетовые шары (плохое настроение). Участник определяет своё настроение и выбирает нужный шарик и вкладывает его в руки мальчику и девочке.

Принятие правил:

Запомни и соблюдай простые правила:

1. Уважай своего товарища.
2. Умей каждого выслушать.
3. Не согласен – предлагай! (поднятая рука)

II. Основная часть.

IV. Упражнение «Мое представление о конфликте»

Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок кисточками и гуашью на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?
- Понравился ли вам рисунок? Почему?

4. Упражнение «Конфликт - это ...»

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на доске. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны

Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, расхождение мнений и

Конфликт - это спор, ссора, скандал, столкновение, противоречие, которые порождают враждебность, страх, ненависть между людьми.

У вас в классе возникают конфликтные ситуации? Давайте вспомним, что послужило причиной той или иной ссоры. Для этого я предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске – **“У меня причиной конфликта было то, что...”**. (Дети называют свои предложения).

Как мы видим, для возникновения конфликта необходимы участники спора, предмет спора и мотивы, подталкивающие, людей, к спору.

Конфликты возникали по самым разным поводам, но причины у всех схожие. Давайте же выясним, какие же бывают причины конфликтов?

Причины конфликтов:

- несовпадение целей и желаний;
- неуважение к другим людям;
- неумение общаться;
- разница чувств и состояний;
- незнания правил и норм поведения, законов.

Каждый из нас – индивидуальность. У нас разные интересы, мечты, стремления. Это может вызвать конфликт. Существует даже наука –

конфликтология, которая изучает конфликты и помогает людям избегать конфликтов.

Обсуждение:

1. Конфликт – это хорошо или плохо?
2. Почему мы конфликтуем?
3. Какие эмоции вызывают конфликты?

6. Упражнение «Чудеса, да и только»

Каждый участник занятия достаёт на ощупь один предмет из корзинки (или коробочки, шляпы) и рассказывает одну из конфликтных историй от имени этого предмета, а затем даёт рекомендацию этому же предмету, как и каким способом необходимо было правильно выйти из конфликта.

7. Упражнение «Холодный суп».

Участники садятся полукругом. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами "уверенный", "неуверенный", "агрессивный", "манипулятивный".

Линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы поведения: от манипулятивного к неуверенному и агрессивному, от неуверенного - к уверенному и т.д.

Ведущий предлагает для обсуждения следующую ситуацию:

Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять.

Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.

Содержание карточек:

1. Спросите официанта: "Этот суп подается холодным?"
2. Отставьте тарелку в сторону.
3. Встаньте и покиньте заведение.
4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: "Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!"
5. Скажите официанту: "Я хотел бы поговорить с менеджером".
6. Скажите официанту: "Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное".
7. Спросите официанта: "Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?"
8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.
9. Скажите официанту: "Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его".
10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета.
11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.
12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: "Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым - совершенно холодным, я имею в виду!"

Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

8. Притча «Почему, когда люди ссорятся, они кричат?»

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?
- Потому, что теряют спокойствие, - сказал один.
- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? - спросил Учитель. - Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя.

В конце концов, он объяснил:

- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше отдаляются и громче кричат.

- А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? - продолжал Учитель. - Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви.

- В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Давайте познакомимся с некоторыми правилами поведения во время конфликта.

Методы выхода из конфликта:

- найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;
- найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
- найти компромисс спорного вопроса;
- подчиниться, принять правила или точку зрения противника;
- понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

Правила поведения для конфликтных людей.

- Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуя, чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям.
- Правила поведения для конфликтных людей.
- Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуя, чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям.

III. Заключительная часть.

9. Упражнение «Цветочные фантазии»

Ну, а теперь сядьте поудобнее, постарайтесь не скрещивать руки и ноги, положите руки на колени или опустите их вдоль тела. Мысленно внутренним взором пройдите по своему телу, почувствуйте, как оно расслабляется, появляется тяжесть в ногах, руках, постепенно эту тяжесть сменяет приятная усталость, ваше тело наполняется энергией, вы чувствуете легкость в ногах, руках, голове. Ваше дыхание спокойное, ровное, глубокое. Представьте себя на поляне среди цветов. Здесь можно увидеть любые цветы рядом: от самых экзотических и, возможно, очень привередливых в уходе, до самых обычных, полевых, радующих взгляд человека и не требующих от него чрезмерной заботы. Присмотритесь и выберите тот цветок, который больше всего понравился. Рассмотрите его повнимательней: какие у него лепестки, стебель, у него один цветок или это соцветие. Почувствуйте его аромат. Обратите внимание на то, что его окружает. Сделайте глубокий вдох, выдох. На счёт «три» вы откроете глаза и снова окажетесь в этой комнате. Раз..., два..., три. Не делайте резких движений, можете

10. Упражнение «Групповая скульптура»

Психолог предлагает участникам занятия в заключении высказать свои ощущения.

Затем предлагает создать групповую скульптуру, которая отражала бы общее настроение группы. Участникам необходимо выбрать место, где они чувствовали бы себя наиболее комфортно, и встать так, чтобы почувствовать

комфорт от того времени, которое они провели будучи участниками тренингового занятия.

План-конспект занятия №7

«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях».

I. Мотивационный блок.

1. Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».

К примеру, о - объединение, б - близость, щ - щедрость, е - единение, н - необходимость, и - искренность.

(Учащимся примеры не предлагаются, они выполняют работу самостоятельно в тетрадях, по желанию они могут объединиться в небольшие группы).

2. Учащиеся обсуждают результаты своего исследования и объясняют свой выбор.

III. Информационный блок.

У всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может это делать лучше, кто-то хуже. Кто-то очень переживает от того, что его общение с людьми не складывается и не дает желаемого результата, кто-то, из-за неумения общаться вынужден расстаться, рассориться и страдать.

Вопрос учащимся:

1. Случалось ли такое с вами?
2. Как можно преодолеть разлад в ситуации общения?

Вывод: общению можно и нужно учиться.

IV. Блок творчества.

Учащиеся чертят в тетрадях прямую линию и делят ее на 10 равных частей. Знаком* они отмечают на прямой линии свое желание общаться. Знаками + или - свое умение общаться.

Затем они обсуждают полученные результаты и определяют, из-за чего чаще всего не складывается общение.

Возможные причины разлада в общении, которые могут назвать учащиеся самостоятельно или в ходе обсуждения:

1. Неопределенность в выражении своих мыслей и мнения;
2. Неумение слушать собеседника;
3. Общение без обращения внимания на собеседника;
4. Обман доверия в общении;
5. Проявление в общении негативных качеств характера, которые ставят собеседника в затруднительное положение;
6. Явное непонимание друг друга в общении.

V. Игровой блок.

Учащиеся разыгрывают ситуации ошибок ролевого общения и определяют, как можно было их избежать.

Ситуация 1.

Закончен просмотр фильма. Вы обсуждаете его с друзьями. У всех свое мнение после просмотра. Очень трудно выйти из спора достойно.

Ситуация 2.

Вам подарили подарок, который вам не очень нравится, и который вы не ожидали.

Ситуация 3.

Родителям не нравится круг вашего общения, в котором вы проводите все свободное время. Вы пытаетесь объяснить, что люди, с которыми вы общаетесь, имеют право быть вашими друзьями.

Ситуация 4.

Вас обвиняют в поступке, который вы не совершали. Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

Ситуация 5.

Ваш лучший друг или подруга поступают по отношению к вам несправедливо. Вам нужно расставить все точки над «и», но при этом вы не хотите терять своих друзей.

Ситуация 6.

Ваши бабушка и дедушка стараются помочь вам в жизни, щедро делясь своим жизненным опытом, но вас это раздражает, хотя вы очень любите своих родных.

Ситуация 7.

Вы безнадежно опаздываете и пытаетесь войти в транспорт, но сделать это непросто. Люди раздражены, они не понимают вашего стремления любой ценой вскочить в автобус.

Ситуация 8.

Совершенно случайно вы узнаете о том, что кто-то распускает о вас разные слухи. Вы решаете объясниться с этим человеком.

Ситуация 9.

Вы влюблены, но предмет вашей влюбленности этого никак не может понять. Вы решительно пытаетесь объясниться.

Ситуация 10.

Вас пытаются убедить в магазине, что вещь, которую вы очень хотите себе купить, вам совершенно не идет. Вы проявляете несогласие с мнением продавцов.

(Учащиеся должны не только показать ошибки в общении в той или иной ситуации, но и показать, как нужно решать правильно данную ситуацию общения.)

VI. Проблемный блок.

Английский поэт и священник 17 века Джон Донн написал поэму, в предисловии к которой сказал: «Ни один человек не может быть островом».

Вопрос учащимся: Выскажите свое отношение к данному мнению.

VII. Игровой блок.

Игра «Сценаристы».

Группа учащихся готовит пантомиму заранее и показывает ее перед классом. Сюжет пантомимы учащимся неизвестен.

В задачу учащихся входит показ общения людей в определенной ситуации. На основании данного показа учащиеся, объединенные в группы по 4-6 человек, пишут сценарий данной ситуации с репликами каждого из участников пантомимы. Затем они озвучивают каждую реплику и сопровождают ими показ пантомимы.

VIII. Информационный блок.

Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен и стараемся избегать общения с людьми, которые нам неприятны и не вызывают у нас симпатии. Однако, такое общение не только неизбежно, но оно может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человеческим отношением.

В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень мстительным, решительным и влиятельным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать свое, негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако, несмотря на это, Линкольн победил и, неожиданно для всех, пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом. Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу. Соворд был поражен

отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Саворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда он был смертельно ранен.

Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти точек соприкосновения с нами. Для того, чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаемся.

Типичные ошибки оценивания людей в общении:

- неравенство

Собственные недостатки дают нам повод преувеличивать их в других людях и превращать их в достоинство.

К примеру, вы не умеете хорошо бегать. Другой человек бежит лучше вас и вам кажется, что он превосходит вас не только в беге, но и по другим своим качествам. - **предвзятость**

Мы хорошо относимся к тем людям, которые нас любят и, порой, закрывают глаза на наши недостатки, и предвзято относимся к тем людям, кто критически к нам относится и говорит правду. Зачастую, это позволяет нам открыть свою душу тому, кто льстиво высказал положительные слова в наш адрес.

- **поверхностность в общении** Оценивание внутренних качеств человека по внешним признакам: одежде, манерам, речи, жестам и взглядам. Очень часто такое отношение к людям приводит к ошибкам и потерям в общении.

IX. Рефлексивный блок.

Учащиеся составляют график эмоционального воздействия урока на их ощущения и эмоции. Для этого на доске написан план урока. Пункты плана наносятся на график и определяются самые главные, по их мнению, моменты урока.

План-конспект занятия №8

«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение».

Цели:

1. Выработка аргументированной позиции и навыков отказа;
2. Развитие мышления для решения жизненных затруднения;
3. Обучение ассертивному поведению.

Упражнение «мы с тобой похожи»

Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих людей. Тренер предлагает участникам встать в два круга — внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга. Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

Упражнение «Толкалки»

Цели: С помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас

назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась игра?
- Кого ты выбирал себе в партнеры?
- Ты толкался изо всех сил?
- Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?
- Вы с партнером оба действовали честно?
- Что ты придумал, чтобы победить?
- Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?
- Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

Упражнение «Табу»

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснение, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», а пассивный человек — «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры». В обоих случаях, в отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

Принципы ассертивного поведения

Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о

том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас?

Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества — честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению.

Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Также вы имеете право:

- выражать чувства;
- выражать мнения и убеждения;
- говорить «да» или «нет»;
- менять мнение;

- сказать «я не понимаю»;
- быть самим собой и не подстраиваться под других;
- не брать на себя чужую ответственность;
- просить о чем-либо;
- устанавливать собственные приоритеты;
- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьезно;
- ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения;
- сказать «мне это безразлично».

Упражнение «Три способа сказать „нет"»

Цель. Обучение моделям ассертивного отказа.

Время. 30 минут.

Вид. Ролевая игра.

Объяснение тренера.

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

Отказ-опасение.

Например: «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление.

Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»:

«Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

Отказ-вынужденность.

Например:

«Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»;

«Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»; «Придется мне все же ответить отказом».

Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими

фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть: краткой категорической — «нет» без аргументов; «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают); «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Инструкция.

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов; потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу». Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

Резюме тренера.

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие

другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении».

Комментарии для тренера.

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

«Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».

«Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».

«Дай поносить твою куртку».

Упражнение «Пинг-понг»

Цель. Обучение методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время. 20 минут.

Вид. Ролевая игра.

Рассказ тренера.

«Сейчас мы освоим еще одну формулу асертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!

Ты так считаешь? Я подумаю об этом. С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома. Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.

Ты вечно устраиваешь бардак на столе! Да, я часто делаю это.

Инструкция. «Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

«Нельзя быть такой (таким) занудой».

«Ты помешан(а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

«У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».

«Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

Резюме тренера.

«Ассертивные приемы — очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными — иначе их смысл исказится и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Ассертивное поведение предполагает, что ваша задача — поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации»

Упражнение «Концентрические круги»

Цели: В ходе данного упражнения дети могут сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным. Эта игра развивает самосознание ребенка и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

Инструкция: Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: "Что я умею хорошо делать?" (2 минуты.)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево-Следующая тема для беседы: "Что интересного я могу придумать?" (2 минуты.)

Другие темы для обсуждения:

- Человек, который принимает меня таким, какой я есть...
- Как я реагирую на критику в мой адрес...
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Очень важная для меня цель...
- Что во мне ценят другие...
- Чем я горжусь в себе...
- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Мои любимые дела...
- Кто меня уважает и ценит...
- Ситуация, в которой я был очень собой доволен...
- Самые приятные каникулы в моей жизни...
- Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...
- Болезнь, которую я стойко перенес...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в нашем классе...

Анализ упражнения:

- О чем ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее говорить?
- Что нового узнал ты о своих одноклассниках?
- Какое настроение у тебя сейчас?

План-конспект занятия №9

«Возведем мосты, разрушим стены»

Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.

1. Игра « Контакт глаз»

Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

2. Упражнение «Маски неуверенности».

Очень часто неуверенное поведение скрывается под масками.

Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:

Постоянно боится сделать ошибку.

Боится сделать что-то не так.

С трудом знакомится.

Трудно начинает новое дело. (Застенчивый).

Смотрит на других свысока.

Любит поучать других.

Подчеркивает собственную значимость. (Самоуверенный).

Стремится, чтобы его заметили любой ценой, даже нарушая правила поведения.

Может оскорблять, унижать других.

Применяет физическую силу к окружающим. (Агрессивный).

- А сейчас давайте попробуем выполнить действия, «надев» сначала маску застенчивости, потом – самоуверенности, затем – уверенности.

1. Подойти и спросить: «Как тебя зовут?»

2. Улыбнуться.

3. Спросить: «Как поживаешь?»

- Какие чувства вызвал у вас уверенный герой, какие – неуверенный, а какие – грубый? С кем бы им было приятнее общаться?

Критерии	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
		Пассивно-неуверенное	Грубо-агрессивное
Как	Спокойный,	Напряженный, ходит	Напряженная поза,

выглядит?	улыбающийся, открытый взгляд, ровная осанка, жесты открытые, плавные, расслабленные	и сидит ссутулившись, закрытые позы, избегает прямого взгляда, беспокойная и скованная жестикауляция	взгляд пристальный, бурная и хаотичная, чрезмерная жестикауляция и grimасы злости, гнева
О чем думает?	Доволен собой, своими действиями, знает, что все получится, удовлетворен	Не доволен собой, своими действиями, сомневается, что получится, неудовлетворен, беспокоится, боится	Недоволен, защищается, прячет свои страхи под маской самоуверенности, неудовлетворен
Как говорит?	Спокойный и уверенный голос, выразительная речь	Тихий, застенчивый голос, мямлит или торопится, речь невнятна	Кричит или угрожающе шипит, высокий или очень низкий голос, торопливость
Как действует?	Быстро принимает решения, действует решительно, уважая интересы других	Долго не может принять решения, действует осторожно, с оглядкой, достигает поставленной цели, если его направляют	Достигает цели, не обращая внимания и ущемляя интересы других, часто жертвует своими интересами

- Неуверенное поведение скрывается под масками застенчивости, самоуверенности и агрессии (грубости). Самоуверенные и агрессивные люди проявляют свою уверенность за счет унижения других, таких людей нельзя

назвать сильными и уверенными в себе личностями. Грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха; неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению; уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.

- Вам выбирать, какое поведение использовать. И если вы выбираете уверенное поведение, тогда вам следует помнить, что его следует тренировать, чтобы оно стало вашей повседневной привычкой.

Сложно всегда быть невозмутимым и уверенным в себе. Но разобравшись как работает этот механизм, мы можем добиться успеха!

3. Упражнение « Нет »

Разбиться на пары, у одного в руках любой предмет, задача второго любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить « нет ». Меняются ролями. Обсуждение. Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Отработка навыков уверенного поведения.

Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

- Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;
- Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

2. Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный.
3. Твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час – друга нет. Твои действия.

4.Упражнение « Символ»

Подростком предлагается на листах нарисовать символическое изображение «Вера в себя». Затем по желанию рассказывают о своих символах.

5.Упражнение « Копилка»

Психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние (умственные способности, душевные качества, умения) или внешние(семья, друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с подростками собирается их « копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

6.Упражнение « Мои ресурсы»

Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю , что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Рефлексия

План-конспект занятия №10

«Гармония с собой»

Цель: развитие навыков самоанализа и укрепление процесса позитивного самопринятия личности.

1.Упражнение «Приветствие в танце»

Под спокойную танцевальную музыку дети передвигаются по комнате, возможно выполнение элементов танца. Когда музыка заканчивается, дети останавливаются, и приветствуют того человека, рядом с которым оказались. Причем необходимо не только поздороваться, но и сказать несколько добрых слов в адрес этого человека.

Игра повторяется несколько раз.

2.Упражнение «Послушаем тишину»

По первому сигналу взрослого дети начинают бегать, кричать, топтать, прыгать, визжать и т. д. По второму сигналу взрослого дети быстро садятся на стулья и прислушиваются к тому, что происходит вокруг. Затем они по кругу рассказывают, какие звуки услышали.

Основное содержание

3.Упражнение «Автобиография»

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

4.Упражнение «Скульптура»

Дети объединяются в пары. В каждой паре один – скульптор, другой – глина. необходимо скульптуру из глины слепить скульптуру по заданию:

- человек, который уважает себя;
- человек, который недоволен собой;
- человек, который ничего не боится;
- человек, который общается с другими;
- человек, который осмысливает свое поведение.

5.Упражнение «Письмо далекому себе»

Участникам предлагается написать письмо, которое откроет каждый из них только через много-много лет, когда станут взрослыми. Содержание письма: увлечения, интересы, описание себя в настоящем и описание – воображение себя в будущем, цель жизни в настоящем.

Творческая деятельность. Аппликация группы «Павлин»

Детям предложить создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее на отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого детям предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от шоколада т. п. Перья могут быть любого размера и формы. При этом говорить, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья раскладываются ведущим на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем к перьям приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям почувствовать свою ценность, способствует сплочению, позволяет оценить качества своей личности и сформировать

Итоговая рефлексия:

Что вы чувствовали в ходе занятия?

Что значит быть в гармонии с собой?

Отчего зависит эта гармония?

План-конспект занятия №11

«Наши ценности и традиции»

Цели: формирование у участников представления о семейных ценностях и традициях в современных семьях.

Организационный этап

Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть. У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать. *Видеоролик (Моя семья)*

В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

Сегодня наша встреча посвящена СЕМЬЕ. Вместе с вами мы раскроем секреты счастливой семьи.

2. Основной этап

Упражнение «Ассоциация»

У каждого свое представление о семье. Какие ассоциации с **ЭТИМ** словом возникают у вас?

- Если семья — это **здание**, то какое...
- Если семья — это **цвет**, то какой...
- Если семья — это **музыка**, то какая ...
- Если семья — это **геометрическая фигура**, то какая...
- Если семья — это **настроение**, то какое...

2. Упражнение «Семейные ценности»

Сейчас мы с вами посмотрим небольшой фильм о «Семейных ценностях».

После просмотра фильма идет его обсуждение.

-О какой важной ценности рассказывает автор?

3. Составление кластера «Идеальная семья» (работа в группах)

«1гр. «Идеальный папа»

2гр. «Идеальная мама»

3гр « Идеальный сын»

4гр.»Идеальная дочь»

Очень часто мы предъявляем к друг другу повышенные требования. Ваша задача составить список, который характеризует идеальную МАМУ для юношей, для девушек список, характеризующий идеального ПАПУ.

для родителей: идеальный СЫН, идеальная ДОЧЬ.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального отца, сына, либо идеальной мамы, дочери».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого родители не перестают любить своих детей, а дети родителей.

4.Разминка «Шум дождя»

5.Упражнение «Дерево семейных ценностей» (работа в группах)

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников – ранжировать ценности:

– в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих

друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

5. Викторина «И в шутку и в серьёз».

Много серьёзных слов было сказано о семье. И в заключении я предлагаю вашему вниманию викторину:

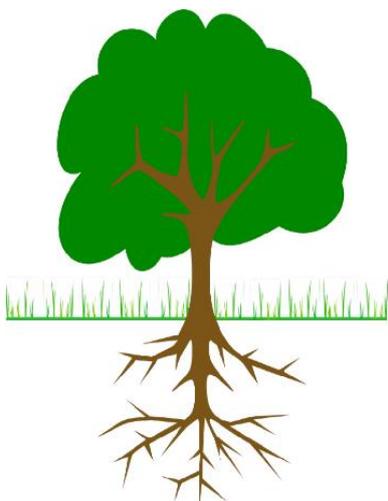
1. Какое выражение стало символом большой семьи:
 - а) Трое в лодке;
 - б) Четверо за компьютером;
 - в) Пятеро в ванной;
 - г) Семеро по лавкам.
2. Есть буквенная семья, в которой, согласно многочисленным стихам, «33 родных сестрицы». Что это за семья? (алфавит)
3. Цветок – символ семьи (ромашка).
4. Какое растение олицетворяет собой одновременно и родного, и приёмного родственника? (мать-и-мачеха)
5. О какой русской игрушке эта цитата: «Она олицетворяет идею крепкой семьи, достатка, продолжения рода, несёт в себе идею единства»? (о матрёшке)
6. Как звучит русская «фруктовая» пословица о том, кто унаследовал плохое, неблагоприятное поведение от отца или матери? («Яблоко от яблони недалеко падает»).
7. Какую погоду не в силах предсказать синоптики? (в доме)
8. На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой. Что символизировал этот новогодний

обычай? (это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться).

3. Подведение итогов

Рефлексия

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, что вы сегодня узнали ?
- А какой же основной секрет семейной жизни?



План-конспект занятия №12

«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»

Цель: активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

1. Ритуал приветствия

2. Приветственная фраза

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное

третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

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

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

3. Упражнение «Автопилот»

– Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

4. Упражнение «Самоодобрение»

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

- быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;
- быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;
- быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;
- сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;

- видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;
- быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;
- уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;
- уметь оказывать сопротивление;
- быть способен понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;
- быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;
- чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;
- уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

4. Упражнение «Формула успеха» Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. По известной формуле классика У. Джемса: Другими словами, самооценку можно повесить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}.$$

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования. Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное

Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

6. Упражнение «Я ценю себя»

– Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать

смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

6. Упражнение «Мнение» Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало это задание?
2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

7. Подведение итогов занятия

План-конспект занятия №13

«Когда не нужны комментарии».

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта. Получение обратной связи для тренера.

Время проведения: 10 – 15 минут.

Примечания: ведущему необходимо следить за соблюдением правила «здесь и сейчас» во время обратной связи.

Рефлексия - обращение человеком своего сознания на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки, понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов. Рефлексия - включение сознания на уже произошедшее.

1. Упражнение "Спасибо за приятное занятие"

Ведущий: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

2. Упражнение «Карусель впечатлений»

Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний-внутренний).

Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

-Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...

- Я думаю, что твоя роль в группе...

-Когда я вижу тебя, то я чувствую...

-Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии: Каковы твои ощущения после упражнения? Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело? Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

3. Упражнение «Соковыжималка»

Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

1)корзинку/горку апельсинов

2)стакан оранжевого апельсинового сока

3)кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одногруппниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- **на плакат с апельсинами**– то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

-на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование
- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе
- что придавало силы, внушало уверенность
- какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить
- что хотелось бы исправить/изменить
- какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще
- с каким "послевкусием" расходятся участники.

Реквизит:3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. Стикеры, ручки, равные количеству участников.

4. Упражнение «Клубок»

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа

минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Реквизит: клубок ниток.

План-конспект занятия №14

«Подведение итогов. Заключительная диагностика»

Цель: активизация личных ресурсов участников для восстановления физических и психических сил.

Ход занятия:

Вводная часть

Упражнение «Мы с тобой похожи»

Цель: активизация участников, настрой на работу в группе.

Ведущий предлагает участникам встать в два круга — внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга.

Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

Основная часть

Повторное анкетирование (30 минут)

Каждому участнику предлагается вновь заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» (Приложение). После заполнения, обсудить полученные результаты. Сравнить с данными, полученными на первом занятии. Для удобства, все обобщённые результаты можно заносить на лист ватмана.

Итоговая диагностика (1 ч 20 мин)

Предлагаются те же тестовые задания, что и в предварительной диагностике.

Заключительный этап

Упражнение «Итоги» (10 мин)

Цель: получение обратной связи от участников программы.

С помощью бумажной игры-гадалки участники дают обратную связь программе: нужно назвать один цвет из четырех (розовый, желтый, голубой, зеленый) и число от одного до пяти (рис. 2), и ответить на тот вопрос, который выпадет:

- Что узнал нового?
- Что было полезного?
- Что будешь применять в работе?
- Как себя чувствовал на занятиях?
- Что было самым интересным?
- Что удивило?
- Что запомнилось?
- Что порадовало?

Упражнение «Подарок» (15 мин)

Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление доброжелательного отношения в группе.

Каждому участнику дают лист бумаги, который он подписывает. Затем передает его по кругу, все остальные участники оставляют на листке пожелания в виде рисунка, небольшого четверостишия или добрых слов. Когда лист возвращается к своему хозяину, он уже полон подарков.

Ведущий подводит итоги работы по программе, благодарит всех участников. (5 мин)

Система условий реализации программы

Реализация программы включает 4 этапа, содержащих различные виды деятельности:

1) *Подготовительный* (формулируется запрос на работу с подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2) *Диагностический* (для этого может быть использован ряд методик: "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, опросник Басса – Дарки, тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено); Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков.

Диагностика занимает одно занятие в начале и в конце проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; определяются школьники «группы риска», нуждающиеся в дополнительных индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях по развитию навыков асертивного поведения.

3) *Этап групповой работы*, который реализуется в форме практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме. Целью заключительной части является подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, обучение расслаблению. Для этого были использованы невербальные техники мышечной релаксации, саморегуляции.

Сроки реализации программы

Представленная программа включает 14 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения 1 – раз в неделю, всего 29 часов.

4) *Повторная диагностическая работа* (этот этап предполагает проведение тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает одно занятие).

Методическое обеспечение программы

Диагностический материал:

1. Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий».

2. Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

3. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", (адаптация Н.В. Гришиной)[23]

Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество

интересы обеих сторон. В опроснике по выявлению типичных форм

поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных

вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

1. **Методика «Социометрия» Дж. Морено** используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов. [15]

2. **Анкета, направленная на выявление «буллинга».**

1. Испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

- А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга;
- Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;
- В) со стороны учителей.

2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

- А) вербальный (насмешки, клички, обзывания);
- Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);
- В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

3. Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?»

- А) «да, к сверстникам»;
- Б) никогда не выступали в роли «агрессора»;
- В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»;
- Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.

4. Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга?

- А) никому не рассказывали;
- Б) делились проблемами с друзьями;
- Г) рассказывали родителям.

Характеристика упражнений для реализации программы

1. Проективные упражнения, направленные на самоисследование личной модели поведения в различных ситуациях: «Соковыжималка», «Мнение», «Самоодобрение», «Мои ресурсы».

2. Упражнения-реконструкции, позволяющие проиллюстрировать основную тему занятия, актуализировать и пополнить знания по психологии и

педагогике: «Спина к спине», «Белая ворона», «Карусель впечатлений»
«Дерево семейных ценностей», «Маски неуверенности»,

3. Упражнения, направленные на формирование ответственного поведения:
«Формула успеха», «Жертва и ответственность», «Нет».

4. Упражнения, направленные на осознание эмоций и чувств: «Карусель впечатлений», «Спасибо за приятное занятие», «Я ценю себя», «Чувства».

5. Упражнения, обучающие приемам снятия стрессового напряжения, саморегуляции, безопасному выражению эмоций: «Мы с тобой похожи», «Групповая скульптура», «Шаровое настроение».

6. Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов: «Цветочные фантазии», «Шум дождя», «Послушаем тишину».

Ограничения и противопоказания к участию в программе

Программа рассчитана на учащихся подросткового и юношеского возраста с сохранным интеллектом. Среди указанной категории участников ограничений и противопоказаний нет.

Гарантия прав участников программы

обеспечиваются и определяются конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательной организации.

Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

1. Участники программы должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.

2. Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.

3. Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (психолога, педагогов)

Основные права и обязанности психолога:

1. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.
2. Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.
3. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.
4. Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

Участники программы имеют право на:

1. Добровольное участие в программе участниц, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;
2. Уважительное отношение к себе;
3. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
2. Соблюдать режим посещения занятий.

Требования к специалистам, реализующим программу:

Высшее психолого-педагогическое образование.

Перечень методических материалов

- метафорические ассоциативные карты: «Persona» и «Personita», «Роботы», «1000 дорог»
- цветные карандаши, листы форматом, А4, пластилин; ватманы

Список литературы

1. Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова // Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
2. Алексеева, Н. С. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
3. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд; центр ВЛАДОС, 2003.- 208 с.
4. Баева, И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2002. Т. 2, № 3. С. 16–23
5. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
6. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось -89, 2002.- 315с.
7. Гуттенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гуттенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.
8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / Кон И. С. 2006.; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа :URL : <http://sexology.na.rod.ru/info178.html>
10. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
11. Кривцова, С. В. Буллинг — вызов школе как организации:

Образовательная политика / Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.

12. Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг /Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с

13. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг): Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб., 2001.

14. Мануйлов, Ю. С. Средовой подход в воспитании: автореф. дис. ... д. пед. наук./ Мануйлов Ю. С.- М.: Российская академия образования, Институт теории образования и педагогики, 1998. 49 с.

15. Методика «Социометрия» Дж. Морено [электронный ресурс].-

Режимдоступа:<http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&iid=1020>

16. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3 (22). [Режим доступа]: <http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf> (дата обращения: 04.12.2015).

17. Психолого-педагогические и социальные модели профилактики асоциального поведения несовершеннолетних: Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. С. 5–86.

18. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. /Рогов Е.И // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.

19. Самоукина, Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Самоукина Н.В. // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с.

20. Сафронова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014. № 3 (46). С. 182–185.

21. Скутина, Т. В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: дис. канд. психол. наук. Красноярск/

Скутина Т. В. - СФУ, 2008. 154 с.

22. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3 (22). Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf> (дата обращения: 04.12.2015).

23. Томас, К. Тест описания поведения (адаптация Н.В.Гришиной): Психологические тесты /Под ред. Карелина А.А.: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С.69-77.

24. Цой, Л. Н. Существующие подходы к исследованию, анализу, типологии и классификации конфликтов (дискуссии с современниками) :Цой Л. Н. / Социальный конфликт - 2000. № 3 (27). С. 31–37.

25. Шалаева, С. Л. Мир взрослых и мир детства перед вызовами глобального общества [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://regionsar.ru/node/340> (дата обращения: 04.12.2015).

Приложение 1

Информационный материал по теме «На страже своих границ»

Грубость – проявление по отношению к другим черствости и неуважения, суровость, дерзость. Жестокость – проявление безжалостности и бесчеловечности, отсутствие сожаления и сочувствия; Насилие - применение различных форм принуждения в отношении других людей для оказания влияния или уничтожения.

Насилие в отношении ребенка - это все формы физического или эмоционального жестокого обращения, сексуального насилия, беспризорности или уклонение от родительских обязанностей, коммерческая или иная эксплуатация, причиняющая настоящий или потенциальный вред детскому здоровью, выживанию, развитию или достоинству в контексте ответственности, доверия или власти.

Конвенция о правах ребенка признает широкие масштабы насилия в отношении детей и указывает, что дети имеют право на защиту от всех форм насилия. Под насилием подразумевается похищение, детоубийство, убийство, традиционные практики, причиняющие увечья, а также сексуальные, психические и физические злоупотребления, включая физическое наказание в качестве «дисциплинарных мер» в

Конвенция о правах ребенка устанавливает, что насилие в отношении детей в любой форме и в любом месте не имеет оправдания. В соответствии с Конвенцией дети имеют право на физическую и личную неприкосновенность и защиту от «всех форм физического или психологического насилия». Конвенция признает, что все формы насилия вредны и могут оказать отрицательное воздействие на все стороны жизни ребенка. Дети, подверженные насилию, чаще страдают от недостаточного питания и болезней, хуже учатся в школе, у них

В соответствии с Конвенцией насилие в отношении детей является нарушением их человеческих прав.

Насилие нарушает следующие права:

- право каждого на равную защиту перед законом;
- право не подвергаться жестокому обращению;
- право на жизнь и физическую неприкосновенность;
- право на наивысшие стандарты физического и психического здоровья.

Дети-жертвы насилия - дети, подвергшиеся или подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому насилию, оскорблениям или

злоупотреблениям, отсутствию заботы или небрежному, грубому обращению или эксплуатации) в семье, в учреждениях образования и опеки.

Виды насилия

1. Физическое насилие:

толчки, хватания, нанесение ударов ладонью или кулаком или посторонними предметами, удерживание, удушение, избиение, пинки, использование оружия, причинение ожогов, контроль над доступом жертвы к социальной или медицинской помощи и т.п.

2. Психологическое насилие:

вербальные оскорбления; шантаж; угрозы насилия по отношению к себе, жертве или другим лицам; запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности; преследование; контроль над деятельностью жертвы; контроль над кругом общения жертвы; контроль над доступом жертвы к различным ресурсам (получению социальной и медицинской помощи, медикаментам, автотранспорту, общению с друзьями, получению образования, работе и т.п.);

3. Эмоциональное насилие: принуждение жертвы к исполнению унижающих ее действий; контроль над распорядком дня жертвы и т.п.

4. Экономическое насилие:

отказ в содержании детей; утаивание доходов; трата семейных денег, самостоятельное принятие большинства финансовых решений (при покупке продуктов не учитываются потребности детей)

5. Эксплуатация детского труда:

принудительный труд, рабство, вымогательство, попрошайничество

Мифы и правда о насилии в семье

<i>Миф</i>	<i>Правда</i>
<i>В настоящее время насилие в семье – явление редкое. Оно осталось в</i>	По статистике Министерства Внутренних Дел больше всего совершаемых преступлений – это преступления, совершаемые на почве

<p><i>прошлом, когда нравы были более жестокими.</i></p>	<p>семейно – бытовых отношений.</p>
<p><i>Насилие происходит только в семьях с низким социальным статусом.</i></p>	<p>Насилие может происходить в семьях с разным социальным статусом и с различным уровнем образования супругов. Различие в том, что про насилие в семьях с низким статусом обычно знают окружающее, поскольку это происходит у всех на виду, а насилие в семьях с высоким социальным статусом чаще скрывают.</p>
<p><i>Причиной насилия является алкоголизм.</i></p>	<p>Действительно, большинство актов насилия совершается именно под воздействием алкоголя. В том, что происходит насилие, виноват не алкоголь, а человек, его совершивший.</p> <p>Но среди обидчиков есть мужчины и женщины, ведущие «здоровый образ жизни», не признающие табак или алкоголь.</p>
<p><i>Насилие в семье, даже если оно и есть, частное дело семьи.</i></p>	<p>Насилие в семье – это уголовно наказуемое деяние. Во многих странах юристы и адвокаты считают, что насилие в семье занимает одно из первых мест среди всех видов преступности. И если пресечь насилие в семье на ранних этапах, все еще может закончиться благополучно.</p>

**Аннотация психолого-педагогической программы
профилактики буллинга среди детей подросткового возраста**

«Дорога добра».

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последние 30 лет психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 7 % детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 35% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 19 % матерей считают своих детей жертвами издевательств.

Проблема агрессивного преследования долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина. Несмотря на крайнюю значимость данной проблемы, в отечественной литературе она практически не освещена, буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – агрессивное преследование, травлю. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, психологов, педиатров, невропатологов разных стран мира).

Первые публикации на тему школьной травли появились довольно давно, еще в 1905 г. К. Дьюкс опубликовал свою работу, но первые систематические исследования проблемы буллинга принадлежат скандинавским ученым, среди них: Д. Олвеус, П. П. Хайнеманн, А. Пикас, Е. Роланд. Д. Олвеус и сегодня остается самым авторитетным исследователем проблемы буллинга. В российской психологической науке данная тема

рассматривалась в трудах В. В. Денисова, Г. Н. Киреева, А. Б. Кирюхиной, В. А. Ситарова и др. Национальная ассоциация школьных работников США дала следующее определение буллингу: это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намеренно, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе. Каждый участник системы имеет свое мнение по поводу происходящего. Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Дети, которые травят других, получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами. Поэтому у агрессоров возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению.

В буллинговой ситуации реализуются несколько видов поведения: агрессивное, виктимное и конформное. Булли (обидчик, агрессор) стремится достичь высокого статуса в классе, самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса — комфортного и естественного для личности подростка. Жертва буллинга проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве».

По запросу администрации муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ленинуглевская средняя общеобразовательная школа» в 2015 г. на базе учреждения было проведено исследование в рамках профилактики буллинга среди подростков. Проведенное исследование выявило возможность возникновения агрессивного преследования в данной среде, что послужило основанием для

создания программы, направленной на профилактику буллинга среди учащихся подросткового возраста 13-15 лет (7-9 класс). Целью которой является предупреждение буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы

Наибольшее внимание в работе по профилактике буллинга уделяется подросткам, поскольку именно в этом возрасте разыгрываются серьезнейшие драмы. Индивидуальная система ценностей не устойчива, бурные переживания интенсивного физического роста, нарастающий груз ответственности, менее позитивный образ Я, по сравнению с младшим школьным возрастом – существенные факторы, которые могут спровоцировать развитие таких взаимоотношений, которые впоследствии приведут к искаженному варианту групповой динамики – буллингу.

Основная форма работы с подростками – практические занятия с элементами тренинга, которые соответствуют задачам возраста и способствуют: развитию навыков конструктивного взаимодействия: умению эффективно и безопасно общаться, понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению; формированию личностных качеств: уверенности в себе, честности, открытости, чувства юмора; выработке навыков: принятия решения, преодоления кризисных ситуации, сохранения и укрепления здоровья.

Представленная программа включает 14 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения 1 – раз в неделю, всего 29 часов.

При условии успешной реализации программы участники овладеют навыками самоконтроля; расширят конструктивные способы взаимодействия с окружающими; сформируется ответственное отношение за принятие решений и свои действия; оптимизируются межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе.

**Материалы, иллюстрирующие реализацию
программы "Дорога добра" в образовательном учреждении**

Занятие № 2 «На страже своих границ»



Занятие №3 «Есть ли шанс у белой вороны?»



Занятие №8 «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»





Ребята, ставшие волонтерами школьной службы примирения,
после участия в программе «Дорога добра»



Министерство образования и науки Российской Федерации
Псковский государственный университет

Л. И. Максименкова

**Психолого-педагогическое
сопровождение детей и
подростков, находящихся
в кризисной ситуации**

Учебно-методическое пособие

Псков
Псковский государственный университет
2013

УДК 37.015.3

ББК 88.4

М17

*Рекомендовано к изданию кафедрой
психологии развития и образования*

Псковского государственного университета

Рецензенты:

— Кириллова Н. Н., Ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Псковской области;

— Иванова Л. В., директор ООО «Психология и бизнес», кандидат психологических наук

М17

Максименкова, Л. И.

Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. — Псков : Псковский государственный университет, 2013. — 400 с.

ISBN 978-5-91116-225-2

Данное учебно-методическое пособие раскрывает основные проблемы суицидоопасного поведения в детском и подростковом возрасте, а также жестокого обращения с детьми, в том числе проблемы насилия в образовательной среде. В нём рассмотрены виды, формы и факторы риска суицидального поведения школьников и формы жестокого обращения с детьми. В пособии представлены методы диагностики и профилактики суицидоопасного поведения в детском и подростковом возрасте, а также возможные формы психолого-педагогической коррекции суицидоопасных тенденций у детей и подростков.

Данное пособие может быть рекомендовано студентам, практическим психологам, педагогам, социальным работникам и социальным педагогам, а также другим специалистам, работающим с детьми и подростками.

УДК 37.015.3

ББК 88.4

ISBN 978-5-91116-225-2

© Максименкова Л. И., 2013

© Псковский государственный университет, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. Суицидальное поведение в детском и подростковом возрасте как психологическая проблема	7
1.1. Понятие и история изучения суицида.....	7
1.2. Виды и формы суицидальной активности.....	10
1.3. Причины возникновения суицидальной активности.....	15
1.4. Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте.....	23
1.5. Признаки готовящегося суицида	35
1.6. Психодиагностика в работе с суицидентами.....	43
1.7. Профилактика суицидальной активности детей и подростков.....	77
1.8. Психокоррекция в работе с суицидентами.....	107
Глава 2. Из опыта работы практического психолога	124
2.1. Программа тренинга «Личностное развитие» для подростков (Александрова Н. Н., педагог-психолог)	122
2.2. Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков (Голубева Т. А., психолог ГБСУВУ «Специальная общеобразовательная школа открытого типа» Псковской области)	143
2.3. Профилактика суицидального поведения в практической деятельности педагога-психолога (Дворецкая Т. В., зам. директора МБОУ «Центр психолого-педагогической реабилитации)	190
2.4. Педагогические советы родителям. Правила этики общения с ребёнком в семье (Иванова А. В., педагог-психолог ГБОУ «Красногородская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Агрошкола» Псковской области).....	240
2.5. Памятка педагогам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних (Иванова В. М., заведующая центром практической психологии ПОИПКРО, кандидат психологических наук)	243
2.6. Формы и методы работы педагога-психолога по профилактике суицидальных тенденций у подростков	

(Морозова Е. Л., методист ГБОУ ДПО ПОИПКРО Центр практической психологии).....	260
2.7. Программа по профилактике суицидального поведения детей и подростков (Овчинникова Д. А., педагог-психолог МБОУ «Псковская общеобразовательная школа-интернат»).....	265
2.8. Упражнения для тренинговых занятий с подростками (Саратова Н. Ю., методист педагог-психолог «Псковский областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Призма»).....	290
2.9. Психологическая помощь детям дошкольного возраста в кризисных ситуациях (Хадимуллина Е. М. консультант отдела специального образования, социально-правовой защиты и безопасности детства Государственного управления образования Псковской области, практический психолог	305
2.10. Тренинговое занятие с подростками «Жизнь и смерть» (Чернова М. Г. методист педагог-психолог «Псковский областной центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Призма»).....	314
Глава 3. Жестокое обращение с детьми как психологическая проблема	323
3.1. Насилие в семье (Яблочкина Е. А., зам. руководителя Псковской областной общественной организации «Независимый социальный женский центр», руководитель кризисной службы центра)	327
3.2. Профилактика насилия в образовательной среде (Гайдук И. Н., специалист по социальной работе ГБУЗ «Центр планирования семьи и репродукции»).....	362
3.3. Превентивная программа «Профилактика насилия в школьной среде» (Михайлова С. А., заместитель директора по ВР, Комарова Н. П., педагог-психолог ГБОУ «Красногородская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»	390

ВВЕДЕНИЕ

Особенности социально-экономических условий жизни современного человека, проявляющиеся в крайне динамичном ритме, значительном потоке информации и необходимости оперативно реагировать на различные изменения жизненных обстоятельств в определённой мере противоречат обычным способам построения стратегий поведения, исходя из биологических стимулов и социальных нормативов. Современный человек оказывается перед необходимостью мобильно адаптироваться и искать новые пути выхода из сложных ситуаций, так как в его опыте не содержится похожих стратегий преодоления. Таким образом, специфика современных условий жизнедеятельности человека и невозможность использования для преодоления возникающих проблем биологического кода и опыта поколений во многом определили рост психологической травматизации людей, что отражается на эмоциональном благополучии и психическом здоровье человека.

Нахождение в кризисной ситуации провоцирует возникновение различных изменений как в эмоциональном состоянии личности, так и в содержании представлений личности об окружающих людях и взаимоотношениях с ними, о себе и своём месте в мире. Очень часто подобный пересмотр представлений влечёт за собой изменения в структуре личности. Они могут носить как позитивный, так и негативный характер. Личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней: ей не удаётся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления. В результате этого в сознании находящегося в кризисной ситуации субъекта возможно возникновение антивитальных представлений. Наиболее уязвимыми в кризисных ситуациях жизни, в силу специфики возрастного развития, оказываются дети и подростки. Можно говорить об особой суицидальной незащищённости данной возрастной группы.

Одним из важнейших направлений деятельности образовательных учреждений, наряду с воспитанием и обучением подрастающего поколения, является сохранение и укрепление здо-

ровья учащихся и воспитанников. Значимая роль в сохранении психологического здоровья детей и подростков отводится психологической службе учреждения образования. В обязанности педагога-психолога входит психолого-педагогическое сопровождение кризисных периодов развития учащихся, оказание психолого-педагогической помощи детям в кризисной ситуации.

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у детей и подростков относится к одной из актуальных и важных задач родителей, воспитателей и школьных психологов.

Создание системы профилактики суицидов у детей и подростков предполагает разработку единого комплекса организационно-педагогических мер, который бы на деле обеспечил реализацию психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, особенно находящихся в кризисной ситуации.

В связи с этим, представляется целесообразным как повышение уровня психологической информированности педагогов и всех работников образовательных учреждений, социальных педагогов, родителей, так и расширение спектра психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисной ситуации.

Настоящее пособие содержит в себе анализ теоретических аспектов проблемы насилия и суицидов в детском и подростковом возрасте и материалы из практической профилактической и коррекционно-развивающей деятельности психолога в рамках психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации.

Материалы, представленные в пособии, могут быть полезны практическим психологам образовательных учреждений разных типов в плане организации профилактической и коррекционной работы с детьми и подростками, находящимися в кризисной ситуации; а также школьным учителям, социальным педагогам и родителям в плане повышения их психологической компетентности.

Глава 1. Суицидальное поведение в детском и подростковом возрасте как психологическая проблема

1.1. Понятие и история изучения суицида

Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной общественной проблемой. По последним данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 1 млн 100 тыс. человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток — в десятки раз больше. Количество самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает число убийств [5].

Самоубийство, суицид (лат. «себя убивать») — это умышленное (осознанное) лишение себя жизни [9].

Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчёта в своих действиях или руководить ими, а также в результате неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

В наши дни суицидальное поведение не рассматривается как однозначно патологическое. В большинстве случаев это поведение психически нормального человека. В то же время распространена точка зрения на суицид, как на крайнюю точку в ряду взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения.

Несмотря на то, что, на протяжении веков учёные стремились дать теоретическое обоснование суицидальному поведению, в настоящее время нет единой теории, объясняющей природу самоубийств, причины и мотивы суицидального поведения. Среди множества концепций выделяются три основные концепции суицида: психопатологическая, психологическая и социологическая [28].

Термин «суицидальное поведение» является более широким по отношению к понятию «суицид» и объединяет все проявления суицидальной активности — мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства и завершённый суицид. Этот термин особенно актуален для подросткового возраста, поскольку на данном этапе возрастного развития может быть отмечено большое многообразие форм суицидального поведения.

Суицидальные попытки довольно редко встречаются у детей младше 13 лет. С возрастом же число самоубийств увеличивается.

Число попыток суицида в 8–10 раз превышает количество завершённых суицидов. Отношение суицидных попыток к числу завершённых самоубийств составляет 12:1 у детей и 5:1 у взрослых. При этом следует иметь в виду, что соотношение попыток и законченных суицидов может меняться в зависимости от макросоциальных условий (экономические кризисы, значительные социальные события, степень напряжения в обществе).

Имеются различия в суицидальном поведении мужчин и женщин: женщины достоверно чаще мужчин совершают суицидальные попытки, но их попытки реже заканчиваются смертельным исходом. Кроме того, женщины склонны чаще угрожать самоубийством, чем реально это делать. При этом используются более пассивные и менее опасные способы возможного ухода из жизни (употребление лекарственных препаратов, токсичных веществ и т. д.). Мужчины же отдают предпочтение brutальным, более активным и жестоким способам: вешаются, кидаются с высоты, стреляются, закалывают себя ножом.

Суицидальное поведение подростков относится к области «пограничной психиатрии» — области психопатий и нейропсихопатических реакций на фоне акцентуаций характера, свойственных подростковому возрасту. Только 5 % суицидов, включая попытки, падает на психозы, тогда как на психопатии по европейской статистике приходится 20–30 %, а остальное — на «подростковые кризисы», а по отечественным данным, число попыток самоубийства среди подростков одинаково в случае психопатий и акцентуаций характера (Личко А. Е., 1999).

Суицидные действия у подростков часто носят демонстративный характер, который обретает черты «суицидного шантажа». По данным Александрова (1973), помимо истинного суицида и демонстративных попыток может быть выделен особый подростковый тип суицидального поведения — «недифференцированный», где трудно определить истинность намерения (т. е. не представляется возможным отнесение попытки ни к истинным, ни к демонстративным действиям). Такие «неясные» попытки совершаются на фоне острого аффекта, сопровождаю-

щегося утратой или снижением сознательного контроля, расстройством аналитической деятельности.

Амбрумова А. Г. и ряд других исследователей выдвигают концепцию о том, что суицид — это феномен социально-психологической дезадаптации личности, т. е. ключевые понятия для данного явления — социально-психологическая адаптация и дезадаптация.

Под адаптацией вообще понимается приспособление — соответствие между организмом и внешними условиями, причём адаптация может быть рассмотрена и как процесс, и как результат данного процесса. Соответственно, понятие дезадаптации отражает различную степень и качество несоответствия организма и среды. Полное соответствие способствует развитию, полное несоответствие несовместимо с жизнедеятельностью. К системам, занимающим промежуточное положение между этими двумя полюсами, в одинаковой мере применим термин адаптация и дезадаптация; первый из них отражает позитивные приспособительные и компенсаторные компоненты, а второй характеризует систему со стороны её недостаточности или дезорганизованности.

Анализ социально-психологической дезадаптации в динамике, ведущей к суициду, позволяет выделить две фазы в этом процессе: predisпозиционную и суицидальную.

Predisпозиционная фаза дезадаптации не провоцирует напрямую суицидальную активность. Решающую роль в переходе predisпозиционной фазы в суицидальную играет наличие конфликта. Конфликт, переживаемый личностью, является результатом наличия двух или нескольких разнонаправленных внутриличностных тенденций, одна из которых — это основная, актуальная в данный момент потребность человека, а другая — тенденция, препятствующая её удовлетворению. Конфликт при этом может быть как внешним, так и внутренним. Напряжённость и сила конфликта зависят от силовых соотношений образующих его тенденций: чем больше выражено различие сил, тем проще конфликт разрешается. Если образующие конфликт тенденции незначительно отличаются друг от друга по силе, разрешение такого конфликта представляет значительные трудности, а сам конфликт чрезмерно заостряется, приобретает экстремальный характер.

Разрешение конфликта зависит от значимости сферы, в которой он происходит, и от системы резервных адаптационных возможностей личности. В случае их слабости, т. е. в условиях предиспозиционной дезадаптации, и невозможности реальным способом разрешить конфликтную ситуацию, единственной реакцией, подменяющей собой все другие пути разрешения конфликта, оказывается суицид как способ самоустранения, ухода от всякой деятельности. Таким образом, суицид — это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта.

1.2. Виды и формы суицидальной активности

Суицидальное поведение — любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Внутреннее суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения.

Могут быть выделены следующие степени выраженности суицидального поведения.

- Первая степень — пассивные суицидальные мысли.

Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти («хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться» и т. п.), но не предполагают лишение себя жизни как самопроизвольно совершаемое действие.

В определённой мере к пассивным формам суицидоопасного поведения может быть отнесено так называемое саморазрушающее поведение. В этом случае используется понятие «частичный суицид», или «полунамеренный (полупреднамеренный) суицид», «скрытое самоубийство», «бессознательное суицидальное поведение», или «суицидальный эквивалент».

Саморазрушающее поведение — совершение любых действий (над которыми у человека имеется некоторый реальный или потенциальный волевой контроль), способствующих продвижению индивида в направлении более ранней физической смерти, т. е. любое поведение, которое не приводит к не-

медленной смерти, но является опасным для жизни и, в конечном итоге, сокращает жизнь человека (злоупотребление алкоголем, курение, отказ от медицинской помощи при серьезных заболеваниях, пренебрежение правилами дорожного движения или техникой безопасности, экстремальный спорт без соответствующей подготовки и снаряжения, рискованное поведение и т. п.)

По мнению Э. Гроллмана, полунамеренный суицид может быть представлен следующими формами:

- 1) не прямое самоубийство;
- 2) автоцид;
- 3) алкоголизм и наркомания;
- 4) самоубийства в результате несчастного случая;
- 5) самоубийства альтруистические.

- Вторая степень — суицидальные замыслы.

Суицидальные замыслы — это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются и анализируются способы ухода из жизни, время и место самоубийства.

- Третья степень — суицидальные намерения.

Суицидальные намерения вытекают из замыслов и появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент, принимается решение ухода из жизни и формируется готовность к непосредственному переходу этого решения во внешнее поведение [18].

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации традиционно называется пресуицидальным (пресуицидом).

Длительность пресуицидального периода может быть различна и варьирует в широком диапазоне: от нескольких минут (острый пресуицид) до нескольких месяцев (хронический пресуицид). При острых пресуицидах суицидальные замыслы и намерения могут появляться одномоментно.

Суицидальная попытка и собственно суицид представляют собой непосредственное проявление активности совершающего их субъекта.

Французский психиатр Мишо описал пять типов суицидных попыток: импульсивные, гиперэмотивные, депрессив-

ные, паранойяльные и шизофренические — и три типа «суицидального шантажа»: истинный, аффективный и импульсивный. Однако данная классификация не имеет чётких критериев разграничения форм суицидального поведения.

А. Е. Личко предлагает выделять три формы суицидального поведения: демонстративное, аффективное и истинное. Исследования 300 подростков-юношей, проведённые А. Е. Личко, показали, что суицидальное поведение наблюдалось у 34 % обследуемых, из них демонстративное поведение — у 20 %, аффективные попытки — у 11 % и только 3 % подростков совершали обдуманные и спланированные покушения. В большинстве случаев суицидальное поведение подростков — это «крик о помощи», адресованный близким людям, надежда быть услышанным и понятым (80 % суицидных попыток совершается в дневное или вечернее время дома) (Личко А. Е., 1999).

Демонстративный суицид

Демонстративное суицидальное поведение — это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчётом на спасение. Для характеристики этого типа суицида используется также понятие «парасуицид», т. е. суицидальное поведение, имеющее своей целью достижение того или иного социального эффекта. Личностный смысл демонстративно-шантажных попыток состоит в оказании психологического давления на значимых лиц в целях изменения конфликтной ситуации в благоприятную для себя сторону. В этом случае все возможные суицидоопасные действия субъекта направлены либо на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне; либо на снижение предъявляемых к субъекту требований; либо на уход от ответственности или наказания за совершение тяжёлого проступка; либо предполагают вызвать жалость, сочувствие к субъекту; либо являются средством наказания, возмездия за причинённую обиду или за несправедливость с ожиданием, что окружающие отомстят обидчику. Таким образом, парасуицид является средством сознательной манипуляции другими людьми, способом воздействия на них.

В определении действительных причин такого суицида важно отметить, где именно совершается попытка и кому она адресована. Место совершения попытки самоубийства непосредственно указывает, кто является объектом воздействия: дом — родители, близкие; компания сверстников — кто-то из них, школа — учитель, администрация школы; общественное место — общество в целом, власть. Человек, совершающий демонстративный суицид, рассчитывает на то, что его вовремя спасут (изображение приготовлений к повешению или попыток нанести себе повреждения, выпрыгнуть из окна, броситься под транспорт на глазах у присутствующих и т. п.)

Выбираемые способы совершения суицида, как правило, не опасны для жизни (неглубокие порезы вен на предплечье, безобидные лекарства), либо рассчитаны на то, что серьёзная попытка будет предупреждена окружающими. Место и время человек выбирает таким образом, чтобы его вовремя заметили и оказали помощь. Суицид совершается либо на глазах у присутствующих, либо за несколько минут до их прихода.

В ряде исследований отмечается, что в отличие от реальных самоубийств, суицидальный шантаж имеет определённые особенности. В 100 % случаев он следовал непосредственно за конфликтной ситуацией, в 54 % случаев — в присутствии третьих лиц (участников конфликта или будущих спасителей), 86 % суицидентов принимали те или иные меры предосторожности, в 65 % были выбраны неопасные для жизни способы самоубийства. Также указывается, что у лиц с псевдосуицидальным поведением регистрировались акцентуированные черты демонстративного и возбудимого круга с низким уровнем базальной тревоги.

Данный тип суицида чаще всего регистрируется в подростковом и юношеском возрасте: возрастной пик демонстративных суицидов приходится на возраст 15–20 лет (72 %).

Тем не менее следует помнить, что и демонстративная по замыслу суицидальная попытка, несмотря на предпринимаемые субъектом меры предосторожности, может закончиться трагически из-за нелепой случайности или недоучёта тех или иных обстоятельств (подросток выпил значительную дозу снотворного с расчётом, что родители, увидев, что он спит в не-

урочное время, начнут его будить и спасут; а мама решила, что ребёнок очень устаёт, и не стала его беспокоить — время было упущено) [21].

Аффективный суицид

Аффективное суицидальное поведение — тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта, под влиянием внезапно возникшего очень сильного чувства. Данное состояние характеризуется тем, что субъект, находясь во власти аффекта, временно утрачивает способность к рациональной переработке информации, анализу сложившейся ситуации; у него происходит временное сужение поля сознания. В связи с этим снижаются возможности выбора адекватных способов реагирования на ситуацию, утрачивается способность к рациональному поведению, и суицидальное намерение формируется спонтанно. Соответственно, суицидальные действия, совершаемые в состоянии аффекта, являются не столько попыткой лишить себя жизни, сколько «криком о помощи», попыткой привлечь к себе внимание окружающих. В этом случае действия субъекта непродуманны, внезапны, а выбор средств и способов совершения суицида также характеризуется импульсивностью, неадекватностью, а, нередко, и нелепостью.

В зависимости от продолжительности действия стрессогенной ситуации длительность сохранения спонтанно возникшего суицидального намерения может быть различной.

Истинный суицид

Истинное суицидальное поведение — намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию сложившегося, иногда долго вынашиваемого намерения уйти из жизни. В этом случае субъект заботится об эффективности действия и отсутствии помех при его совершении, тщательно продумывая способ ухода из жизни, время и место совершения суицида. В оставленных записках звучат мотивы собственной вины и самообвинения, а также забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершённому действию.

Следует различать суицидальную попытку и завершённый суицид. Во-первых, суицидальные попытки значительно

превышают количественно завершённых суицидов. При этом их соотношение различно и в разных возрастных категориях, и по половой принадлежности.

Во-вторых, если завершённый суицид — это прямая аутоагрессия, то суицидальная попытка — это обращение к окружающим, крик о помощи. Какой бы ни была по замыслу суицидальная попытка (истинная или демонстративная), она всегда является своеобразным призывом к окружающим, апелляцией к ним, обращением за помощью и поддержкой. Соответственно, игнорирование суицидальных попыток может привести к трагическим последствиям.

1.3. Причины возникновения суицидальной активности

Нередко при анализе суицидов смешиваются понятия: причина, условия и повод.

Причина суицидального поведения — понятие глубокое и сложное. Оно уходит своими корнями в социально-психиатрический анализ проблемы. Причина — это всё то, что вызывает и обуславливает суицид.

А. Г. Амбрумова основной причиной суицидальных действий считает социально-психологическую дезадаптацию личности. Помимо основной причины могут быть ещё и дополнительные (болезнь, семейно-бытовые трудности и трудности в межличностных отношениях, переживание своей несостоятельности в той или иной сфере и т. д.).

От причины следует отличать условия и повод. Условия — это комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Нет причин и следствий без определённых условий. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям.

Повод в отличие от причины — это событие, которое выступает непосредственным толчком для совершения суицидальных действий. Повод носит внешний, случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Анализ поводов самоубийств не выявляет их причин, поскольку

в подавляющем большинстве случаев отсутствует прямое соответствие повода и причины.

В частности, у детей и подростков суициды могут быть проявлением психогенных, острых аффективных реакций, а также результатом затяжных реактивных состояний. При этом взаимосвязь между причиной и следствием может быть не прямой, а опосредоваться множеством других факторов: семейным и школьным микроклиматом, успеваемостью, взаимоотношениями со сверстниками, личностными особенностями и т. п. Трудности прогнозирования суицидальных реакций заключаются в том, что самоубийства и суицидальные попытки возникают на фоне обыденных, на первый взгляд, ситуаций, которые самим подростком переживаются как экстремальные [22].

Суицидальные попытки и намерения (по типу истерических реакций) чаще возникают у подростков в ответ на систематическое словесное унижение, игнорирование их мнения близкими, ущемление самостоятельности, в ответ на конфликтные ситуации, связанные со злоупотреблением алкоголем и приёмом других наркотических средств, вследствие присущих данному возрасту сексуальных проблем. Суициды и покушения, обусловленные психическими расстройствами (аффективно-шоковые и депрессивные реакции) чаще возникают в результате незаслуженного наказания или унижения, исходящих от родителей и друзей, оскорбления чувства дружбы и любви, исключения по разным причинам из учебного заведения, измены (Д. Д. Федотов и соавтор).

Суицидальная активность человека зависит от целого ряда факторов. Их учёт в организации повседневной жизнедеятельности поможет оказаться рядом с этим человеком в критический момент его жизни и оказать ему необходимую помощь. Главную роль в возникновении суицидально опасной ситуации играют конфликты.

Амбрумовой А. Г., Бородиным С. В., Михлиным А. С. (1980) была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых наиболее распространёнными являются следующие [3]:

1. Конфликты, связанные со спецификой жизнедеятельности (учёбы, работы, общения) и социального взаимодействия людей:

- индивидуальные адаптационные трудности (затруднённая адаптация к деятельности, учебе и др.);
 - неудачи выполнения конкретной задачи;
 - конфликты со сверстниками;
 - отверженность и изоляция от социального окружения, потеря социального статуса;
 - межличностные конфликты со значимыми людьми.
2. Лично-семейные конфликты:
- неразделенная любовь, одиночество;
 - измена любимого человека;
 - разрыв высоко значимых любовных отношений;
 - семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
 - тяжёлая болезнь, смерть близких людей;
 - половая несостоятельность;
 - оскорбление, унижение со стороны окружающих и т. д.
3. Конфликты, обусловленные состоянием здоровья:
- психические заболевания;
 - хронические соматические заболевания;
 - недостатки физического развития (заикание, картавость, ожирение и др.), уродства.
4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:
- страх перед уголовной ответственностью;
 - боязнь иного наказания или позора.
5. Конфликты, обусловленные материально-бытовыми трудностями.
6. Другие мотивы:
- условия семейного воспитания (отсутствие отца в раннем детстве; матриархальный стиль отношений в семье; воспитание в семье, где есть алкоголики, психические больные; воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т. д.);
 - незрелость личности, характерологические особенности (акцентуации характера, патологическое формирование личности);
 - употребление алкоголя и наркотиков;
 - попытки совершения суицидальных попыток в прошлом.

Таким образом, при оценке факторов риска формирования суицидальных тенденций у школьников следует учитывать ряд обстоятельств.

1) Особенности семьи и внутрисемейных взаимоотношений.

Подростки, совершающие попытки самоубийства, достоверно часто воспитываются в неблагополучных и конфликтных семьях с тяжёлым психологическим климатом. Взаимоотношения в таких семьях сопровождаются разного рода конфликтами (между родителями, родителями и детьми, другими родственниками.) Нередки случаи применения насилия, вплоть до жестоких физических расправ и сексуального насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, даже враждебно, отсутствует эмоциональная привязанность между членами семьи. Ребёнок не чувствует поддержки со стороны близких, чувствует себя отвергнутым, незначимым, нелюбимым. Жёсткость и чрезмерная требовательность без ласки, назойливая опека и критичность к любым действиям подростка также рожают у него ощущение собственной никчёмности и незначимости. Особую опасность представляют скрытые конфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и взаимодействия с ребёнком, подавление его самостоятельности, бесконечные нотации и поучения; несправедливые наказания и неадекватные ограничения его свободы.

Ещё одним вариантом неадекватного воспитания является воспитание, вырабатывающее идеальные высоконравственные установки, которые противоречат реальной жизни и приводят к завышенным требованиям к себе и окружающим, что порождает депрессивные реакции, связанные с «потерей веры в людей», сопровождающиеся идеями самообвинения со всеми вытекающими из этого последствиями [8].

В одном исследовании, проведённом американскими психологами в 1993 году, было показано, что существенным фактором, предопределяющим попытки совершения самоубийства, было отсутствие поддержки со стороны семьи.

Способствовать формированию суицидальных тенденций могут и экономические трудности в семье, материально-бытовая неустроенность.

Распад семьи, развод родителей, отсутствие или недостаточная роль отца в семье при властной деспотичной матери также выступают как крайне неблагоприятные факторы.

Следует иметь в виду, что дети и подростки склонны воспринимать конфликты в семье, потерю родителя, экономические трудности семьи и др. как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они не видят позитивных перспектив, испытывают чувство беспомощности, уверены, что не могут ничего изменить.

2) Трудности адаптации к учебной деятельности и общению со сверстниками.

Общение со сверстниками, их отношение высоко значимы для подростка, а сами сверстники выступают в качестве ориентира в становлении представлений подростка о себе, нормах социального поведения, «образа Я», идентичности подростка, развитии самооценки, освоении гендерных ролей. Изоляция от группы сверстников, отвержение или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который провоцирует возникновение суицидальной активности подростка. Отверженные дети, как правило, занимают низшие ступени в статусной иерархии группы, подвергаются насмешкам, преследованию, физическому и психическому насилию.

Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким уровнем интеллекта в сочетании с такими характерологическими особенностями как повышенная чувствительность, сенситивность и ранимость.

3) Аддиктивное поведение и сексуальные проблемы.

Риск совершения суицида более высок среди молодых людей, употребляющих алкоголь и наркотики. Употребление психически активных веществ, алкоголя и наркотиков снижает способность к сознательному контролю собственного поведения, прогнозированию последствий совершаемых действий, сдерживанию импульсивных реакций. Специфическая возрастная реакция на алкоголь повышает риск совершения суицида. Кроме того, смерть может стать результатом несчастного случая (передозировка наркотиков) и является непреднамеренной.

Сексуальные проблемы в совокупности с другими факторами, могут также стать причиной дезадаптивного поведения в подростковом возрасте, ведущего к суициду. Толчком к совершению суицида могут стать неудачный половой опыт, особенно первый, разрыв значимых любовных отношений, измена возлюбленного (возлюбленной), беременность девушки-подростка и страх огласки, импотенция, страх гомосексуализма («гомосексуальная паника»), особенно в сочетании с унижением. Все эти факторы являются чрезвычайно значимыми в подростковом и юношеском возрасте. По мнению Л. Я. Жезловой, в препубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном — «сексуальные» и «любовные» [23].

4) Личностная незрелость и особенности характера.

Незрелость личности, слабый произвольный контроль эмоциональных реакций и поведения, высокая импульсивность и агрессивность, недостаточный уровень личностной идентификации, что необходимо для чувства собственного достоинства, осмысленности существования и целеустремленности, несформированность системы ценностей и нравственных ориентиров, а также высокая внушаемость и склонность к подражанию, неумение найти выход из ситуации и отсутствие жизненного опыта, лёгкость следования негативным примерам могут выступать как фактор суицидального риска в подростковом и юношеском возрасте.

Кроме того, провоцирующим фактором может выступать психологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии развития, изменения гормонального фона в период полового созревания и связанная с этим неустойчивость настроения, переживания по поводу изменений, происходящих в растущем организме, психическая неустойчивость и развитие акцентуаций характера. Исследования показывают, что к суициду более склонны подростки с агрессивным, эмотивным, сенситивным, истероидным и астеническим акцентуациями характера.

5) Стресс и депрессия.

В последние годы медики всё чаще говорят о том, что проблема суицида тесно связана с проблемой затяжных или часто повторяющихся у человека депрессий, т. е. возникновению

суицидального поведения в детском и подростковом возрасте также способствуют тревожные и депрессивные состояния.

Работы Дж. Манна и ряда других авторов позволили выявить биохимические корреляты депрессии и суицидального поведения, связанные с нарушением серотонинергической системы мозга. Была показана также определённая связь этих нарушений с агрессивностью, импульсивностью и высокой чувствительностью к стрессорам. Показано влияние ранее перенесённых негативных жизненных событий, хронических заболеваний, злоупотребления психоактивными веществами и др.

Признаками депрессии у детей могут быть: печаль, несвойственное детям, бессилие, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учёбе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации [7]. В группе подростков также возрастает роль депрессивных состояний. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушанию, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Суицидальная готовность выше у подростков с пониженным фоном настроения, неудовлетворённостью их потребностей, с признаками невозможности самовыражения, неудачами в учебной деятельности.

Лечение депрессивных синдромов становится одной из первоочередных задач в деле предотвращения растущего числа самоубийств. Как правило, течение таких депрессивных состояний неразрывно связано с какими-либо соматическими расстройствами у человека, усугубляющими его самоощущение, а также влияющими на не совсем адекватное восприятие окружающей действительности.

Депрессивные состояния могут быть результатом стрессогенных воздействий на личность, таких как семейные конфликты, школьные трудности, неудачи в отношениях с любимыми, потеря друга, возлюбленной и пр. Стресс формируется в связи с негативными взаимоотношениями, перенесённой психической травмой и насилием над личностью, социальными стрессорами в виде бедности, безработицы, психическими или сома-

тическими заболеваниями, болевым синдромом, алкоголизацией и наркоманией. К актуальным факторам возникновения суицидального поведения относится разрыв с другом, смерть близких, межперсональные конфликты, появление финансовых проблем, издевательство над личностью, запугивание, различные негативные и травматические жизненные события, приступ или обострение заболевания, нарциссизм.

Любой человек в течение своей жизни может подвергаться воздействию стресса, однако подростки, в большей степени, чем взрослые, уязвимы перед стрессом, поскольку более ранимы и значительно острее воспринимают возникающие трудности. В связи с этим обостряется чувство собственной неполноценности, незащищённости, безысходности и безвыходности, что проявляется в печали, подавленности, отсутствии интереса к чему-либо и жизни в целом, желания решать значимые жизненные проблемы. Могут быть отмечены психосоматические расстройства: потеря аппетита, нарушения сна, усталость, снижение сексуального интереса. Депрессия, возникающая в ответ на стрессовые воздействия, может протекать в скрытой форме: она маскируется повышенной активностью, вниманием к мелочам, а иногда скрывается за социальными провокациями: правонарушениями, употреблением алкоголя, наркотиков, распущенным сексуальным поведением, суицидоопасными действиями. Психолог должен рассказать педагогам и родителям, как может выглядеть депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребёнок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме [24].

Исследователи Н. В. Конончук, В. К. Мягер выделили три основных свойства, характерных для суицидента:

- повышенная напряжённость потребностей;
- повышенная потребность в эмоциональной близости при сверхзначимости отношений;
- низкая фрустрационная толерантность и слабая способность к компенсациям.

Низкая сопротивляемость стрессогенным воздействиям в сочетании с ощущением неспособности изменить сложившиеся

жизненные обстоятельства и отсутствием навыков конструктивного решения проблемы рождает чувство разочарования и безысходности относительно будущего. Человек воспринимает себя находящимся в тупике, не верит в возможность позитивного разрешения конфликтной ситуации, а предпринятые попытки её разрешения не привели к желаемому результату. В результате резко возрастает чувство безнадежности, что становится толчком к совершению суицида.

Сам суицид, таким образом, представляет собой финальную точку, в которой соединились особенности личности, причинный фактор и ситуация, способствующая принятию такого ужасного для человека решения [25].

1.4. Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

В России — самый высокий в Европе уровень самоубийств среди детей-подростков. В год кончают жизнь самоубийством 1500 детей и ещё 4 тысячи совершают попытку самоубийства. По данным ЮНИСЕФ, 45 % русских девочек и 27 % русских мальчиков хотя бы раз в жизни серьёзно обдумывали возможность самоубийства. За последнее десятилетие уровень суицидов среди молодёжи вырос в 3 раза. В России на 100 тыс. — 22,5 случая суицидов среди молодёжи, (что превышает средний мировой показатель в 3 раза). Ежегодно каждый 12-ый подросток (15–19 лет) пытается совершить суицид. Эти цифры свидетельствуют о необходимости своевременного выявления пресуицидальных состояний у школьников, нуждающихся в психолого-педагогической и психотерапевтической помощи.

Суицидальные проявления у детей и подростков принципиально отличаются от суицидального поведения у взрослых. Суицидальное поведение у детей очень редко связано с серьёзными психическими заболеваниями и реактивной депрессией. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в детском возрасте импульсивно, носит характер ситуационно-личностных реакций, т. е. связано не с желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Наиболее частыми являются реакции протеста, источник которых в 80 % случаев — внутрисемейные конфликты

[20] (ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребёнку) [15].

Стремление быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на «второе рождение» также характерно для суицидентов детского возраста.

Суицидальное поведение у детей до 5 лет встречается крайне редко.

У младших школьников, в основном после 9 лет, уже наблюдается суицидальная активность. На более младший возраст приходится лишь 2,5 % от общего числа суицидов у детей.

Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей, причём лишь немногие из них достигают своей цели. Частота законченных суицидов подростков не превышает 1 % от всех суицидальных действий. Суицидальное поведение в этом возрасте чаще имеет демонстративный характер, в том числе — шантажа. А. Е. Личко отмечает, что лишь у 10 % подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), в 90 % — это крик о помощи [10, с. 73]. Б. Н. Алмазов, обследовав группу подростков 14–18 лет, умышленно нанёсших себе порезы, установил, что только 4 % из них в момент самопореза имели мысли суицидального содержания. Большинство же эксцессов были совершены после ссоры со сверстниками, а также как бравада или обряд «братания» [10, с.132]. А. Е. Личко, А. А. Александров, проведя обследование группы подростков в возрасте 14–18 лет, пришли к выводу, что у 49 % обследуемых суицидальные действия были совершены на фоне острой аффективной реакции [10, с. 133].

Таким образом, по мнению большинства исследователей, суицидальное поведение у детей до 13 лет — редкое явление, и только с 14–15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16–19 годам [3,1].

Рассматривая суицидальное поведение детей, необходимо учитывать, что понятие смерти как категории прекращения жизни у них ещё не сформировано. Формирование представления о смерти в онтогенезе проходит несколько этапов: от полного отсутствия в сознании ребёнка представления о смерти до формального знания о ней и знакомства с атрибутами ухода из

жизни (понятиями траура, похорон и т. д.), а также непосредственно связано с развитием абстрактного мышления.

Большинство авторов считают, что концепция смерти у ребёнка приближается к адекватной лишь к 11–14 годам, после чего ребёнок может по-настоящему осознавать реальность и необратимость смерти. Маленький ребёнок скорее фантазирует по поводу смерти, плохо понимая различия между живущим и умершим. До 3-х лет ребёнок ещё не имеет границ, отделяющих его от окружающего мира, не различает мёртвое и живое. У него не сформирована система понятий, нет представлений о времени, о будущем, а значит, и о смерти. Дошкольникам несвойственны размышления о смерти, хотя эта тема не проходит мимо их внимания (сказки, события жизни). Однако представление о необратимости смерти также не сформировано, и смерть воспринимается как длительное отсутствие или иное существование. В связи с этим отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей [19, с.172–173].

В 10–12 лет смерть также оценивается как временное явление. Появляется разграничение понятий жизни и смерти, но эмоциональное отношение к смерти абстрагируется от собственной личности, смерть начинает восприниматься как реальное явление, хотя и отрицается, кажется маловероятной для себя. Следовательно, термины «суицид» и «суицидальное поведение» в строгом смысле для раннего возраста малопримемлемы.

Мотивы, которыми дети объясняют своё поведение, кажутся несерьёзными и мимолётными. Для детей в целом характерны впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать. Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других.

Нередко суицидальное поведение в детском возрасте сочетается с другими поведенческими проблемами (прогулы уроков, школьные конфликты и др.) Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния.

По данным исследования А. Г. Амбрумовой 770-ти детей и подростков с суицидальным поведением, самыми младшими

были дети 7 лет. Большинство составили девочки (80,8 %). Наиболее частыми способами у девочек были отравления, у мальчиков — порезы вен и повешение [10].

Основным фактором, влияющим на возникновение суицидального поведения у детей, является именно обстановка в семье: 92 % суицидов в детском возрасте связано с неблагоприятной семейной ситуацией.

Причинами суицидов у детей 7–10 лет чаще всего являются развод родителей, смерть близкого человека, животного и всё чаще — наркозависимость. Нарастающая социальная дезадаптация, одиночество, нравственные и физические страдания, отсутствие перспективы порождают тревогу, агрессию, аутоагрессию, нередко выражающиеся в суицидальном поведении.

А. А. Султанов, изучая причины суицидального поведения у подростков и юношей, выделил три основные группы факторов: 1) дезадаптация, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний; 2) конфликты с семьей, чаще всего обусловленные неприятием системы ценностей старшего поколения; 3) алкоголизация и наркотизация как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок для быстрой её реализации [9].

А. Е. Личко к числу наиболее частых причин суицидов среди подростков относит: 1) потерю любимого человека; 2) состояние переутомления; 3) уязвленное чувство собственного достоинства; 4) разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков; 5) отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство; 6) различные формы страха, гнева и печали по разным поводам [10].

Подростки, склонные к суициду, имеют характерные внутренние переживания:

- безнадёжность, опустошённость, ощущение тупика. На этом фоне ребёнок не чувствует своей способности справиться с проблемами, найти их решение;

- беспомощность, бессилие, невозможность планировать события своей жизни, жизнь направляется другими людьми и обстоятельствами;

- чувство неполноценности, никчёмности, незначимости;
- чувство одиночества и изоляции: никто не помогает, не интересуется, не понимает.

Личностные особенности, нередко в сочетании с психическими расстройствами, бывают связаны с риском суицидальных попыток и самоубийства, но они же часто, в норме, наблюдаются в подростковом возрасте, поэтому их наличие не является достаточным основанием для прогнозирования склонности к самоубийству:

- неустойчивость настроения, высокая импульсивность;
- повышенная агрессивность, злобность, раздражительность;
- антисоциальное поведение;
- склонность к демонстративному поведению, истероидным реакциям;
- ригидность мышления и стиля преодоления трудностей;
- недостаточная способность преодоления проблем и трудностей;
- низкая критичность мышления, тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»;
- самодовольство, самоуверенность, идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчёмности и легко возникающим чувством разочарования;
- тревога и подавленность, особенно при несущественных недомоганиях или неудачах;
- чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая учителей и родителей;
- проблемы половой идентичности или сексуальной ориентации;
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками.

Помимо всего вышеперечисленного в качестве фактора риска склонности к суицидальному поведению в подростковом возрасте могут выступать те или иные типы акцентуаций характера. Склонность к суицидальному поведению значительно от-

личается у подростков с различными типами акцентуаций характера.

Таблица 1

Факторы повышенного суицидального риска

Экстраперсональные факторы	Интраперсональные факторы
<ul style="list-style-type: none"> – подростковый период; пограничные психические расстройства (невротические реакции и состояния); – наличие суицидоопасных высказываний и других форм суицидальной активности; – специфика внутрисемейных взаимоотношений; – экстремальные условия (длительные экспедиции, заключение, изоляция от группы сверстников и др.); – утрата семейного и общественного престижа; – низкий статус подростка в группе сверстников; – конфликтная психотравмирующая ситуация; – употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ. 	<ul style="list-style-type: none"> – наличие акцентуаций характера характера, преимущественно эмоционально-лабильного, сенситивного, эпилептоидного, истероидного типов; – сниженная толерантность к фрустрации и стрессогенным воздействиям; – несформированность коммуникативных навыков, низкая коммуникативная компетентность; – неадекватная самооценка, чувство неполноценности; – несформированность или утрата целевых установок, лежащих в основе ценности жизни; – трудности аутоидентификации.

Знание особенностей разных типов акцентуаций характера подростков позволяет в определённой мере прогнозировать их поведение, предвидеть вероятность совершения суицида. Имеются различия и в формах суицидального поведения у подростков с разными типами акцентуаций характера.

Для гипертимного типа акцентуаций склонность к суицидальному поведению не характерна, суицидные попытки или намерения им не свойственны, зато характерно аддиктивное поведение. Подростки этого типа не наносят себе ни физического, ни социально-психологического ущерба. Они скорее могут подвергнуться разрушительным воздействиям или саморазрушению

вследствие тяги к риску, новым впечатлениям, острым ощущениям. Гипертимы пробуют на себе действие разнообразных дурманящих веществ, причём они избегают стадии привыкания, поскольку часто меняют свой выбор.

У циклоидов возможность суицида зависит от фазы. В гипертимной фазе они не отличаются от подростков гипертимного типа. Однако в субдепрессивной фазе для циклоидного типа акцентуаций характерно суицидальное поведение. Суицидальные попытки совершаются обычно в стрессовой ситуации на высоте аффекта, когда самолюбие подростка уязвлено публично, его не покидают мысли о собственной неполноценности, непригодности, безволии. Подростка охватывает отчаяние, и он неосознанно или недостаточно осознанно идёт к суициду.

Эмоционально-лабильные подростки склонны к суицидальному поведению аффективного типа. Они быстро принимают решение и быстро его осуществляют (в тот же день). Мотивом этих действий служит не столько желание умереть, сколько сделать с собой что-то из-за невозможности пережить данное событие. Они ищут эмоциональные связи и поддержку у друзей и близких. Эмоциональное отвержение, потеря поддержки значимых людей, например, родителей, толкает подростков эмоционально-лабильного типа к суицидным попыткам. Это — крик о помощи, чувство вины из-за невозможности удержать значимого другого, агрессия на самого себя. Риск, приключения малопривлекательны для подростков этого типа.

Уязвимым звеном в характере сенситивного типа является чувство собственной неполноценности. Такие подростки зависят от окружающих, нуждаются в их добром отношении, поддержке и оценке. Недоброжелательность окружения, несправедливые обвинения, предательство друзей и возлюбленных, насмешки или подозрения легко приводят к развитию реактивной депрессии. Сенситивные подростки не делятся своими переживаниями, накапливая, аккумулируя чувство вины за свою неполноценность, постепенно приходя к мысли о невозможности и бессмысленности своего существования. Незаметно для окружающих у них вызревают суицидальные намерения, которые реализуются неожиданно для всех.

Психастеническая акцентуация не предрасположена к суицидам. Страх и нерешительность этих подростков исключают вероятность самоуничтожения.

Шизоидные подростки также не склонны к суицидальному поведению и нанесению себе физического ущерба. Для них в некоторой степени привлекательно аддиктивное поведение, которое облегчает неформальные контакты со сверстниками.

Эпилептоидный тип акцентуации предопределяет риск самоубийства. Истинные суициды встречаются у эпилептоидных психопатов. При акцентуациях характерна демонстративная форма суицидального поведения. Мотивом служит желание причинить обидчику вред, напугать кого-то, добываясь своих целей. Но демонстративные по форме намерения при сильной аффектации эпилептоидов могут стать неконтролируемыми и обернуться трагически. Аффективные реакции эпилептоидов чаще всего агрессивны. Если подросток остается в одиночестве, в безвыходной ситуации, то агрессия может быть направлена на себя. Характерны порезы, самоповреждения горящими предметами как проявление мазохистических тенденций эпилептоидов.

Главной чертой истероидного характера является демонстративность, что обуславливает склонность к суицидному шантажу у подростков данного типа акцентуаций. Подросток стремится произвести впечатление на окружающих, разжалобить или напугать, но, главное, привлечь к себе внимание, добиться желаемого. Демонстративность суицида может обернуться реальным самоубийством из-за несчастного случая либо недоучёта тех или иных обстоятельств. Желание выделиться приводит к неверному расчёту усилий или последствий поступка.

При неустойчивом типе акцентуаций характерными являются слабость волевой сферы в организации поведения или гедонистическая направленность подростка. Риск суицида отсутствует из-за невозможности нанести себе физические повреждения. Представители этого типа скорее составляют группу риска развития алкоголизма, наркомании, токсикомании, вовлечения в асоциальные группы, но не суицидального поведения [10].

Подростки с суицидоопасными тенденциями могут быть объединены в следующие группы риска.

Таблица 2

Суицидоопасные группы подростков

I группа	II группа	III группа	IV группа
Подростки, перенесшие в раннем детском возрасте травмы черепа или мозговые инфекции с дальнейшей хорошей компенсацией состояния (возрастные кризы, при сомато- и психогениях)	Дети и подростки с различными формами дисгармоничного развития: 1) с бурными проявлениями акселерации, 2) личностной незрелостью, 3) остротой либо патологическим течением возрастных кризов	Подростки с различными формами отклоняющегося поведения, трудностями школьной адаптации	Подростки, отличающиеся высоконравственными устоями с тенденцией к идеализации чувственных и сексуальных отношений

В. Л. Хайкин выделяет три типа суицидальной predisпозиции у подростков:

1) predisпозиция эмоционального отвержения, (преобладает у подростков 12–16 лет);

2) predisпозиция избегания с самоустранением, где используются инфантильные способы психологической защиты, (преобладает у подростков 14–18 лет);

3) агрессивно-оппозиционная predisпозиция (чаще наблюдается у подростков 14–16 лет).

Е. М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трёх «Н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья и непереносимость тоски и одиночества. Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием и безнадежностью. В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор. У 75 % подростков суицидальное поведение связано с употреблением алкоголя и наркотиков, в том числе их родителями. К суициду могут привести как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одарённого подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвёл родителей.

Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям как к единственно правильным и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особенность характера часто подталкивает одарённых подростков к отчаянному шагу.

Могут быть выделены следующие типы суицидоопасных ситуационных реакций подросткового возраста:

1. Реакция депривации более характерна для младшего и среднего подросткового возраста. Проявляется в потере интересов, угнетении эмоциональной активности, скрытности, молчаливости, негативных переживаниях. Источником является жёсткое авторитарное воспитание.

2. Эксплозивная реакция более характерна для среднего подросткового возраста. Проявляется в аффективной напряжённости, агрессивности, завышенном уровне притязаний, необоснованных стремлениях к лидерству. Источником является воспитание в семье, где эти реакции традиционны для взрослых. Цель суицидальных действий в этом случае — стремление отомстить обидчику, доказать свою правоту. Как правило, суицидальные действия совершаются на высоте аффекта. В постсуицидальный период критика к своим действиям формируется не сразу, сохраняется оппозиционное отношение к окружающим.

3. Реакция самоустранения более характерна для среднего и старшего подросткового возраста. Проявляется в эмоциональной неустойчивости, повышенной внушаемости, зависимости, несамостоятельности. Это, как правило, педагогически запущенные подростки с невысоким интеллектом. Цель суицидальных действий — уход от трудностей. Желание уйти из жизни в данном случае отсутствует либо сохраняется непродолжительное время.

Возрастное своеобразие аутоагрессивного поведения детей и подростков, заключается также в специфике суицидальных действий, среди которых выделяются следующие:

1. Самоповреждения. Для них характерно сочетание как аутоагрессии, так и гетероагрессии. Источником выступает воспитание в неблагополучных, асоциальных семьях. Как правило, это подростки с epileптоидным типом акцентуации характера, трудностями протекания периода взросления, нарушенной школьной адаптацией. Эмоциональное состояние подростка во

время нанесения самоповреждений — злоба, обида. Для таких подростков характерно объединение в асоциальные группировки.

2. Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом. Семьи этих подростков, как правило, конфликтны, но не асоциальны. Как правило, это подростки с истероидной и возбудимой типами акцентуации характера и нарушенными взаимоотношениями со сверстниками из-за чрезмерно завышенных притязаний. В начальных классах адаптация в норме, появление трудностей приводит к нарушениям адаптации. Совершая суицид, подросток стремится доказать свою правоту и отомстить обидчику. При этом характерна немедленная реализация, которая нередко ведёт к недоучёту опасности последствий своих действий, «переигрыванию», что приводит к летальному исходу. Если не наступает разрешение проблемной ситуации, возможно повторение суицидальной попытки.

3. Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией. Семьи таких подростков дисгармоничны, с неадекватным воспитанием, в котором много противоречий. Это подростки, как правило, с истероидным типом акцентуации характера со склонностью к демонстративности, капризности, манипулированию окружающими. До 5–6-го класса они хорошо адаптированы, однако с появлением трудностей школьной программы и ввиду завышенных самооценки и уровня притязаний возможна дезадаптация. В связи с этим в группе сверстников они сначала являются лидерами, но потом их ожидает падение с пьедестала. Период, предшествующий суициду, в этом случае достаточно продолжителен, поскольку подросток пытается найти более рациональные и безболезненные способы (определяется время, место, вычисляется безопасная доза лекарств). О своих намерениях заранее сообщает окружающим. Е. М. Вроно и Н. А. Ратинова подчёркивают, что психически здоровые подростки, совершая манипулятивные демонстративные суициды, часто наносят реальный вред своему здоровью из-за неадекватной оценки и прогнозирования возможных последствий своих действий. При разрешении проблемной ситуации с помощью суицидальной попытки происходит её закрепление, формируется патологический стереотип поведения, когда в ответ на любые возникающие трудности демонстрируется готовность к суицидальным действиям.

4. Суициды с мотивацией самоустранения. Семья этих подростков внешне благополучна, но нестабильна: конфликты носят скрытый характер. Эти подростки характеризуются высокой тревожностью, неустойчивой самооценкой, переживанием чувства вины. Неудачи в школе провоцируют усиление чувства страха и вины. Им свойственны несамостоятельность, конформность, пассивность, низкая устойчивость к стрессогенным воздействиям, инфантилизм. Это низкостатусные подростки, не пользующиеся авторитетом у сверстников, они не могут противостоять давлению, а поэтому часто включаются в асоциальную деятельность. Как правило, это подростки с эмоционально-лабильной, неустойчивой и сенситивной типами акцентуации характера. Трудности пубертатного криза, как правило, приводят к развитию невротических расстройств. Период, предшествующий суициду, в этом случае достаточно продолжителен и сопровождается чувством страха. Избираемые способы совершения суицида, как правило, достаточно опасны. В последующий после совершения суицидальной попытки период характерны переживания страха смерти, чувство стыда и раскаяния. Риск повторной попытки в связи с достаточной критичностью к своим действиям невелик.

Чем меньше возраст, тем ярче обнаруживается агрессивная направленность в психологической структуре суицидального поведения над аутоагрессивной особенно при демонстративно-шантажных суицидных попытках. Аутоагрессивные мотивы в максимальной мере проявляются у подростков среднего пубертатного возраста в суицидах с мотивацией самоустранения.

По мнению большинства исследователей, наиболее суицидогенны те семьи, которые внешне благополучны, но внутри них — скрытые конфликты. Семьи с асоциальной направленностью способствуют адаптации ребёнка в такой же среде, выполняя роль защитных механизмов, — подростки из неблагополучных семей обнаруживают лучшую защиту от кризисов, так как имеют непротиворечивую и стабильную систему социальных установок.

Для младшего пубертата наиболее суицидоопасны внутрисемейные конфликты, для среднего и старшего — конфликты со сверстниками и в школе. Социально-психологические факторы играют решающую роль в стимуляции всех видов суицидального поведения. Среди них на первом месте оказываются

факторы дезадаптации, связанные с нарушением социализации, когда статус не соответствует уровню притязаний [2].

1.5. Признаки готовящегося суицида

О возможном самоубийстве может свидетельствовать сочетание ряда признаков:

1. Наличие суицидальных мыслей, погруженность в размышления о смерти, отсутствие планов на будущее.

2. Полная потеря аппетита и интересов. Ощущение безнадежного отчаяния, постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти, неспособность выразить свои мысли и чувства — всё это прямые признаки тяжелой депрессии.

3. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

4. Напротив, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.

5. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

6. Внешняя удовлетворенность, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Человек внешне расслабляется, и может показаться, что он отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

7. Письменные (в письмах, записках, дневнике) и словесные указания или угрозы. Угроза самоубийства — даже если это сказано в шутливом тоне или с целью привлечь внимание, к этому следует отнестись серьезно. Особенно это касается подросткового возраста: обычно подростки именно в разговоре высказывают свои мысли о самоубийстве.

8. Социальная изоляция, отгороженность от окружающих, уход от контактов, превращение в человека одиночку.

9. Появившаяся импульсивность и желание идти на неоправданный риск. Внезапные приступы гнева у подростков, зачастую возникающие из-за мелочей.

10. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

11. Бессонница (особенно в утренние часы) или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.

12. Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).

13. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.

14. Увеличение злоупотребления алкоголем или наркотиками.

15. Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы [26].

О готовящемся суициде могут свидетельствовать как содержание высказываний подростка, особенности его поведения, так и невербальные проявления, эмоциональные реакции, в целом физический и психосоматический статус.

Таблица 3

Признаки готовящегося суицида

Особенности внешнего вида и поведения	<ul style="list-style-type: none">• Тоскливое выражение лица (скорбная мимика);• Бедность мимики или отсутствие мимических реакций;• Тихий монотонный голос;• Замедленная речь;• Общая двигательная заторможенность;• Бездеятельность, отсутствие мотивации к деятельности;• Утрата волевой активности;• Отсутствие инициативы в общении;• Отсутствие желания поддерживать общение (не отвечает на вопросы и не задаёт их);• Ускоренная экспрессивная речь;• Патетические интонации;• Причитания;• Слезливость;• Двигательное возбуждение, немотивированная активность;• Нарушения внимания и работоспособности;• Импульсивность, склонность к риску
---------------------------------------	---

Продолжение таблицы 3

<p>Эмоциональные проявления</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Скука, отсутствие интереса к чему-либо; • Грусть, тоска, уныние; • Угнетённость; • Депрессивность, мрачная угрюмость; • Злобность, склонность к конфликтам, провоцирование их; • Раздражительность, агрессивность; • Ворчливость, брюзжание; • Неприязненное, враждебное отношение к окружающим; • Чувство ненависти к благополучию окружающих; • Чувство физического недовольства; • Безразличное отношение к себе, окружающим, бесчувствие; • Тревога беспредметная (немотивированная); • Тревога предметная (мотивированная); • Ожидание неприятностей; • Страх немотивированный; • Страх мотивированный; • Тоска как постоянный фон настроения; • Чувство отчаяния, безысходности; • Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг;
<p>Наличие психических расстройств</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Депрессия; • Неврозы и невротические реакции с беспричинным страхом, напряжением и тревогой; • Маниакально-депрессивный психоз; • Шизофрения;
<p>Оценка собственной жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пессимистическая оценка своего прошлого; • Фиксация на негативных воспоминаниях; • Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния; • Невидение позитивных перспектив в будущем;

Особенности взаимоотношений с окружающими	<ul style="list-style-type: none"> • Нелюдимость, избегание контактов с окружающими; • Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия; • Склонность к нытью; • Капризность, навязчивость; <p>1. Эгоцентрическая направленность на свои страдания;</p>
Физическое состояние и проявления со стороны вегетативной нервной системы	<ul style="list-style-type: none"> • Слезливость; • Расширение зрачков; • Сухость во рту («симптомы сухого языка»); • Нарушения сердечного ритма; • Соматические недомогания; • Повышение АД, колебания давления; • Ощущение стеснённого дыхания, нехватки воздуха; • Ощущение комка в горле; • Головные боли; • Бессонница, нарушения ритма сна; • Повышенная сонливость; • Отсутствие чувства отдыха после сна; • Чувство физической тяжести, непереносимой душевной боли; • Ощущение физического дискомфорта в различных частях тела; • Запоры; • Снижение (или повышение) массы тела; • Снижение (или повышение) аппетита, «волчий голод»; • Снижение чувствительности (в том числе вкусовой); • Снижение либидо; • Нарушение менструального цикла (задержка);
Динамика состояния в течение суток	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшение состояния к вечеру; • Ухудшение состояния к вечеру

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. Как правило, такими факторами являются нереализованные творческие планы, осознание бессмысленности самоубийства, боязнь причинить душевную боль родным и близким, неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства, а также религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства. Для некоторых личностей сам акт самоубийства как символ (или просто как неудавшийся акт) может быть символом слабости.

Постсуицидальный период

Постсуицидальный период — это временной промежуток после совершения суицидальной попытки. В нём прослеживаются те мотивы, которые привели к суициду:

- 1) конфликт и его значимость для субъекта;
- 2) принятие суицидального решения;
- 3) личное отношение к суициду.

Выделяют следующие типы постсуицидального периода:

1. По длительности:

– острый (ближайший): в течение первой недели после совершения суицидальной попытки (об окончании этого периода свидетельствует осознание и принятие суицидогенного конфликта);

– затянувшийся (продолженный): начинается через неделю после совершения суицидальной попытки, длится до 2–3 месяцев; (об окончании этого периода свидетельствует дезактуализация суицидогенного конфликта);

– отдалённый (поздний, реституция): начинается через 2–3 месяца после совершения суицидальной попытки, продолжительность различна, вплоть до окончания жизни суицидента (об окончании свидетельствует полное исчезновение суицидальных проявлений);

2. По отношению к суицидальному поведению и актуальности суицидогенного конфликта:

– суицидально-фиксированный: суицидогенный конфликт актуален или диссимилируется; суицидальные проявления сохраняются; отсутствие критики к собственным суицидальным действиям, т. е. положительная оценка совершенной суицидальной попытки; вероятность повтора суицидоопасных действий очень высока;

– аналитический: суицидогенный конфликт актуален, однако суицидальные проявления не сохраняются, формируется критическое отношение к суицидальной попытке; рецидив суицидальных действий возможен;

– манипулятивный: при благоприятном для суицидента изменении ситуации выраженность суицидальных проявлений снижается; суицидальная активность сохраняется при неразрешении конфликтной ситуации;

– критический: суицидогенный конфликт утратил актуальность («обрывающийся» эффект суицидальной попытки), суицидальные проявления отсутствуют [1].

Основной проблемой постсуицидального периода является то, что очень часто дети и подростки, совершившие суицидальную попытку, выпадают из поля зрения психолога в этот период. Как правило, они попадают в медицинские учреждения соматического профиля, при этом родители суицидентов намеренно скрывают факт суицида, опасаясь так называемых «социальных последствий» обращения к психиатру. Таким образом, подростки остаются наедине с нерешёнными конфликтами и без квалифицированной психологической помощи и поддержки [6].

На раннем этапе постсуицидального периода в целях профилактики рецидивов суицидальной попытки и снижения риска возникновения суицидоопасных реакций у детей и подростков необходимо взаимодействие психолога непосредственно с суицидентом и его родителями. Основная цель: дифференциальная диагностика причин суицида, определение дальнейшей тактики психолого-педагогического сопровождения суицидента.

Если первичное психологическое обследование выявило, что причиной суицида явилась непатологическая ситуационная реакция, обусловленная острой или хронической психотравмирующей ситуацией (неблагоприятными внутрисемейными отношениями или различными межперсональными конфликтами), то основное направление работы: организация индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения суицидента.

Если же первичное психологическое обследование выявило патопсихологические реакции у суицидента, депрессивное расстройство, особенно с идеями вины, выраженным чувством стыда, самоуничижением, психоз с галлюцинациями, требующими по-

кончить с собой, воссоединиться с умершими, а также признаки социальной изоляции, потери связей с родителями, друзьями, отсутствие доверительных отношений с кем-либо из ближайшего окружения, мысли о смерти, наличие чёткого плана самоубийства, попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход, и основная задача психолога — убедить родителей суицидента и его самого в целесообразности обращения к психиатру для диагностики расстройства и последующего лечения [14].

Подростки, в особенности при наличии расстройств личности, как правило, негативно относятся к лечению. После совершения суицидальной попытки они, в подавляющем большинстве случаев, остаются неспособными к разрешению своих проблем. Поэтому им крайне важна помощь специалистов и, прежде всего, неотложная терапия с последующей долговременной психотерапевтической коррекцией (особенно семейной), а также (в ряде случаев) назначением психотропных средств [14, с. 36–40].

Программа медико-психолого-педагогического сопровождения детей и подростков после совершения суицидальной попытки включает следующие аспекты:

- 1) работа психолога с суицидентом и его семьёй;
- 2) работа социального педагога с суицидентом и его семьёй;
- 3) работа классного руководителя с суицидентом и его семьёй;
- 4) оказание своевременной медицинской помощи суициденту.

Психолог должен:

- быть понимающим, заботливым, не осуждать;
 - дать возможность ещё и ещё раз рассказать о печальных событиях;
 - быть внимательным слушателем, не фиксироваться на ошибках;
 - не оценивать (подчеркивать, что испытываемые ребёнком (подростком) чувства — нормальное явление);
 - информировать о группах самопомощи, о литературе;
 - сформировать уверенность, что психолог может быть полезен.
- Психолог не должен:

- допускать, что суицид является психическим заболеванием;
- давать обещания, которые не сможет выполнить, т. к. это приведёт к обманутым надеждам, разочарованию, которые разрушат лучшие намерения;

– принимать на себя чувства и просьбы.

При работе с ребёнком (подростком) в постсуицидальный период могут быть использованы также следующие техники:

№	техника	итог
1.	Техника «Жизненная прямая». Подростку предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по его мнению, события, которые произошли с ним, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить все эти события	Подводится итог, что в жизни кроме праздников и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач
2.	Обсуждение темы «Жизненный успех». Составление портрета успешного человека	Вопросы для обсуждения: – откуда берутся успешные люди? – что помогает им стать успешными (природа, судьба или усилия самого человека)?
3.	«Алгоритм решения проблемной ситуации»	Обсуждение и детальное рассмотрение (на реальных примерах) алгоритма: – критическая оценка ситуации; – конструктивные выводы; – действия по преодолению проблем
4.	Графическая методика «Мечта» (основана на идеях позитивной психологии) Необходимо нарисовать прямую линию, в конце которой обозначена мечта	Какая она? Как мечта выглядит? Как ты будешь выглядеть в тот момент, когда мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к ней хоть на шаг? Что ты можешь сделать сегодня, завтра, через неделю, через месяц, через год?

Социальный педагог должен предоставить родителям ребёнка (подростка), находящегося в постсуицидальном состоянии, необходимую контактную информацию о службах и учреждениях, которые могут быть полезны в данном случае. В образовательном учреждении социальный педагог должен регулярно посещать занятия подростка, поддерживать контакты с семьёй и классным руководителем.

Медицинский работник должен своевременно оказать необходимую медицинскую помощь ребёнку (подростку) с суицидоопасными реакциями, а также следить за динамикой состояния его здоровья.

1.6. Психодиагностика в работе с суицидентами

1. Примерная шкала оценки суицидального риска (рекомендации ВОЗ).

1) Риск отсутствует. По сути, риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует.

2) Незначительный. Суицидальные идеи ограничены, нет твёрдых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определённых планов и не было попыток самоубийства в прошлом.

3) Умеренный. Имеются твёрдые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие чёткого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, своё текущее эмоциональное состояние и психологический статус.

4) Высокий. Чёткие и твёрдые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум

проявляет когнитивную жёсткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.

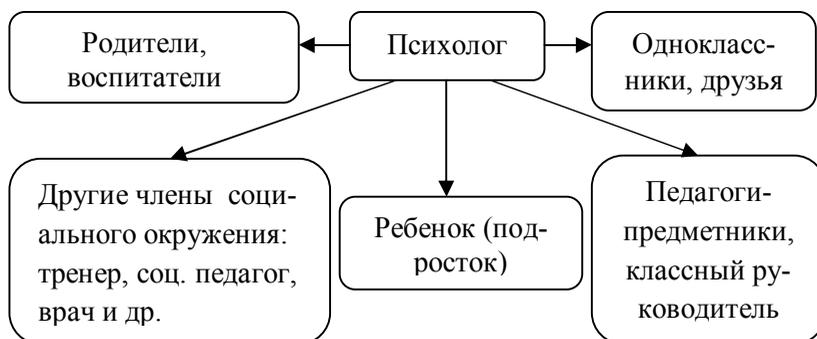
2. Определение степени выраженности суицидальных намерений

2.1. Беседа

Цель — установление контакта и достижение доверия через:

- демонстрацию эмоционального принятия («Что бы я мог сделать для вас или тебя?»);
- поощрение открытого выражения мыслей и чувств;
- эмпатийное слушание;
- снятие психоэмоционального напряжения путём вербализации, проговаривания проблемы.

2.2. Оценка обстоятельств и, по возможности, степени угрозы суицида



3. Опросные методы

3.1. Диагностическое интервью с семейным анамнезом

1. Ф. И. О. учащегося. Год рождения, возраст.
2. С кем проживает.
3. Класс.
4. Анамнестические данные.
5. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого).
6. Наличие алкоголизма у родственников.
7. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст).

8. Наследственная отягощённость (конкретно у кого, характер отягощённости, по какой линии).
9. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты).
10. Социальное положение родителей.
11. Личностные качества родителей: — мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная — отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный
12. Лидерство в семье.
13. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
14. Положение подростка в семье (наличие братьев, сестёр, их возраст, отношения с ними).
15. Неправильные формы семейного воспитания — отсутствовали, потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипопротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм).
16. Виды наказаний в семье.
17. Мотивация при обучении в школе.
18. Успеваемость.
19. Положение в классе.
20. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких).
21. Правонарушения: были или нет, какие конкретно.
22. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики — частота употребления, мотив употребления.
23. Сексуальная жизнь.
24. Характерологические особенности личности: а) конформные, астенические, психоастенические, шизоидные, возбудимые или эпелептоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоционально тупых, мозаичные, иные; б) гипертимные, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтированные.
25. Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.
26. Проявление суицидальных тенденций.

27. Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.
28. Непроизвольные самоповреждения.
29. Сновидения:
- с символикой смерти: да нет, возраст;
 - с элементами аутоагрессии: да нет, возраст, какие;
 - со сценами нападения, убийства: да нет, возраст.
 - повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.
30. Страх смерти: да нет, обоснованный или нет, возраст.
31. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.
32. Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.
33. Отсутствие интереса к жизни: возраст.
34. Желание собственной смерти: возраст.
35. Борьба мотивов.
36. Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.
37. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
38. Характеристики постсуицидального периода.
39. Отношение к суицидальной попытке.

3.2. Анкета для педагога «Критерии агрессивности ребёнка»

1. Временами кажется, что в него вселяется злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Если кто-то причиняет ему боль, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, разбивает что-то, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чём-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним кто-то подшучивает.

10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.

11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать всё наоборот.

12. Часто не по возрасту ворчлив.

13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека.

14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.

16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми.

18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.

19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Уверен (а), что любое задание выполнит лучше всех.

Ключ: положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл.

– 15–20 баллов — высокая агрессивность;

– 7–14 баллов — средняя агрессивность;

– 1–6 баллов — низкая агрессивность.

3.3. Тест «Самое хорошее и самое плохое»

Инструкция: На нашу жизнь влияют разные события и разные люди. Давайте разберёмся, каково это влияние. Выпишите пять самых приятных событий, которые произошли в вашей жизни.

1. _____

Благодаря чему или кому это событие произошло

2. _____

Благодаря чему или кому это событие произошло

3. _____

Благодаря чему или кому это событие произошло

4. _____

Благодаря чему или кому это событие произошло

5. _____

Благодаря чему или кому это событие произошло

Выпишите пять самых крупных неприятностей, случившихся в вашей жизни.

1. _____

Кем или чем были вызваны эти неприятности

2. _____

Кем или чем были вызваны эти неприятности

3. _____

Кем или чем были вызваны эти неприятности

4. _____

Кем или чем были вызваны эти неприятности

5. _____

Кем или чем были вызваны эти неприятности

3.4. Методика «Планы на будущее»

Проводится индивидуально в посткризисный период.

Инструкция: Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни.

Каковы ваши три самые главные цели в предстоящем году?

1.....

2.....

3.....

Что вы уже теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?

1.....

2.....

3.....

Каких пяти целей вы хотели бы добиться за ближайшие пять лет?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Какой, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Подумайте, как вам, исходя из вашего нынешнего положения, достичь того что запланировано. Насколько соответствуют целям избранные средства? Каким образом можно повысить их эффективность?

3.5. Тест «Характеризуем себя»

Инструкция: Выпишите по порядку 10 слов, фраз или определений, которые наиболее полно вас характеризуют.

- Я.....

Оцените эти характеристики и присвойте им определённые значения: от наиважнейшей (1 балл) до наименее важной (10 баллов).

Посчитайте, сколько характеристик можно отнести:

- к положительным оценкам (например, умный, удачливый, жизнерадостный) _____;
- к отрицательным оценкам (например, зануда, толстяк, неудачник, лентяй) _____;
- сколько нейтральных (например, парень, ученик, 16 лет) _____.

3.6. Опросник «Шкала семейной адаптации и сплочённости» (Д. Х. Оулсен, Дж. Портнер)

Ф. И. О _____

Возраст _____

Дата исследования _____

Инструкция:

1. Опишите вашу семью (супруги, дети, др. члены). Прочитайте следующие высказывания и оцените их с помощью представленной шкалы (знаком плюс — ручкой одного цвета).

2. Теперь оцените эти высказывания с точки зрения идеальной семьи, то есть такой, о которой вы мечтаете (знаком плюс — ручкой другого цвета).

Бланк опросника

Утверждение	1 почти никогда	2 редко	3 время от времени	4 часто	5 почти всегда
1. Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью					
2. При решении проблем учитываются предложения детей					
3. Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи					
4. Дети самостоятельно выбирают форму поведения					
5. Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу					
6. Каждый член нашей семьи может быть лидером					

Продолжение бланка опросника

7. Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом					
8. В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел					
9. Мы любим проводить свободное время все вместе.					
10. Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе					
11. Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу					
12. В нашей семье большинство решений принимаются родителями					
13. На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи					
14. Правила в нашей семье изменяются					
15. Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей					
16. Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому					
17. Мы советуемся друг с другом при принятии решений					
18. Трудно сказать кто у нас в семье лидер					
19. Единство очень важно для нашей семьи					

Окончание бланка опросника

20. Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи					
--	--	--	--	--	--

4. Наблюдение за поведением школьника

(А также выявление направленности интересов: наиболее часто посещаемые сайты, читательские интересы и пр.).

5. Анализ продуктов деятельности

(Дневниковые записи, письма, рисунки, стихи, рассказы).

6. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л. Б. Шнейдер)

Предназначена для выявления степени выраженности факторов риска суицида у подростков.

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведённой ниже шкалой:

- менее 9 баллов — риск суицида незначителен;
- 9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;
- более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении.

Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
I. Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	– 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытка у родственников	– 0,5	+1	+2

3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье.	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+ 0,5	+1
II. Актуальная конфликтная ситуация			
А — вид конфликта:			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+ 0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+ 0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями.	- 0,5	+ 0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+ 0,5	+1
Б — поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывание с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
В — характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+ 0,5	+1
7. Конфликтотягощён неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+ 0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+ 0,5	+1
Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+ 0,5	+2
III. Характеристика личности			

А — волевая сфера личности:			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	– 1	+ 0,5	+1
2. Решительность	– 0,5	+ 0,5	+1
3. Настойчивость	– 0,5	+ 0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	– 1	+ 0,5	+1
Б – эмоциональная сфера личности:			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	– 0,5	+ 0,5	+2
6. Доверчивость	– 0,5	+ 0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	– 0,5	+ 1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	– 0,5	+ 2	+3
9. Импульсивность	– 0,5	+ 0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	– 0,5	+ 0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	– 0,5	+ 0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	– 0,5	+ 0,5	+1,5

7. Экспресс-диагностика суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой).

Направлена на выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьёзных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8–11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «–».

1. Вы всё чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везёт в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обречённым человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что всё кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспроектным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путём.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьёзные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учётом индекса. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

Содержание субшкальных диагностических концептов

Демонстративность. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «стероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмо-

ционально. В крайнем варианте — аффективная блокада интеллекта.

Уникальность. Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т. е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога — «Я плох».

Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте — инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти — доведённая до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере.

Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

Атисуицидальный фактор. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

8. Тест выявления суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич)

Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5–11 классов.

9. Методика «Сигнал»

Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется для подростков с 16 лет [27].

10. Психодиагностические методики

10.1. Патохарактерологический диагностический опросник А. Е. Личко

Предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14–16 лет. Высокий риск социальной дезадаптации и, вследствие углубления конфликта, риск развития саморазрушающего поведения характерен для неустойчивого типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным.

Риск социальной дезадаптации и развития саморазрушающего поведения зависит от уровня дисфункции личности:

- Акцентуация характера и крайние варианты нормы.
- Непсихотические расстройства личности.
- Психотические расстройства личности.

Типы саморазрушающего поведения:

- Угроза для жизни.
- Ущерб для физического здоровья.
- Ущерб для духовного и нравственного развития.
- Ущерб для будущего социального статуса.

10.2. Факторный личностный опросник Кеттелла

Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7–12 лет) и подростков (12–16 лет).

10.3. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга (детский вариант методики предназначен для детей 7–14 лет)

Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность,

изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях.

10.4. Тест Х. Шмишека (предназначен для выявления акцентуаций характера)

10.5. Тест «Определение направленности личности»

Басса

10.6. Тест тревожности Тэммл — Дорки — Амен

10.7. Опросник суицидального риска (ОСР)

10.8. Опросник социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда

10.9. Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга — Ханина

10.10. Опросник агрессивности Басса — Дарки

10.11. Шкала депрессии для детей и подростков М. Kovacs (адаптация и валидизация осуществлена в лаборатории клинической психологии и психотерапии (рук. А. Б. Холмогорова) Московского НИИ психиатрии Минздравсоцразвития)

10.12. Опросник Г. Айзенка (предназначен для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности)

Инструкция: Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит — цифру 1; если не подходит — 0.

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя.
11. Меня легко рассердить.

12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, я хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
36. Я неохотно иду на риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

Ключ

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество «1» и «2», совпавших с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» — 1 балл. Затем ответы по каждой школе суммируются. Средний балл по каждой шкале — 10. Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

10.13. Цветовой тест М. Люшера

Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет.

Выраженным признаком риска суицидального поведения является выбор группы +7+4 – «Старается избавиться от проблем, трудностей и напряжения с помощью непоследовательных и неожиданных действий. Отчаянно ищет пути избавления, способен на опрометчивые поступки вплоть до самоубийства».

11. Проективные методы

11.1. Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В. М. Бехтерева. Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям. Ответы испытуемого фиксируются дословно.

Инструкция: «На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами».

1. Думаю, что людей больше...
2. Ребёнок в семье...
3. Мы любим маму...
4. Бываем среди детей, но...
5. Мой брат / сестра...

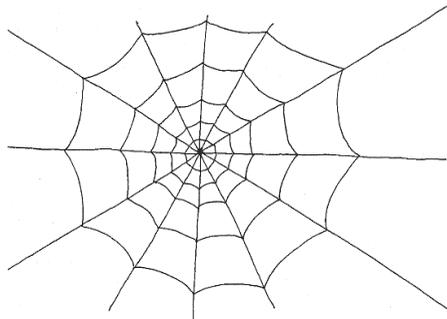
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
7. Завтра я...
8. Отцы иногда...
9. Дети, с которыми я играю...
10. Чтобы наш папа...
11. Мои близкие думают обо мне, что я...
12. Если бы мой брат / сестра...
13. Мои друзья меня часто...
14. Я хочу, чтобы у меня не было...
15. Больной ребёнок...
16. Я думал, что мама чаще всего...
17. Наступит день, когда...
18. Если бы не было школы...
19. Я весь трясусь, когда...
20. Когда думаю о школе...
21. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
22. Был бы очень счастлив, если бы я...
23. Я хочу жить, потому что...
24. Я самый слабый...
25. В будущем я хотел бы...
26. Мой учитель / учительница / учителя...
27. Когда я закончу школу (учебное заведение)...
28. Всегда мечтаю...

Интерпретация:

1. Отношение к маме 3, 16.
2. Отношение к отцу 7, 10.
3. Отношение к братьям, сёстрам 5, 12.
4. Отношение к семье 2, 11.
5. Отношение к ровесникам 4, 9, 13.
6. Отношение к учителям и школе 23, 18, 26.
7. Отношение к людям в целом 1.
8. Отношение к собственным способностям 6, 24.
9. Негативное переживание, страхи 14, 19, 21.
10. Отношение к болезни 15.
11. Мечты и планы на будущее 22, 25, 28.
12. Суицидальные установки 7, 17, 23, 27.

11.2. Экспресс-диагностика актуального конфликта

Задание: Нужно нарисовать паука и двух мух. Одна из мух должна остаться вне паутины, а другая — увязнуть в ней.



Эта арт-методика отражает способность к действиям при возникновении жизненных трудностей. Важна последовательность, в которой автор рисовал насекомых.

Если первым нарисован паук, то это говорит о том, что человек деятельный и решительный и что трудно представить себе такую ситуацию, из которой бы он не мог выпутаться. Он владеет своими эмоциями и всегда прислушивается к доводам своего разума.

Если первой нарисована муха, попавшая в паутину, то можно предположить, что человек пассивный, безынициативный, склонный к рефлексии и не умеющий действовать самостоятельно. Но возможно, просто в данный момент жизни находится в затруднении, и депрессивное состояние отразилось в рисунке.

Если первой нарисована муха, оставшаяся в стороне, то это говорит о жизненной позиции наблюдателя. Человек прекрасно разбирается в людях, потому что всегда с интересом наблюдает за ними. Он предпочитает не действовать на свой страх и риск, а выждать немного и тогда осуществлять задуманное, чтобы результат был ожидаемо положительным и не случилось никаких неприятных сюрпризов.

Расположение насекомых на рисунке:

– если все фигуры равно удалены друг от друга, то это говорит о том, что человек адекватно воспринимает жизнь и понимает, что в ней может случиться всякое. Иначе говоря, автору рисунка доводилось и полностью контролировать происходя-

щее, и бывать безвольной жертвой обстоятельств, и он с честью проходил через все жизненные испытания.

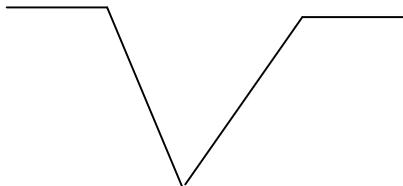
Если нарисованы рядом паук и муха, то это значит, что автор воспринимает жизнь как вечную борьбу. Если при этом в виде мухи представлен сам человек, то это говорит о том, что он не обладает жизнестойкостью, его может сломить любая невзгода и неприятность (особенно если речь идёт о мухе — жертве).

Если же автор изобразил себя пауком, то это означает, что он силён духом и может стойко выдержать все удары судьбы. Мало того, он всё время ждёт от жизни подвоха, потому что не верит в милости фортуны. Он полагает, что просто так в жизни ничего не даётся, всего нужно достигать своими силами.

Если рядом оказались мухи, то это говорит о желании автора рисунка во что бы то ни стало выпутаться из жизненной паутины. Его нельзя назвать стойком, но он, как гибкая ива, которая гнется от ветра, но не ломается.

11.3. Арт-тест «Ущелье» (позволяет определить наличие депрессивных тенденций)

Задание: это ущелье. Надо дорисовать человека и создать ему фон. Рисуйте всё, что покажется вам необходимым дополнением к картине.



Если стены ущелья выделены чёрным цветом, обведены несколько раз, покрыты штрихами или полностью закрашены, то это говорит о плохом настроении в данный момент. Это не означает автоматически склонности к депрессиям, но сейчас человеку плохо, и его настроение изливается на бумагу.

Если стены ущелья покрыты трещинами, то человек замыкается в своих бедах, ни с кем не делится своими проблемами, время от времени впадает в депрессию. Если трещин на скалах очень много, то следует насторожиться: склонность к затяжным и глубоким депрессиям, нужна помощь специалиста.

Если человек нарисован на дне ущелья, то это говорит о том, что автор рисунка в отчаянии и нуждается в помощи, которую ни от кого не может получить. Но, если при этом нарисованы люди или животные наверху, на скале, то это означает, что, возможно, подсознательно человек знает, что кто-то из его окружения может ему помочь.

Если нарисован человек, который стоит на скале и смотрит вниз, в ущелье, то это говорит о том, что в данный жизненный момент человек находится в сложной ситуации. Ему нужно принять какое-то важное решение, но он колеблется, сомневается, ему страшно взять на себя ответственность.

Если нарисованный человек спускается вниз по отвесной скале, то это означает, что автор изводит себя, занимается самообразованием, критикует себя по любому поводу, не любит себя, относится к себе бесчеловечно, даже если на его лице сияет улыбка. Это говорит о том, что человек привык скрывать от окружающих своё мрачное настроение.

Если ущелье сплошь покрыто растениями (деревьями, травой, цветами), то это значит, что нет склонности к депрессиям. Об этом же говорит и солнышко высоко в небе.

Если ущелье залито водой, то это говорит о том, что склонность к депрессиям не проявилась в полной мере, хотя она есть, просто дремлет до поры до времени.

11.4. Арт-тест «Жизненный настрой»

Задание: закончите рисунок, используя цветные карандаши.



Тест показывает важные сферы отношений личности. Если старательно прорисованы фигуры людей, но всё не обрисовано, то это говорит о том, что главное для обследуемого — общение, контакт с окружающим миром, взаимопонимание, дружеские и любовные связи.

Если выделен дом, то это значит, что на первом месте семейные ценности, уют и тепло, душевный комфорт. Если особое внимание уделено газону или нарисован луг вдали, то это говорит о явном стремлении к простоте и естественности, поиске искренности в отношениях с людьми и неприемлемости фальши и манерности.

Цветы указывают на жизненный настрой, показывают, чего больше всего хочет человек (возможно, это желание относится не ко всей вашей жизни, а к данному конкретному её моменту).

Цветы на газоне говорят об усталости от повседневности и рутины, желании отдохнуть от всего привычного. Человеку кажется, что его затягивает в омут, что он теряет контроль над ситуацией и не понимает, что творится в его жизни.

Если нарисован вдали лужок с цветами, то это говорит о мечте изменить свою жизнь, но незнании, как это сделать.

Цветы на окне дома — все мысли крутятся вокруг семьи, вероятны какие-то проблемы на этом поприще и желание их разрешить. Если заполнен цветами весь подоконник, то это говорит о желании защитить свою семью от внешнего мира, уберечь свой семейный очаг от чужих глаз.

Цветы в руках женщины — признак практичности, размышлении о своих отношениях с противоположным полом, анализе их, построении планов, решении важных проблем. Никакой романтики, деловой подход к жизни!

Цветы в руках мужчины — скорее всего, влюблённость, сердце пылает страстью, настрой романтический и полный радужных иллюзий. Весь мир кажется доброжелательным. Если просто, без всякой системы и смысла нарисованы цветы, заполнившие пустые места на листке, то это говорит о том, что обследуемый находится в депрессии и самостоятельно из неё не выберется.

11.5. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)

Направлен на выявление суицидальных наклонностей субъекта.

Инструкция: Перед вами некая фигура замысловатой формы. Её сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



Интерпретация результатов:

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетёт, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь, о чём-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЁ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете

жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЁХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ**, то это значит, что при определённых обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы всё обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы — оптимист по натуре, и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого.

Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом — это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы **ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

11.6. Проективный тест Сильвера «Нарисуй историю».

11.7. Методика диагностики суицидального поведения. Горской М. В. (предназначена для подростков 16–17 лет).

11.8. Проективная методика «Человек под дождём».

Направлена на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Инструкция: на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нари-

совать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождём. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с ребёнком.

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком.
- Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удручённом и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс.
- Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Анализ экспозиции в рисунке «Человек под дождём» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживает существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображён уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождём в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещённое внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищённости.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещённое влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещённое вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Трансформация фигуры

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Подростки, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определённый тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождём» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций. Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определённых стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Атрибуты дождя.

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная си-

туация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжёлые, закрашенные капли или линии — тяжёлая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжёлые грозовые тучи, занимающие всё небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон, или он сам стоит в луже).

Дополнительные детали. Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путём переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном, стремление к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт — гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по

отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Искажение и пропуск деталей

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Цвет в рисунках

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее, многие предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей.

Цвета могут символизировать определённые чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

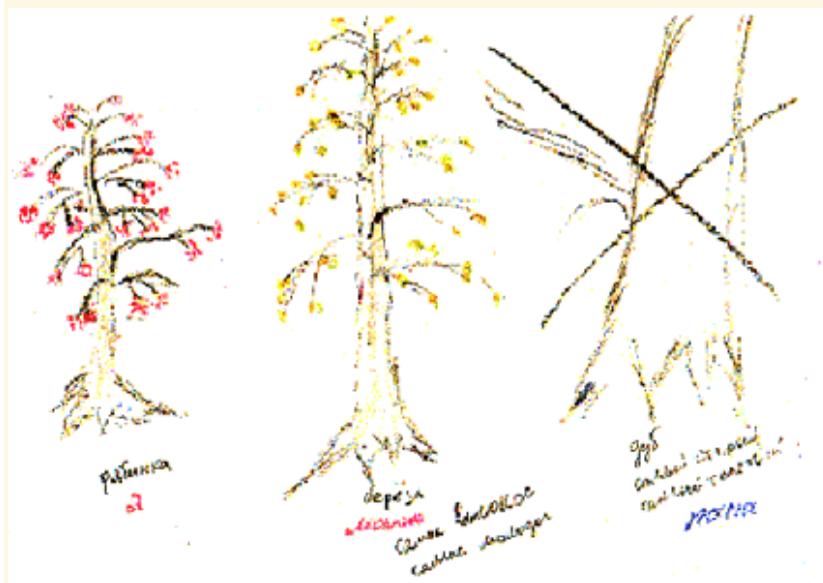
Хорошо адаптированный и эмоционально не обделённый ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

11.9. Проективная методика «Три дерева»

В рисуночной форме была предложена швейцарским психотерапевтом R. J. Corboz. Позволяет выявить особенности внутрисемейных взаимоотношений.

Важно, что в тесте «три дерева» изначально не ставится задача сравнивать деревья с членами семьи, как это практикуется в других аналогичных тестах, где ребёнку, например, даётся задание сравнить каждого члена семьи с каким-то животным. Э. Клессманн рекомендует сначала предложить ребёнку нарисовать на одном горизонтально расположенном листе бумаги три каких-либо дерева, и лишь затем сравнить их членами семьи ребёнка. Тем самым отчасти удаётся обойти «цензуру», препятствующую проникновению бессознательного материала в сознание. По наблюдениям Э. Клессманн, при непосредственной просьбе представить родителей в виде какого-нибудь животного или дерева дети

часто «приукрашивают» выбираемый образ из-за определённой «лояльности». Иногда они даже блокируют появление соответствующей ассоциации.



Инструкция предполагает, что в ходе предварительной беседы ребёнка спрашивают о составе его семьи, как кого зовут, сколько кому лет, кем работают или где учатся члены семьи, какая квартира и кто в какой комнате живёт. После этого психолог просит ребёнка нарисовать на стандартном листе бумаги формата А4, который располагается горизонтально, «любые три дерева». Пока ребёнок рисует, психолог, если это необходимо, может побеседовать в соседнем помещении с родителями наедине. Когда рисунок готов, психолог хвалит ребёнка и его рисунок. Затем ребёнок называет каждое дерево и подписывает его название цветным карандашом, который больше всего подходит данному дереву.

Анализ рисунка включает в себя интерпретацию основного цветового фона изображения, цвета отдельных его элементов, цвета надписи.

После того, как ребёнок назвал и подписал деревья, его просят выбрать дерево, которое ему «больше всего нравится». Психолог просит у ребёнка разрешение подписать на его рисунке, что выбранное им дерево ему больше всего нравится. Тем самым подчёркивается, что рисунок — это интимное пространство самого ребёнка, и психолог относится к нему с уважением.

Затем ребёнок отвечает на следующие вопросы психолога:

- 1) Какое дерево самое большое?
- 2) Какое дерево самое маленькое?
- 3) Какое дерево самое молодое?
- 4) Какое дерево самое старое?
- 5) Какое дерево самое красивое?

Последовательность задаваемых вопросов подобрана таким образом, чтобы вначале предлагались наиболее лёгкие и приятные вопросы. Например, обращение вначале внимания на «высокое дерево» отражает более высокую оценку в плане уровня притязаний. При такой последовательности обращение затем к «более маленькому дереву» воспринимается уже не как более низкая оценка в плане уровня притязаний, а как продолжение ряда сравнений. По этой же причине лучше сначала спросить о «более молодом дереве», а лишь затем о «более старом». Вопросы «Какое дерево тебе больше всего нравится?» и «Какое дерево самое красивое?» специально разделены интер-

ферирующими вопросами, чтобы у ребёнка не возникло недоумения, что он только что отвечал на аналогичный вопрос. В то же время, «больше всего нравится» не обязательно «самое красивое» дерево. Все характеристики деревьев психолог с разрешения ребёнка подписывает под соответствующим деревом на рисунке.

В качестве следующего задания психолог предлагает ребёнку представить себя садовником или садовницей. Дети должны ответить на вопрос: «Что можно было бы сделать для каждого дерева?» В случае необходимости предлагаются альтернативные ответы: полить, внести удобрения, дать больше тепла, больше света, пересадить, огородить. Обязательно проговаривается и такой вариант ответа: «А некоторым деревьям вообще ничего не нужно. Им и так хорошо.» Психолог с разрешения ребёнка записывает под каждым деревом всё, что ему нужно.

Прежде чем попросить ребёнка сравнить нарисованные и описанные деревья с членами его семьи психолог предлагает какое-нибудь интерферирующее задание, чтобы избежать прямых сравнений и ассоциаций обсужденных свойств деревьев с особенностями членов семьи. Например, ребёнка можно попросить проранжировать предметы в школе по ступенькам своеобразной лестницы — от самого приятного до самого неприятного. Или психолог может провести какой-либо тест. Лишь после этого ребёнка просят сравнить каждое дерево с членами его семьи. Когда ребёнок это сделает, его просят подписать на рисунке около каждого дерева, с кем он его мог бы сравнить. При этом для каждого члена семьи ребёнок подбирает подходящий этому человеку цвет.

1.7. Профилактика суицидальной активности детей и подростков

Любое суицидальное действие или угроза совершения суицида не должны остаться без внимания и требуют серьёзного отношения, так как около 10 % всех попыток самоубийства заканчиваются смертельным исходом. Квалифицированная психологическая, психиатрическая и социальная помощь после попытки самоубийства — самые лучшие средства для предотвращения дальнейших суицидальных действий. Иногда самоубий-

ство или попытка самоубийства является полной неожиданностью или шоком даже для близких родственников и друзей, но в большинстве случаев бывают предупредительные сигналы. Поскольку люди, которые совершают самоубийство, могут находиться в состоянии депрессии, её правильная диагностика и лечение — самый важный практический шаг в предотвращении суицида.

Социальная профилактика — это «сознательная, целенаправленная, организованная деятельность по предотвращению возможных социальных, психолого-педагогических, правовых и других проблем и достижению желаемого результата» [16].

Основные цели социально-психологической профилактики:

- выявление причин и условий, способствующих возникновению какой-либо проблемы или комплекса проблем;
- уменьшение вероятности или предупреждение возникновения недопустимых отклонений от системы социальных стандартов и норм в деятельности и поведении человека или группы;
- предотвращение возможных психологических, социокультурных и других коллизий у человека или группы;
- сохранение, поддержание и защита оптимального уровня и образа жизни людей;
- содействие человеку или группе в достижении поставленных целей, раскрытие их внутренних потенциалов и творческих способностей.

Социально-психологическая профилактика суицидального поведения выполняет многообразные функции, к числу наиболее значимых из которых относятся: регулятивно-предупредительная функция, обеспечивающая, охранительная (защитная), воспитательная функции, функция контроля, функция коррекции [16].

Профилактика суицидального поведения может решать различные задачи: контроль факторов и групп риска, оказание медико-психологической помощи конкретной личности. Психологическая превенция суицида (предотвращение суицидального поведения) осуществляется преимущественно в форме обучения распознаванию.

Особенно актуальна психологическая помощь подросткам с острыми суицидальными реакциями.

Исходя из функций профилактики суицидального поведения, выделяются основные задачи, которые должны решаться в ходе этой деятельности, а именно [16]:

- мониторинг, анализ и прогноз явлений (процессов, факторов, причин, условий), способствующих суицидальному поведению;

- изучение специфических особенностей жизнедеятельности школьников, склонных к суицидальному поведению, которые приводят к их личностной деформации и формируют мотивацию суицидального поведения;

- устранение или ограничение влияния негативных социальных факторов, способствующих нравственно-психической деформации личности;

- постоянное выявление школьников, склонных к суицидальному поведению;

- активное профилактико-реабилитационное воздействие на данную категорию школьников, включая профилактическое воздействие на негативные факторы непосредственного социального окружения (микросреду) личности.

Среди специальных предупредительных мер выделяется индивидуальная профилактика, которая реализуется с помощью корректирующего, регулирующего, сдерживающего воздействия, направленного на конкретные проявления суицидального поведения и факторы, их вызывающие.

Условиями успешности профилактической работы считают её комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Последнее условие особенно важно в работе с подростком.

Формы профилактики попыток суицида

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков группы риска относится к одной из важных задач родителей, воспитателей и школьных психологов. Формы профилактики подростковой суицидальности:

- неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя;
- освоение хотя бы минимума знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приёмов индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
- раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием приёмов семейного консультирования, оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;
- неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
- усиление внимания родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- повышение стрессоустойчивости путём психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей;
- психологическая помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов, обуславливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника нервно-психических расстройств [22].

К ребёнку или подростку, который обсуждает идею самоубийства или пытается его совершить, следует относиться серьёзно. Оценка риска суицида включает выявление психиче-

ского или соматического заболевания, наличия или отсутствия социальной поддержки, недавней утраты близких, предшествующих суицидальных попыток или актов насилия, плана самоубийства и доступности средств выполнения этого плана, возможного влияния психоактивных средств.

В работе с детьми и подростками ВОЗ предлагает выделить следующие уровни профилактической работы: первичную, вторичную и третичную профилактику [19].

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определённое явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика должна широко проводиться среди детей и подростков «группы риска». Она включает в себя три основных направления: совершенствование социальной жизни людей; устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению девиантного поведения; воспитание социально позитивно-ориентированной личности.

Для решения этих задач необходимо организовать работу по повышению психологической компетентности родителей и педагогов.

Основные формы работы:

- медико-психологический лекторий для педагогов и родителей;
- индивидуальное психологическое консультирование.

Наиболее значимыми вопросами для информирования и последующего обсуждения являются:

- специфические особенности развития в подростковый период;
- кризисные периоды в развитии;
- признаки депрессивных и острых кризисных состояний у детей и подростков;
- проявление суицидоопасных тенденций в поведении ребёнка (подростка);
- формы девиантного поведения и пограничных психических расстройств у подростков;

– особенности внутрисемейных взаимоотношений как фактор нормализации эмоционально-психической сферы ребёнка (подростка).

Помимо этого для подростков «группы риска» необходимо проведение психодиагностического исследования с целью выявления суицидоопасных тенденций.

Вторичная профилактика направлена на раннее выявление и реабилитацию нервно-психических нарушений и работу с «группой риска», например, подростками, находящимися в кризисной ситуации и имеющими ярко выраженную склонность к формированию суицидального поведения без проявления такового в настоящее время, либо прямо или косвенно демонстрирующих суицидальные намерения.

В связи с этим основная цель — предотвращение возможного суицида. Для этого, в первую очередь, необходимо оценить степень суицидального риска:

– незначительный (наличие суицидальных мыслей без определённых планов);

– средней степени выраженности (наличие суицидальных мыслей, наличие плана без сроков реализации);

– высокий (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как уменьшение вероятности парасуицида, социально-психологическая реабилитация суицидента и его социального окружения, лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у детей и подростков с уже сформированным суицидальным поведением, совершивших суицидальную попытку.

Психопрофилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трёх уровней, она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие суицидальное поведение, на ранних этапах проявления проблем.

Выделяют также раннюю и позднюю социальную профилактику. Ранняя профилактика рассматривается как деятельность по созданию условий для успешной социализации, общению к социальным нормам, ценностям, культуре, созна-

тельной активной деятельности, а также нейтрализации или устранению причин девиаций у подростков, а поздняя профилактика — как меры по коррекции и исправлению подростков, поведение которых уже не вписывается в общепринятые стандарты.

Эффективность применения той или иной технологии социально-психологической работы по профилактике суицидального поведения может быть обеспечена только при условии обязательного включения следующих составляющих:

- направленности на искоренение источников дискомфорта как в самом подростке, так и в окружающей его социальной среде, и одновременно на создание условий для приобретения им необходимого опыта по решению возникающих перед ним проблем;

- обучение новым навыкам, которые помогают достичь поставленных целей или сохранить здоровье;

- решение ещё не возникших проблем, предупреждение их возникновения.

Таким образом, технологии социально-психологической работы с подростками по предотвращению суицидоопасного поведения направлены на то, чтобы поставить суицидальное поведение под социальный контроль, включающий в себя: во-первых, замещение, вытеснение такого поведения общественно-полезным или нейтральным; во-вторых, направление активности подростка в общественно одобряемое либо нейтральное русло; в-третьих, отказ от преследования подростков с суицидальным поведением.

Направления работы психолога по предотвращению суицидальных попыток.

- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.

- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

- Формирование компенсаторных механизмов поведения.

- Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Задачи психолога на этапе общей профилактики суицида

1. Изучение особенностей социально-психологического статуса и адаптации учащихся с целью своевременной профилактики и эффективного решения возникших трудностей.

2. Участие в создании системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп (педагогическая поддержка, психологическое консультирование и др.).

3. Участие в разработке и проведении общешкольных и классных мероприятий, целью которых будет содействие формированию позитивного образа Я, уникальной и неповторимой личности, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни и др. [4].

Задачи психолога на этапе первичной профилактики суицида

1. На основании анализа наблюдений, текущей диагностики, жалоб учителей, запросов родителей выделить подростков группы риска, в том числе имеющих комплекс суицидальных факторов.

2. Провести дополнительную диагностику, позволяющую оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности и агрессивности, степень дезадаптации, степень суицидального риска.

3. Провести анализ диагностических данных и подготовить рекомендации.

4. Участвовать в работе консилиума.

5. Участвовать в разработке и реализации индивидуальных программ сопровождения. Включить подростков группы риска в индивидуальные и групповые занятия, целью которых будет: отреагирование эмоционального напряжения, реабилитация коммуникативной компетентности, реабилитация образа Я, развитие фрустрационной толерантности, ранняя профилизация и др., то есть осуществить то, что обычно делает педагог-психолог в рамках коррекционного направления психолого-педагогического сопровождения.

6. Реализовать свою часть ответственности при работе с семьей подростка.

7. Разработать памятки для родителей и педагогов (как распознать острое кризисное состояние у ребёнка и что с этим делать).

8. Организовать встречи педагогов и родителей с другими специалистами [4].

Почти каждый, кто всерьёз думает о самоубийстве, так или иначе даёт понять окружающим о своём намерении [2].

Задачи психолога на этапе вторичной профилактики суицида

1) при незначительном суицидальном риске:

1. Предложить ребёнку (подростку) эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах личности ребёнка (подростка).
4. Направить к психотерапевту (психиатру).
5. Постараться встретиться через определённое время и наладить постоянный контакт.

2) при средней степени выраженности суицидального риска:

1. Предложить ребёнку (подростку) эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Укрепить желание жить (через амбивалентные чувства).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключить контракт.
6. Направить к психотерапевту (психиатру) как можно скорее.
7. Связаться с семьёй, друзьями.

3) при высоком суицидальном риске:

1. Постоянно оставаться с подростком, не оставляя его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.

Также необходимо организовать консультации для родителей и педагогов для более эффективного психолого-педагогического сопровождения ребёнка (подростка), находящегося в кризисной ситуации.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, необходимо:

1. Проявить искреннее участие и интерес к собеседнику. Внимательно выслушать решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому человеку, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать, а не осуждать. Говорить спокойно и доходчиво. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?», «Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?») для него будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

2. Оценить серьёзность намерений и чувств ребёнка. (Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не думать о самоубийстве).

3. Оценить глубину эмоционального кризиса.

4. Снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации.

5. Внимательно относиться ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребёнка. Приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Не пренебрегать ничем из сказанного.

6. Уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение.

7. Иметь дело с человеком, а не с его проблемой. Важно говорить с подростком на равных, а не как старший с младшим. В противном случае это может оттолкнуть ребёнка.

8. Не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы.

9. Не бояться прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы. Способствовать формированию компенсаторных механизмов поведения.

10. Способствовать формированию адекватного отношения к жизни и смерти [29].

Главная цель неотложной помощи — предотвратить дальнейшее развитие суицидоопасных реакций и покушение на самоубийство. Для этого человеку требуется помощь в овладении ситуацией, а также коррекция неадаптивных личностных уста-

новок, обуславливающих развитие кризисных состояний и суицидальных тенденций.

Шаги неотложной помощи в кризисной ситуации

Решающее значение имеет первый шаг — беседа (1,5–2 ч). Первая важная задача — установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнёрства» и доверия. Для этого необходимо убеждать подростка в эмоциональном принятии («Что бы я мог сделать для вас или тебя?»), поощрять открытое выражение мыслей и чувств с помощью сочувствующей эмпатии, уменьшать напряжение через «выговаривание». Важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т. е. нужно дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

На данной стадии также необходимо провести оценку обстоятельств и степени угрозы суицида [10].

Оценка обстоятельств и степени угрозы суицида.

Угроза суицида «1» — у обратившегося были суицидальные мысли, но он не знает, как и когда он их осуществит («Я больше так не могу...»; «Лучше бы я умер...»).

Угроза суицида «2» — у обратившегося есть суицидальные мысли план, но он говорит, что не собирается покончить жизнь немедленно («У меня уже есть таблетки снотворного, и если ничего не изменится к лучшему...»).

Угроза суицида «3» — обратившийся либо собирается тут же покончить с собой (нож или таблетки лежат рядом, если он звонит по телефону), либо в процессе разговора, либо сразу после него.

В последнем случае (если угроза реальна и решение принято) беседа может быть направлена на достижение решения об отсрочке его выполнения.

В первых двух случаях целесообразно и возможно реализовать второй шаг — интеллектуальное овладение ситуацией через установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приёмы:

1) «преодоление исключительности ситуации»;

2) «поддержка успехами» и др.

1) С помощью специальных вопросов и утверждений необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации: «Такие ситуации встречаются нередко». Также с помощью включения актуальной ситуации в контекст жизненного пути следует снять ощущение её внезапности и непреодолимости.

2) Уменьшить остроту переживания можно с помощью подчёркивания, что есть время на обдумывание, или концентрации на предыдущих достижениях и успехах. На данном этапе беседы также используются такие приёмы, как повторение содержания высказывания, отражение и разделение эмоций, вербализация суицидальных переживаний, поиск источников эмоций («Что именно тебя или вас так беспокоит?»).

Третий шаг — заключение контракта — совместная деятельность и планирование наиболее приемлемых для подростка действий по преодолению кризисной ситуации. Например, при необратимых утратах возможен поиск лиц из ближайшего окружения, с которыми подросток смог бы сформировать новые значимые отношения. На этом этапе важно препятствовать уходу подростка от сути кризиса и от поиска позитивных альтернатив (приём «фокусирования на ситуации»).

Основные приёмы: 1) интерпретация (гипотезы о возможных способах разрешения ситуации);

2) «планирование», т. е. побуждение суицидента к словесному оформлению ясных, конкретных планов предстоящих поступков;

3) «держание паузы» («одобряющее молчание») целенаправленное молчание с целью стимулирования инициативы суицидента и предоставления необходимого времени для проработки.

Четвёртый (завершающий) шаг — окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента, повышение уверенности в своих силах. Целесообразно использовать следующие приёмы:

1) «логическая аргументация»;

2) «рациональное внушение уверенности»;

3) убеждение;

4) актуализация личностных ресурсов.

На завершающем этапе кризисной работы следует также обсудить то, каким образом преодоление данной психотравмирующей ситуации будет полезным для преодоления жизненных трудностей в будущем.

Таблица 5

Шаги неотложной помощи (этапы беседы)

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приёмы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства»	«Сопереживание». «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно и с сопровождающим направить к психиатру в ближайшее лечебное учреждение. Если такой возможности нет, суицидента целесообразно во что бы то ни стало убедить в следующем:

- тяжёлое эмоциональное состояние — явление временное;
- его жизнь нужна родным, близким, друзьям, и уход его из жизни станет для них тяжёлым ударом;
- он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из неё, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т. д. Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причём наибольшая её вероятность — в первые два месяца [19].

В целом эффективность работы с суицидальным поведением зависит от точности выявления суицидального риска и мотивации суицидальных намерений.

Рекомендации по проведению беседы

- разговаривать в спокойном месте, чтобы избежать возможности быть прерванным в беседе;
- уделять всё внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно, без напряжения расположившись напротив, но не через стол;
- пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»).

Таблица 6

Рекомендации психологу по проведению беседы

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учёбу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Всё кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнёшь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:

1. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он ни продолжался).

2. Желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом.

3. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет [17].

Задачи психолога на этапе третичной профилактики

1. Определение типа постсуицидального состояния у подростка.

2. На основании результата разработка шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам).

3. Участие в работе консилиума по суицидальному случаю (в организации и работе антикризисного штаба).

4. Индивидуальная коррекционная работа с подростком.

5. Организация групповой работы в классе и включение в неё подростка с целью восстановления навыков адаптации (это может быть коммуникативный тренинг или тренинг фрустрационной толерантности).

6. Организация консультаций для включённых в случай педагогов, родителей и детей.

7. Мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).

Основная задача профилактики суицида и его рецидива у детей и подростков — это раннее выявление суицидальных факторов и их устранение.

Принципы работы с суицидальными подростками

Никто из людей не является абсолютно суицидальным. Даже самое страстное желание умереть по своей психологической сущности является противоречивым. Часть личности хочет жить, другая стремится уйти в небытие. Суицидальная настро-

енность является преходящей — эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят. Эта закономерность является основой оказания помощи при потенциальном суициде.

1. Выявление признаков возможного риска суицида:

– наличие суицидальных угроз и предшествующих суицидальных попыток;

– признаки депрессии, проявления беспомощности и безнадёжности;

– значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к уходу из жизни;

– изолированность и одиночество.

2. Установление контакта и заботливых взаимоотношений:

– позиция уверенного принятия отчаявшегося человека;

– проявление участия, заботы и поддержки, а не морализирование;

– конгруэнтность в проявлении участия (выражение участия вербальными и невербальными средствами).

3. Не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска:

– оставаться с ним как можно дольше;

– попросить кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

4. Быть внимательным слушателем:

– суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения, поэтому они не настроены принять советы, а нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чём говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

– человек в состоянии депрессии, испытывает потребность больше говорить сам, чем беседовать.

5. Не спорить:

– типичная реакция близких на суицидальную угрозу: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу», — вызывает у суицидента ещё большую подавленность, блокирует дальнейшее обсуждение и приводит к обратному эффекту.

– реакция типа: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?», — также может привести к об-

ратному эффекту, т. к. возможно, именно к этому результату и стремится суицидент.

– проявления агрессии, демонстрация потрясения также может привести к потере человека.

6. Задавать вопросы:

– заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведёт к подобной мысли, если у человека её не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему даётся возможность понять свои чувства и отреагировать их;

– спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадёжной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?»

– чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите ... » Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагать неоправданных утешений:

– человека можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

– проявление заинтересованности и отзывчивости значительно снизит угрозу самоубийства; при их отсутствии человек, находящийся в депрессии может посчитать суждение типа «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия;

– суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Такие высказывания миними-

зируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя ещё более ненужными и бесполезными.

8. Предлагать конструктивные подходы:

– вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесёт твоя смерть близким», — попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, ещё не приходили ему в голову;

– важно помочь определить источник психического дискомфорта, идентифицировать проблему и, как можно точнее определить, что её усугубляет.

Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?»

– создать у суицидента уверенность в том, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек всё же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы всё-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас»;

– выяснить, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом, выслушать описание предыдущего опыта в аналогичной ситуации, совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом ранее, т. е. «оценить средства, имеющиеся для решения проблемы». Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?»

– выяснить, что остаётся позитивно значимым для человека, что представляет для него ценность. Отметить признаки эмоционального оживления, когда речь зайдёт о «самом лучшем» времени в жизни, особенно показательна реакция глаз. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная

ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселять надежду:

– надежда помогает человеку выйти из поглощённости мыслями о самоубийстве. Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд;

– при этом надежда должна исходить из реальности, она не может строиться на пустых утешениях, надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, всё будет хорошо», когда всё хорошо быть не может;

– в случае утраты надежды необходим поддерживающий совет, предложение какой-то альтернативы: «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?»;

– важно показать, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций, т. к. суициденту свойственен внутренний эмоциональный дискомфорт, всё окружающее кажется им мрачным.

10. Заключить антисуицидальный договор:

– показать человеку, что окружающие заботятся о нём, создать чувство жизненной перспективы через заключение с ним так называемого антисуицидального контракта — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы ещё раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Если клиенты идут на заключение антисуицидального договора, то вероятно у них сохраняется в какой-то степени самоконтроль, а их суицидальные намерения скорее всего слабые или умеренные.

11. Обратиться за помощью к специалистам:

– иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадёжной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и окружению.

Таким образом, психологическая помощь человеку, думающему о суициде, состоит из:

1) своевременной диагностики и (при необходимости) соответствующего лечения суицидента;

2) активной эмоциональной поддержки человека, находящегося в кризисной ситуации (работа по снятию и нейтрализации негативных переживаний);

3) поощрения его положительных устремлений с перспективой на будущее;

4) обучения подростка социальным навыкам (помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими, развитие коммуникативной компетенции через участие в социально-психологическом тренинге);

5) формирования у подростка навыков преодоления стресса (провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Общие правила работы при оказании психологической помощи суицидентам:

- демонстрировать уверенное поведение;
- проявлять терпение;
- избегать провоцирующих высказываний («Пойди и сделай это»);
- не анализировать его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому что...»;
- не спорить и не стараться образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...».

Формы психопрофилактической деятельности

1) Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

2) Информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

3) Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов:

- тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников);

- тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);

- тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4) Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: путешествие, испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность, в том числе профессиональная или благотворительная.

5) Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6) Активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия — всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечива-

ющие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

7) Минимизация негативных последствий суицидального поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребёнка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что ребёнок (подросток) находится в кризисной ситуации, задача психолога — объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребёнка без помощи. Чтобы подросток не счёл психолога предателем, нужно сказать примерно следующее: «Твоё состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справиться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без разрешения родителей. Давай подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка имеются трудности во взаимоотношениях с родителями, данный вопрос решается индивидуально с учётом данных конкретных обстоятельств.

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у детей и подростков является важнейшей задачей не только специалистов-психологов, но и педагогов, родителей, воспитателей.

Рекомендации родителям

Ни в коем случае не оставляйте без внимания следующие особенности в поведении и высказываниях вашего ребёнка:

- Разговоры ребёнка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

- Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете, особенности музыкальных предпочтений.

- Попытки ребёнка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения (это всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребёнка).

- Резкое изменение рисунка поведения.

- Разговоры и размышления ребёнка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не следует оставлять такие заявления без внимания, высмеивать их. Необходимо выяснить причину подобного настроения и убедить ребёнка в обратном.

- Неадекватная весёлость, повышенный фон настроения, эйфория в кризисе.

- Завуалированные попытки ребёнка попроситься — непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить все свои дела как можно быстрее, раздаривание вещей, пристраивание домашних животных.

Отмеченные особенности могут быть признаками готовящегося суицида!

Если хоть что-то в поведении ребёнка показалось необычным, странным, либо тревожным, необходимо практически всё время проводить рядом с ребёнком, не оставлять его одного до тех пор, суицидальное настроение ребёнка не уйдет полностью.

Если родитель считает, что он не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, необходимо обратиться за помощью к специалистам (детский психолог, психиатр) [30].

Также родителям можно рекомендовать:

– ни в коем случае не оставлять нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка;

– анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

– учить ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;

– воспитывать в ребёнке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

– не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

– не иронизировать над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;

– обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

– записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

Как реагировать, если речь идет о сознательном суицидальном шантаже со стороны ребёнка?

Это значит, что ребёнок не знает, как иначе наладить контакт, привлечь внимание к себе. Главное, нельзя игнорировать такие сигналы: они говорят о серьёзности проблемы отношений. Выход всегда один — задуматься о взаимоотношениях с ребёнком, задаться вопросом: «Что не так?» Часто родители не дают подростку быть независимым, продолжают относиться к нему как к ребёнку, хотя он взрослеет. Безусловно, не нужно идти на поводу у подростка, но и говорить категорическое «нет» тоже нельзя. Следует наладить диалог и попытаться в каждом, даже самом незначительном вопросе, найти возможность компромисса, принять решение, которое устроит и его и родителей. При этом важно уважать его мнение и общаться на равных.

Нужно быть готовым к тому, что наладить отношения будет трудно. Это потребует много времени и терпения со стороны взрослых [21].

Рекомендации педагогам по профилактике суицидального риска

- неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого педагога;
- строгое соблюдение конфиденциальности, неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- освоение хотя бы минимума знаний психологии развития и возрастной психопатологии, а также соответствующих приёмов индивидуально-психологического подхода;
- раннее выявление школьников группы риска на основе знания их индивидуально-личностных особенностей, социально-экономического статуса семьи подростка с целью оказания ему своевременной психолого-педагогической поддержки;
- постоянное психолого-педагогическое сопровождение и активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, в целях оказания своевременной консультативной помощи родителям и психолого-педагогической поддержки школьникам;
- внимательное отношение ко всем проявлениям суицидальной активности школьников;
- информирование родителей о порядке хранения лекарственных средств, проявлениях суицидоопасных реакций детей и подростков, психологических факторах риска формирования суицидоопасных тенденций у школьников;
- проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- формирование у школьников готовности к преодолению возможных трудностей повышение стрессоустойчивости;
- помощь семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов риска, обуславливающих

возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющих у школьника нервно-психических расстройств.

Как вести себя с суицидальным ребёнком

Если имеются предположения, что ребёнок (подросток) находится в кризисной ситуации или отмечаются признаки суицидоопасного поведения школьника, необходимо принять меры по предупреждению суицидального кризиса. Можно выделить два основных направления действий:

- 1) повышение самооценки, самоуважения учащегося;
- 2) улучшение межличностных взаимоотношений в классе.

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- Всегда подчеркивать всё хорошее и успешное, что присуще ребёнку. Ощущение успешности, достижения в чём-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или предъявлять чрезмерные требования в отношении всё лучших и лучших результатов (в учёбе и в жизни).

- Детей важно принимать такими, какие они есть.
- Поддерживать самостоятельные устремления ребёнка.
- Не предъявлять слишком высоких требований, стремиться не оценивать. Самостоятельность и собственные умения — это строительный материал для повышения самооценки.

- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощрять любые достижения и инициативы ребёнка: занятия спортом, успехи среди друзей.

Особенности общения педагогов со школьниками, демонстрирующими признаки суицидального поведения

В связи с описанными выше особенностями поведения несовершеннолетних, демонстрирующими признаки суицидального поведения, желательно использовать определённые правила общения с данной категорией подростков.

1. Взрослые люди обязаны иметь в виду, что суицид у подростков является в большинстве случаев следствием невнимания к ним, отсутствия элементарных знаний психологии данного возраста. Необходимо помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений он всегда нуждается в участии. Только в этом случае возможно предотвратить как импульсивные действия с трагическими последствиями, так и неблагоприятное развитие длительной конфликтной ситуации.

2. Следует учитывать характер социальных факторов, прежде всего на уровне окружающей подростка микросреды, наличие душевного заболевания (если оно не диагностировано, могут обращать на себя внимание странности настроения, поведения), возвышенная романтичность натуры подростка (что может послужить основой для возникновения психотравмирующей ситуации при соприкосновении с реалиями жизни).

3. Необходимо реагировать на рассуждения на тему самоубийства, его способах, резкие перепады настроения от угрюмо-мрачного, озлобленного до необычайно радостного, благостного, особенно на фоне бессонницы, анорексии, утомляемости, вегетативных нарушений.

4. При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений, наличии действий в этом направлении, взрослые обязаны:

- обеспечить постоянное наблюдение за ребёнком, сделать недоступными для него предметы и вещества (например, лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидальный замысел до тех пор, пока врач-психиатр не даст свои рекомендации;

- успокоить подростка беседой и (по согласованию с медиком) с помощью лекарств дать возможность ему выговориться (катарсис);

- организовать обследование у психиатра в психиатрическом диспансере по месту жительства.

Для выбора оптимального подхода к подросткам с выраженными акцентуациями характера следует учитывать их особенности. К примеру, несовершеннолетние, для которых характерно формирование шизоидной акцентуации, отличаются склонностью к видам деятельности, где существует чёткий ре-

гламент (устав), типовые, формализованные подходы. Именно в деловой, формальной сфере отношений они получают максимум удовлетворения от выполняемой работы. В то же время они отличаются склонностью к фантазиям, могут реализовать их, будучи предоставленными самим себе, действуя в одиночку, уходя в себя.

Подростки с возбудимым (эпилептоидным) типом акцентуации требуют активных, твёрдых, а нередко и жёстких воспитательных мер. Здесь должен быть максимальным образом реализован метод «кнута и пряника», основанный на чётком понимании воспитуемым того, что за хорошим поведением следует поощрение, а за плохим — неотвратимое и нежелательное наказание. Оптимальную воспитательную роль играет дисциплина, чёткий распорядок, активно внедрённые в повседневную жизнь подростка; жёстко установленная внутри коллектива субординация. Этому требованию в значительной степени отвечают детско-юношеские военизированные учреждения. Однако следует иметь в виду, что любое отступление от заведённого стереотипа может вызвать у эпилептоидной личности вспышку неконтролируемой ярости, агрессии. При этом, чем раньше началась систематическая работа по коррекции эмоционально-поведенческих реакций у ребёнка с возбудимым типом личности, тем больше надежды на положительный результат во взрослом состоянии.

Педагогическая коррекция особенностей психастенического (педантичного, по классификации К. Леонгарда) типа связана с демонстрацией и реализацией своего доброжелательного отношения к ним. До тех пор, пока астеники не привыкли к обстановке и требованиям учебного заведения, не освоились в микросреде, желательнее ограничивать объём предлагаемых им заданий; не связывать их жёстким лимитом времени; опрашивать, не вызывая прилюдно к доске; категорически следует избегать ситуаций, травмирующих самолюбие этих детей. При наличии комфортного для них климата в окружающей среде проявления акцентуации значительно уменьшаются. Большое значение при этом имеет приобретённый опыт, навыки. Хорошим подспорьем на этом пути может быть аутотренинг или другие виды психотерапии.

Подростки с демонстративным типом акцентуации характера могут успешно реализовывать свои внутренние тенденции в творчестве (школьный театр, танцевальный класс и пр.), где им предоставляется легальная возможность быть в центре внимания окружающих, быть на виду.

Возможен альтернативный тип коррекции акцентуированных подростков — выработка дополнительных черт характера в процессе воспитания. Для такой личности необходимо придумать очень мощный стимул, обеспечивающий мобилизацию внутренних ресурсов на изменение своего характера. Кроме того, такого рода воспитательный процесс предполагает участие в нём весьма квалифицированного специалиста по педагогике и психологии и, безусловно, содействие микросреды, окружающей подростка. Опасностью этого пути является возникновение гиперкомпенсации или псевдокомпенсации, когда новые черты личности препятствуют полноценной приспособляемости к окружающим условиям.

Взрослому, работающему с подростком, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьёз принимать его проблемы. При этом в беседе будет ошибочно:

- стыдить и ругать ребёнка за его намерения. Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах;
- недооценивать вероятность суицида, даже если ребёнок внешне легко обсуждает свои намерения;
- относиться к ребёнку формально. Он должен почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
- оставлять ребёнка одного в ситуации риска. Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т. п.;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребёнка.

1.8. Психокоррекция в работе с суицидентами

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СУИЦИДЕ

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужны следующие действия:

- 1) Необходимо вызвать медицинскую помощь по телефону.
- 2) Попытаться самим оказать первую доврачебную помощь:
 - остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) — жгут выше раны);
 - при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
 - если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
 - при отравлении — вызвать рвоту, если человек в сознании!
 - при бессознательном состоянии — следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
 - если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
 - если пострадавший в сознании — необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

Социально-психологическая работа с людьми с суицидальным поведением включает в себя также и их социальную реабилитацию. Реабилитация — система мер, направленных на решение задач достаточно широкого диапазона — от привития элементарных навыков до полной интеграции человека в обществе.

Социальная реабилитация — это процесс восстановления способности человека к жизнедеятельности в социальной среде, а также самой социальной среды и условий жизнедеятельности личности, которые были ограничены или нарушены по каким-либо причинам [16].

Выделяют различные виды социальной реабилитации: медико-социальную, психологическую, социально-педагогическую, профессиональную, бытовую.

Медико-социальная реабилитация направлена на полное или частичное восстановление или компенсацию той или иной утраченной функции организма человека или на возможное замедление прогрессирующего заболевания.

Психологическая реабилитация направлена на психическую сферу и имеет своей целью преодоление в сознании человека с суицидальным поведением представления о его ненужности и никчемности как личности.

Профессиональная реабилитация предусматривает обучение или переобучение человека доступным для него формам труда, поиск для него рабочего места с облегченными условиями труда и сокращенным рабочим днём.

Бытовая реабилитация имеет в виду предоставление человеку нормальных условий жизни.

Социально-педагогическая реабилитация — это система мер воспитательного характера, направленная на формирование личностных качеств, значимых для жизнедеятельности личности, способствующих интеграции человека в общество, на овладение необходимыми умениями и навыками по самообслуживанию, положительными социальными ролями, правилами поведения в обществе; на получение необходимого образования.

Реабилитация может рассматриваться и как результат воздействия на личность, её отдельные психические и физические функции [19].

Реабилитация — это система мер, имеющих своей целью возвращение человека к активной жизни в обществе и общественно полезному труду. Этот процесс является непрерывным, хотя и ограничен временными рамками.

С целью оказания помощи людям, склонным к суициду, может быть использован социально-психологический тренинг. Кроме того, необходимо развивать навыки практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствования поиска социальной поддержки. В таких случаях уместна психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, совершенствование самоконтроля. Замена и анализ позиции «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха могут быть основаны на тренинге поведенческих навыков. Профилактика самоубийств заключается не в избегании конфликт-

ных ситуаций, по мнению И. С. Кона, это просто невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы человек не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным. В девяти случаях из десяти покушения на самоубийство — не желание покончить счёты с жизнью, а крик о помощи (Г. Отто). О подобных желаниях суициденты говорят и предупреждают заранее; 80 % суицидных попыток совершается дома, в дневное или вечернее время, когда кто-то может вмешаться. Многие из них откровенно демонстративны, адресованы кому-то конкретному, иногда можно даже говорить о суицидальном шантаже. Тем не менее всё это чрезвычайно серьезно и требует чуткости и внимания учителей, родителей и психологов-консультантов.

Психокоррекционной работе с суицидентом должна предшествовать индивидуальная работа, направленная на снижение риска повторной суицидальной попытки (наиболее опасными в плане возможного рецидива суицидальной попытки считаются первые три недели после совершения первой).

Правила индивидуального консультирования

1. "Выслушивание. Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Ему следует дать возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов, чем говорить.

2. «Банализация» — снятие представления об исключительности страдания. Суициденту его проблема представляется зачастую глобальной и уникальной, он подавлен ею и не способен критически посмотреть на неё. Подростки склонны к этому из-за недостаточности их жизненного опыта и отсутствия понимания того, что в конечном итоге всё проходит.

3. Эстетический подход. Подросткам крайне небезразлична их внешность, даже после смерти. Поэтому очень результативным способом профилактики суицида является описание, как будет выглядеть их труп.

4. Напоминание об обязанностях и связях с близкими. Следует искать в окружении подростка близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком.

5. Взвешивание плохого и хорошего. Подростку следует помочь сосредоточиться не только на негативных сторонах ак-

туальной ситуации, но и «оживить воспоминание» о том хорошем, что есть у него в жизни.

6. «Контрастирование». Известно, что люди легче переносят страдания, если кто-то страдает ещё больше. Подростку полезно показать примеры того, как люди мужаются и продолжают бороться, будучи в гораздо худшем положении, чем он.

7. Использование имеющегося опыта решения проблем. Подростку следует напомнить об имеющихся у него навыках решения проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.

8. Пробуждение потенциала (силы). Следует помочь подростку найти в себе энергетическое начало, на которое он будет опираться: сила воли, физическая сила, терпение.

9. Позитивное будущее. Следует помочь построить позитивные планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперёд.

10. Структурирование действий. Совместно с подростком продумать план действий на ближайшее время, при этом ребёнку рекомендовать придерживаться этого плана.

11. Переключение на заботу о других. Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищённым. Для подростка такими объектами могут стать домашние животные, младшие братья и сёстры.

12. Расширение круга интересов. Подростку следует помочь подыскать такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость. Можно обсудить занятия спортом, в кружках, участие в коллективных мероприятиях.

Виды и формы оказания психологической помощи в кризисной ситуации

Наиболее эффективные виды и формы работы с детьми и подростками от 3 до 18 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных программ:

Игротерапия

Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образах, игры, основанные на

литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребёнка, изменяется отношение к своему «Я», повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребёнка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокоейством о себе, уменьшается напряжённость, купируется острота переживаний.

Использование игры как терапевтического средства идёт по двум основаниям:

а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребёнка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желаний, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации — «навязчивое поведение».

Игра служит для раскрытия и коррекции искажений в развитии ребёнка. Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребёнка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребёнок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берёт соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребёнок, а не от потребностей и желаний ребёнка. Например, ребёнок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление и театральный спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра — это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребёнок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме. Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения. Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью; машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т. д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то. Оружие — способствует выражению агрессии. Телефон, поезд, машинки — использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребёнок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребёнка играть с определённой игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми могут быть использованы игры-развлечения, игры-упражнения (борьба, лазание, бег). А также сюжетные игры, основанные на подражании взрослым, процессуально-подражательные игры: подражание оркестру, машинам, традиционные народные игры, сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т. д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии. Возможности игротки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных воз-

растов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы в виде игры, можно помочь детям ощутить единение с другими детьми, укрепить веру в себя. Можно научиться принимать самостоятельные решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им. Применение разных видов игр и специально разработанных программ реабилитации и психокоррекции с использованием игры является весьма эффективным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний. Это получается тогда, когда удалась интеграция осознания и переживания, через неё происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе, утверждению собственного «Я», повышению самооценки, доверия взрослым, окружающим ребёнка. Применение игр в психокоррекционной работе с данным контингентом детей — этап в процессе реабилитации и коррекции личности ребёнка.

Арттерапия

Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет её арттерапевтическими методами. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драмтерапия и музыкальная терапия. В качестве терапии средствами искусства целесообразно применять прикладные виды искусства. Можно использовать задания на определённую тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д. Психолог предлагает детям задания на произвольную тему с самостоя-

тельным выбором материала. Как вариант, возможно использование уже существующих произведений искусства (картины, скульптуры, иллюстрации, календари) для их анализа и интерпретации. Можно также использовать сочетание некоторых видов работ, например, предложить ребёнку репродукцию картины и попросить его скопировать её, не ограничивая его творчество. Можно порекомендовать совместное творчество психолога и ребёнка (лепку, рисование, вязание, вышивание и т. п.), предоставив ребёнку большую самостоятельность в выполнении работы.

Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребёнку реализовать все преимущества искусства и творчества. Примитивные же формы изображения, как, например, каракули, нерасчленённые предметы, низкий потенциал возможностей символизации, не позволяют ребёнку в полной мере реализовать задачу и осознать свои чувства и продвинуться в разрешении своей проблемы. Применение рисуночных методов определяется уровнем сформированности символической функции, которая позволяет ребёнку преобразовывать изобразительную деятельность в деятельность символического типа. Дети до 5 лет ещё только овладевают способами изображения, а символическая функция находится лишь в начале своего развития. Поэтому использование рисуночных тестов является недостаточно эффективным. В работе с детьми до 5 лет должны преобладать игровые методы коррекционной работы, а рисунки — включаться в контекст игровых заданий. Для старших возрастов — с 6 до 10 лет — детям доступны формы символического выражения, позволяющие утвердить собственное «Я» и коммуникативные навыки взаимодействия с другими людьми.

В подростковом возрасте потребность в самовыражении и утверждении своей идентичности приобретает особую значимость. Однако существенно возрастает уровень требований подростков к качеству результатов рисуночной деятельности, что затрудняет использование данного метода. Подросткам лучше давать готовые рисунки, чем предлагать им просто нарисовать

что-то. Спонтанное рисование быстро уйдет из деятельности подростков и не будет давать эффект в работе.

В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии — директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребёнку задаётся тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы её выражения. Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1) Предметно-тематический тип — рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки «Моя семья», «Я в школе», «Мой новый дом», «Моё любимое занятие», «Я сейчас», «Я в будущем» и т. д.

2) Образно-символический тип — изображение ребёнком в виде образов таких категорий: «Добро», «Зло», «Счастье», «Радость», «Гнев», «Страх» и т. д.

3) Упражнения на развитие образного восприятия: «Рисование по точкам», «Волшебные пятна», «Дорисуй рисунок». В их основе лежит принцип проекции.

4) Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста — экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. «Рисование пальцами рук и ног», «Разрушение-строительство», «Наложение цветowych пятен друг на друга» и т. д.

5) Задания на совместную деятельность — сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приёмы последовательного поочередного рисования типа «Волшебные картинки» — один начинает, другой ребёнок продолжает и т. д.

Музыкотерапия

Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно использовать музыкальные произведения классической музыки (произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые виды духовной музыки). Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Удлинение времени слушания музыки от 3–5 минут до

1–1,5 часов требует специально разработанного приёма организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать, закрыв глаза, зажмурившись, главное — её слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребёнку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных. Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью необходимо сесть рядом с ребёнком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись. Перед слушанием музыки, можно спросить, что ребёнок хочет почувствовать, слушая музыку. Это могут быть радость, приятные ощущения, хорошее настроение, приятные воспоминания.

Слушание классической и духовной музыки поможет ребёнку поупражняться в навыках социальной компетенции: умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку. Использование музыкотерапии способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния. Применяемый музыкальный цикл в работе с группой или отдельными детьми может найти своё продолжение в изобразительной деятельности. Детям предлагается нарисовать музыку, которую они слышали, нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, слушая музыку. Несколько иное направление появляется с применением музыкальных инструментов, при игре вместе с ребёнком на музыкальном инструменте. Вначале создается ситуация, что они исполнители музыки, потом — сочинители музыки, затем — играют в оркестре. Разновидностью такой работы является исполнение разных танцев под звучание музыкальных инструментов, на которых играют ребёнок и психолог. Можно со-

четать игру на музыкальных инструментах с движениями детей (ходьба по узкой, поднятой над полом дощечке — для преодоления чувства страха, неуверенности в себе и т. д.).

Библиотерапия

Метод воздействия на ребёнка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей. Они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

Логотерапия

Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребёнком. Логотерапия предполагает разговор с ребёнком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребёнком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека. Ребёнок не всегда проявляет меру включённости в беседу. Её можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребёнку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку. Использование данного метода предполагает появление совпадения внешней словесной аргу-

ментации и внутреннего состояния ребёнка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания. Для проведения такой работы психолог может предложить ребёнку разговор о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми. Выяснить, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребёнку представить, что вместо него играла кукла. Для более эффективной работы с детьми можно использовать тёмные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Психолог может использовать и разграничения пространства при разговоре с ребёнком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребёнок ощущает себя хозяином.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное — чтобы истории не повторялись. Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где всё из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д. Как вариант метода словесных ассоциаций можно предложить детям придумывать истории про то, где всё наоборот, по сравнению с тем, что есть на самом деле. Например, дети в этой стране выше ростом, чем взрослые. Дети живут в стране, где все можно и нет ничего того, что нельзя, и т. д. Хороший эффект даёт использование такого метода, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы.

Психодрама, или драмтерапия

Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, «проигрывая» конфликтные и значимые для ребёнка

ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект даёт применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нём — звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Как разновидность использования данного метода можно рекомендовать обмен ролями со взрослыми или другими детьми; ребёнок рассказывает за воспитателя, психолога, учителя, сверстника и т. д. Хороший приём — использование зеркала: ребёнок рассказывает о себе другим, глядя на себя в зеркало.

Моритатерапия

Метод, с помощью которого психолог ставит ребёнка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает ребёнку высказать своё мнение о чём-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию и т. д. Другими словами, этот метод помогает воспитывать правила хорошего тона, соответствовать нормам и правилам культуры общества, в котором находится ребёнок в настоящее время. Психолог может порекомендовать воспитателям и социальным педагогам, как научить ребёнка вести себя в конкретной ситуации, в которую он попадёт. Например, как вести себя в гостях, как рассказать о себе, как рассказать о том, что ты делаешь в свободное время, и т. д.

Гештальттерапия

Этот метод может быть применён психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребёнка в действие. Примером может служить такой вид работы, как «Незаконченные дела», «У меня есть тайна», «Мои сновидения». Ребёнок рассказывает психологу, что ему приснилось. А психолог просит это показать

с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д.

Проявления суицидоопасных тенденций в поведении детей и подростков требует серьезного и пристального внимания как родителей, так и специалистов образовательных учреждений. Игнорирование суицидальных проявлений в высказываниях и поведении детей и подростков может привести к необратимым трагическим последствиям. В связи с этим, разработка и реализация программы комплексного медико-психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации, будет способствовать снижению риска суицидов у детей и подростков.

Литература

1. Амбрумова А. Г., Бородин С. В., Михлин А. С. Предупреждение самоубийств. М., 1980.
2. Амбрумова А. Г., Вроно Е. М. О ситуационных реакциях подростков в суицидологической практике / А. Г. Амбрумова, Е. М. Вроно: журнал института невропатологии им. Корсакова, 1985.
3. Амбрумова А. Г., Жезлова Л. Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
4. Актуальные проблемы суицидологии: Сборник трудов московского НИИ психиатрии. М., 1978.
5. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1986.
6. Власовских Р. В., Хальфин Р. А. Опыт применения многопрофильного подхода при работе с подростками, совершившими суицидальные действия. Журн. мед. критических состояний. 2005.
7. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
8. Змановская Е. В. Суицидальное поведение / Е. В. Змановская // Девиантология. М., 2004. 2-е изд., испр.
9. Кондращенко В. Т. Девиантное поведение у подростков. М., 1988.

10. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
11. Мельниченко С. А. Предотвращение жестокости по отношению к женщинам и детям // *Семья в России*. № 2, 1995.
12. Москаленко В. Д. Программа социальной работы с семьями больных алкоголизмом. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1992.
13. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. СПб.: Речь, 2004.
14. Нечипоренко В. В., Шамрей В. К. Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики. СПб.: ВМедА, 2007.
15. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-н /-Дону: Феникс, 2005.
16. Пурич-Пейякович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. М.: Медицина, 2000.
17. Хачатурян С. Д. Психологические условия эффективности функционирования «Телефонов Доверия». Владимир, 2000.
18. Хомич А. В. Психология девиантного поведения. Ростов-н /Дону, 2006.
19. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: 2005.
20. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния. Днепропетровск: «Арт-Пресс», 1998.
21. URL <http://psyera.ru/suicid-i-suicidalnaya-popytka-presuicidalnyy-sindrom-1225.htm>
22. URL <http://kolibri73.ru>
23. URL <http://www.e-reading.org.ua/>
24. URL <http://www.zentr-radost.ru>
25. URL <http://www.womenhealthnet.ru/psychotherapy/963.html>
26. URL <http://znamya-truda.ru/index.php/zdorovie/789-2011-08-09-15-17-55>
27. URL <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/09.html>
28. URL <http://psyfactor.org/lib/suicide4.htm>
29. URL <http://vashpsixolog.ru/working-with-parents>
30. URL <http://www.jlady.ru/psihologiya-detey/detskij-suicid.html>
31. URL <http://www.udm-info.ru/comments/12-05-2009/adety.html>
32. URL <http://www.syntone.ru/library/parables/content/3330.html>

Глава 2. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Программа тренинга «Личностное развитие» для подростков

(Александрова Н. Н.,
педагог-психолог)

Цель — содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья подростков.

Задачи:

1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
2. Формирование первичных навыков самоанализа.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания.
5. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

Время (длительность каждого занятия): 45–60 минут.

Программа тренинга.

Занятие № 1. Тема: Здравствуй, Я!

Задачи, решаемые на занятии: 1. Создать благоприятные условия для работы в группе. 2. Первичное освоение приёмов самораскрытия.

Упражнения: 1) Баранья голова; 2) Картина.

Сейчас вам предлагается нарисовать картину общими усилиями. Каждый из участников называет что бы он сделал для начала, например: первый участник берёт полотно и натягивает его, второй участник повторяет то, что сказал предыдущий и добавляет своё «беру полотно, натягиваю его и рисую солнышко в верхнем правом углу». Третий повторяет то, что нарисовали до него, и добавляет своё и т. д.

3) Ритуал прощания.

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

Занятие № 2. Тема: Судно, на котором я плыву

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционального напряжения.

2. Создание благоприятных условий для работы в группе.

Упражнения: 1) Медитация и визуализация в психологическом тренинге «Судно, на котором я плыву». Обсуждение эффектов упражнения.

Перед обсуждением эффектов упражнения ответьте на несколько вопросов.

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

- В какой цвет оно оказалось окрашенным?

- Как оно называется?

- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?

- Что сказал вам встречающий?

- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

- Увидели ли вы название конечного пункта?

- Что произошло с вами во время плавания?

А теперь сами поразмышляйте о символике образов, подаренные вашим подсознанием.

Занятие № 3. Тема: Волшебная страна чувств

Задачи, решаемые на занятии: 1. Исследование психоэмоционального состояния.

Упражнения: 1) Медитация «Страна чувств». Обсуждение результатов.

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

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Занятие № 4. Тема: Мы вместе

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать сплочению группы. 2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.

Упражнения: 1) Путаница (Дети стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей — не выпуская ткань из рук, запутаться, т. е. вместо круга создать другую фигуру. Дети несколько раз запутываются и распутываются). 2) Баржа (Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч. «Сейчас мы все займёмся тяжёлым физическим трудом — будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое-нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я».

3) Скульптура (Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают»

ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы).

Занятие № 5. Тема: Доверие

Задачи, решаемые на занятии: 1. Улучшить взаимоотношения в коллективе. 2. Помочь детям доверять друг другу.

Упражнения: 1) Узел (Участникам предлагается завязать узел из тел, двигаясь медленно в центр круга и держась за руки, при этом руки опускать нельзя. Когда будет уже невозможно выполнять действия, участники останавливаются и начинают распутывать узел. В дальнейшем участникам интерактивного спектакля предлагается выполнить это же упражнение, но с закрытыми глазами).

2) Робот (Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре — «робот», второй — «оператор». «Робот» может делать только то, что говорит ему «оператор», глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой-то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями).

3) Зеркало (Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг напротив друга. Первый в паре — «человек», второй — «зеркало». «Человек» начинает медленно и плавно двигать руками, а «зеркало» старается как можно точнее повторить его движения, «слиться» с ним. «Зеркало» может почувствовать ритм дыхания «человека» и синхронизировать с ним своё дыхание. Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями. В конце упражнения можно попросить ребят рассказать о своих ощущениях в разных ролях. Какая роль была легче — «зеркала» или «человека»? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим «зеркалом?»).

4) Восковая палочка. (Образовать круг лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперёд, вбок «в любую сторону». Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляю-

щие круг встали надёжно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми — надёжными и нежными — руками.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями — одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» руки (более или менее вызывающие доверие).

Занятие № 6. Тема: Моя индивидуальность

Задачи, решаемые на занятии: 1. Научить находить в себе индивидуальные особенности. 2. Способствовать сплочению группы.

Упражнения: 1) Игра «Я — хозяин?» 2) Пирог (Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведёт себя по-разному в разных ситуациях — в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведёт себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой — к художественному творчеству, третий — к научному познанию. Всё это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик.

Этот бублик затем делит на четыре сегмента.

Затем психолог предлагает ребёнку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придаёт работе определённую интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что ещё следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Дети обязательно скажут, что остаётся что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей лично-

сти, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определённой ситуации. Психолог может предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем — то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их).

Занятие № 7. Тема: Я, личность

Задачи, решаемые на занятии: 1. Углубление процессов самораскрытия. 2. Познание себя при помощи группы.

Упражнения: 1) Лес (Представьте себе лес. Кто что видит на своём внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

– Вы — березка, Вы — рябинка, Вы — огромная сосна, Вы — ромашка, Вы — одуванчик, Вы — трава, Вы — шишка на ветке, Вы — раскидистый старый дуб;

– Вы — белый гриб... . Раз вы — дерево, значит, ваши руки — самые большие из ваших веток. Раскните их пошире! А ноги — корни... . Видите, как муравей ползёт по вашей руке — ветке? Слышите ли шум своих листьев? А если вы — трава, как вам живётся? Тянете руки — стебельки ввысь, чтобы быть поближе к тёплому солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, лёгкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... . Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки — трагедия: все лепестки обвисли... . Дождь прошёл, снова солнце выглянуло. Берёзка, суши свои листочки! А если: Я — ветер! Я — дождь! Я — град! Я — солнце!).

2) Гиациндия (Давным-давно, когда нас с вами ещё не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по-своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии — мальчики. Давайте попробуем отгадать, какими ещё качествами обладали

жители Гиациндии, а какими — жители Розалиндии. Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой живут только мальчики. После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать: Какие здания в этой стране? Чем занимаются её жители? Как они выглядят? Что любят есть? Что делают в свободное время? Каждый ребёнок показывает, как жители этой страны ходят, как они работают.

Один ребёнок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

Занятие № 8. Тема: Письмо себе

Задачи, решаемые на занятии: 1. Укрепление самооценки.

Упражнения: 1) Медитация «Здравствуй, Я, мой любимый». 2) Письмо себе любимому (Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!)

Занятие № 9. Тема: Огонёк моей души

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать формированию ответственности за свои решения. 2. Развитие рефлексии.

Упражнения: 1) Огонёк моей души (Дети с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в кабинет. Ведущий ведёт их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в пространстве. Вскоре ведущий отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по-прежнему закрыты. «Ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди... Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждёт. Ты просто идёшь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих... Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неуютно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне — маленький мир. В каждом окне — свет души другого человека (пауза). Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место.

Быть может, он привезёт тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут». Ведущий рассказывает о детях.

«Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя? Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь погулять, потанцевать. Вокруг есть ещё люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь «зорко одно лишь сердце» — самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нём человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку». Включается разнохарактерная музыка — первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвёртая.

«А вот и конечная остановка». Ведущий усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты. Можно снять повязки. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами. А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке. Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия? Что чувствуете сейчас? Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас окружают? Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару? Вы почувствовали родство душ! Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть конкретные рисунки или символы, абстрактные образы или просто слова.

Дети рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено.

Все ли согласны с мнением большинства? Возникали ли разногласия, сомнения в том, на той ли остановке вы вышли? Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдете родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться? Мы можем построить мостики друг к другу. Посовещайтесь и решите, сколько мостов вам нужно.

Раздаются «мостики» (узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать).

Что это за мостики? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены? Почему?

Между группами выкладываются мостики. Подводятся итоги.

Вспомните, какими одинокими мы себя чувствовали в незнакомом городе. И как уютно стало на душе, когда мы все оказались вместе.

Огонёк клуба (зажигает свечу) объединил нас. Огоньки групп сплотили одиноких людей на остановке. Я теперь подойду к любому и подарю огонёк своей души. Ведь каждому есть чем поделиться с близкими людьми!

Меня зовут... Я дарю тебе свою доброту! (подходит к любому и зажигает своей свечёй его свечу). Посмотрите, как красиво горят свечи, ведь каждая из них — кусочек чьей-то души. Объединение наших душ позволило нам яснее увидеть друг друга, и наверняка мы стали намного добрее, сильнее, мудрее...

Занятие № 10. Тема: Эмоции и чувства

Задачи, решаемые на занятии: 1. Умение выражать своё эмоциональное состояние.

Упражнения: 1) Луч света (Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 с. до 60 с. Во время упражнения смотреть на чёрный лист бумаги). 2) Молния (Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстёгивая и застёгивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (застегивая и расстегивая молнию сзади). Движение проводить вверх — вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх). 3) Зеркало (Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — сымитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре: 1. Пришиваем пуговицу; 2. Собираемся в дорогу; 3. Печём пирог; 4. Выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т. е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Но сначала давайте разобьёмся на пары... Пары готовы, приступаем к заданиям.

Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное

отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнёру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнёры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все её участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актёров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе.

Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

Подводятся итоги. Каждый подросток вычисляет суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала).

4) «Имена» чувств (Каждый подросток записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй — чувства, которые участник испытывал сегодня. Можно по 5–10 балльной системе оценить интенсивность чувства. Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

«Имена» чувств — Места, где я обычно испытываю эти чувства: Дома, На улице, В школе, В новой компании, Среди друзей, В других местах (где?).

Занятие № 11. Тема: Мои удачи и неудачи

Задачи, решаемые на занятии: 1. Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

Упражнения: 1) События моей жизни (Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требовать закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги.

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день — три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?... Как оценить то событие — было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи.

Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

2) Создание рисунка «Мой жизненный путь». 3) Радость неудачи. (Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четвёрки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по подгруппе).

4) Общая метафора (Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожее в чём-то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, «живой скульптурой» или как-нибудь ещё. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры. Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи» может быть рассмотрено как позитивное. Участники обсуждают поставленную задачу в груп-

пах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

5) «Стул хвастовства» (Все участники садятся в общий круг. Ведущий берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа. Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что...». Итак, кто первый? После первого «хвастовства» ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле хвастовства» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на стул хвастовства» неоднократно.

6) Благодарность за опыт (Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чём даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внёс в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам проносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке).

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

Занятие № 12. Тема: Преодоление плохого настроения.

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения. 2. Способствовать преодолению чувства тревоги.

Упражнения: 1) Твоё настроение (Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это — ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть весёлым, оживлённым. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своём настроении, но... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка — и всё становится ясно.

Есть ли у тебя «своё» настроение, такое. В котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что своё настроение мы чаще всего невольно передаём другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет своё состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не со-

ответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своём обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявлении в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой). 2) Лимон (Представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны ещё сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряжённой и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны). 3) Кошечка. (Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряжёнными плечами и руками расслабленными). 4) Черепашка. (Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под тёплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь). 5) Что нам делать с этим чувством?

Если ты расстроен, злишься или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним справиться: например, можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить «гневный омлет» из «злых» яиц, нарисовать портрет собственной злости.

А теперь сделай то, что представил — надуй мяч из страха и закинь его подальше.

б) Покой. Дыхание. Отдых. (Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли уходят прочь».

3–6 раз вдохните носом, а выдохните через рот. Можно во время дыхания считать 1–2–3 и т. д. Выдохните всё напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим).

7) Воздушный шарик. (Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния).

8) Куб

Занятие № 13. Тема: Общение

Задачи, решаемые на занятии: 1. Сформировать путём создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы.

Упражнения: 1) Общение (беседа по теме общение).

2) Репортёр («Я начинаю разговор». Психолог напоминает, что одно из профессиональных качеств журналиста — умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор.

Детям предлагается разделить на пары и встать в два круга лицом друг к другу. Затем им сообщается следующее: «Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо. Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой:

- здороваемся, как старые друзья, которые давно не виделись;
- как люди, которые находятся в ссоре;
- как начальник и подчинённый;
- как дипломаты;
- как будто вам предстоит большое путешествие;
- как ребёнок с отцом, приехавшим из длительной командировки;
- как ученик с учителем».

По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении. Дети должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя их герой.

3) «Нестандартная ситуация» (Психолог обращает внимание детей на то, что профессия журналиста интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приёмы, и в горячие точки планеты. Часто от взаимопомощи зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку — одно из важных профессиональных свойств людей этой профессии. На этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников. Это опасное задание, поэтому важно действовать сообща и внимательно слушать указания. Обращайте внимание на то, как действует в этой ситуации ваш герой. По итогам проводится опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал — когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при выполнении упражнения объект наблюдения).

4) «Спасибо за ...». (Сидя в кругу, дети заканчивают предложение «Спасибо за ...»).

5) Пишущая машинка. (Давайте представим себе, что все мы — большая пишущая машинка. Каждый из нас — буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делать это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т. д. (тренер распределяет буквы). Если машинка делает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала).

6) Сиамские близнецы.

Занятие № 14. Тема: Мы понимаем друг друга

Задачи, решаемые на занятии: 1. Показать, как строятся законы человеческого общества. 2. Актуализация личностных ресурсов.

Упражнения: 1) Гипноз. (Участники располагаются в парах. Один играет роль гипнотизёра, другой — гипнотизируемого. Гипнотизёр медленно двигает рукой, держа ладонь перед лицом второго участника, гипнотизируемый медленно и синхронно пытается следовать за движениями руки, направляя взгляд в центр ладони. Затем участники меняются ролями. Ещё

более интересно выполнять упражнение в тройках, оно так же, как и предыдущее, предусматривает смену ролей).

2) Необитаемый остров. (Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплочённой группой продержаться можно, а в одиночку — почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача — создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьёзность и драматичность происшедшего, тем более что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия — вам нужно чем-то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни? Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения.

Кто ваш лидер? Какие у него рычаги власти? Вам нужно наладить социальную жизнь: наметить первоочередные дела, распределить обязанности. Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей? Если у вас случится ситуация «стрекозы и муравья», то что муравьи скажут стрекозе? А если муравей один, а остальные — стрекозы?

Вы принимаете свои законы, религию с уже известными традициями? А если среди вас, неверующих, кто-либо верующий станет тратить время на постройку часовни и на молитвы, вместо того чтобы трудиться на огороде или воевать вместе со всеми, — как вы поступите? Как вы будете решать задачу распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше больным и слабым? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? А если один из вас, сердобольный, будет подкармливать лентяя, которого все решили не кормить?

Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин? Каковы пределы вашей общины, будет ли она вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек никому не подчиняться и жить по-своему? А если он злой и вредит другим?

Возможен ли у вас раскол на колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто-то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова? Вы почти благополучно спаслись и оказались на необитаемом острове. Вы на острове не с пустыми руками, у вас есть вещи (треть списка), а также зажигалка с запасом жидкого газа. Вы собрались под знаком Мудрецов, но пока вы такие, какие есть. Игра — один из способов лучше узнать друг друга в обсуждении и жизни).

Занятие № 15. Тема: Будем собой

Задачи, решаемые на занятии: 1. Помочь находить в себе скрытые особенности личности. 2. Способствовать пониманию своего состояния.

Упражнения: 1) Восковая палочка. 2) Марионетка. (Дети должны разбиться на тройки. Каждой тройке даётся задание: два подростка должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы — марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 метров. Цель «кукловодов» — перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый подросток).

Обсуждение: Что чувствовали дети во время игры, когда были в роли «куклы»? Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

3) Художественный фильм (Станьте режиссёром своей жизни, вместо того чтобы быть актёром. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь (текст ...).

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, всё ещё можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте всё, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Придумывайте, что хотите, одно важное условие — это должен быть фильм про по-

бедителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя всё только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

Занятие № 16. Тема: Дом моей души

Задачи, решаемые на занятии: 1. Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения. 2. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

Упражнения: 1) Дом моей души. Медитация... (А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...).

Занятие № 17. Тема: Завершение путешествия

Задачи, решаемые на занятии: 1. Закрепление представлений о своей уникальности. 2. Закрепление дружеских отношений между членами группы.

Упражнения: 1) Я доверяю тебе. (Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица. Участникам даётся 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д. Каждый подросток описывает состояние партнёра, который не знает, что всё это относится к нему. Дети должны определить, чьё состояние было описано). 2) Щепки на реке. (Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры — «берега» — помогают руками, ласко-

выми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывёт весь путь, она становится краешком противоположного берега и встаёт рядом с другими.

Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

3) Моя жизнь. (Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен. Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы — о вас. На этот стул может сесть каждый — каждый из тех, кто возьмёт на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких-либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул. Психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения. Стоит подсказать группе, что задавать вопросы надо не случайные, а исповедные.

Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. СПб.: 2004.
2. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. Екатеринбург, 1998.
3. Сартан Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сартан. М.: 1999.
4. Школьный психолог, журнал. 2004. № 14, 15, 19, 41, 47.

2.2. Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков

(Голубева Т. А., психолог ГБОУ ВУ «Специальная общеобразовательная школа открытого типа» Псковской области)

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материал, инструменты, оборудование
1.	Я — личность и индивидуальность	Формирование у учащихся способов познания себя	1. Приветствие 2. Знакомство с принципами групповой работы 3. Теоретический материал 4. Игра «Визитка» 5. Упражнение «Доволен ли я собой?» 6. Упражнение «Контраргументы» 7. Рефлексия, домашнее задание (дневник)	Лист ватмана, альбомные листы, фломастеры, образцы дневника (по количеству участников), тетрадь
2.	Мои цели как ценности	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений	1. Приветствие «Здравствуй, уважаемый!» 2. Обсуждение домашнего задания 3. Упражнение «Цели» 4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир» 5. Упражнение «Что было главным в жизни?»	4 листка бумаги и ручку или карандаш, блокнот (на каждого участника), бумага для записей, тетрадь

			<p>6. Упражнение «Золотая рыбка»</p> <p>7. Упражнение «Скульптор»</p> <p>8. Упражнение «Ноутбук»</p> <p>9. Рефлексия</p>	
3.	Время — ценность	Развитие представлений о времени, развитие способности структурировать своё время	<p>1. Приветствие. Упражнение «Коленвал»</p> <p>2. Упражнение «Чувство времени»</p> <p>3. Упражнение «Ваше представления о времени»</p> <p>4. Упражнение «Цели и дела»</p> <p>5. Упражнение «Торт «Время».</p> <p>6. Заполнение дневника</p> <p>7. Рефлексия, домашнее задание (заполнение «Карты здоровья»)</p>	<p>Два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй — «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки, тетради, фломастеры, мел, доска, дневники</p>
4.	Я и моё здоровье как ценность	Обучение регулированию своего психического состояния, управлению чувствами	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Проверка домашнего задания («Карта здоровья»)</p> <p>3. Упражнение «Что я знаю и чего не знаю».</p> <p>4. Упражнение «Рекомендации себе» (написание сочинения)</p> <p>5. Упражнение</p>	<p>Заполненные таблицы, тетрадь, дневники, металлический таз, огнетушитель</p>

			<p>«Зажим»</p> <p>6. Упражнение «Прощание со страхами»</p> <p>7. Рефлексия, заполнение дневников (цели сохранения здоровья)</p>	
5.	Успех как ценность	<p>Выработка алгоритма создания ситуации успеха. Формирование адекватной самооценки, установление гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями</p>	<p>1. Приветствие, организационный момент.</p> <p>2. Ролевая игра «Хочу» и «Надо»</p> <p>3. Упражнение «Ресурсы для достижения»</p> <p>4. Упражнение «Гибкость»</p> <p>5. Игра «Предлагаю — выбираю»</p> <p>6. Упражнение «Что нас объединяет?»</p> <p>7. Рефлексия</p>	<p>Карточки для игры № 2, бумага для рисования, ручки, карточки для игры № 5, мяч</p>
6.	Живнь как ценность	<p>Осознание ценности понятия «жизнь», собственных жизненных ценностей</p> <p>Развитие адаптивных способностей</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Советы в кругу»</p> <p>3. Упражнение «Галактика моей жизни»</p> <p>4. Упражнение «Линия жизни»</p> <p>5. Работа с притчей «Мудрец и молодой человек»</p> <p>6. Рефлексия, заполнение дневника</p>	<p>Бумага для записей, рисования, фломастеры, дневники, ручки</p>

7.	Семья как ценность	Осознание ценности понятия «семья». Помощь в установлении взаимопонимания с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие, организационный момент 2. Упражнение «Три имени» 3. Упражнение «Что человеку дано?» 4. Упражнение «Моя семья» 5. Игра «Магазин одной покупки» 6. Рефлексия 	Листы бумаги (3 карточки на каждого участника), ручка, карточки для игры «Магазин одной покупки», бумага для рисования (упражнение № 4)
8.	Общение как ценность	Формирование убеждения: «Другой — это ценность». Гармонизация общения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Волшебная подушка» 3. Упражнение «Всеобщее внимание» 4. Упражнение «Конфликтная ли Вы личность?» 5. Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения» 6. Рефлексия, заполнение дневника 	Небольшая подушка, тест для упражнения № 4 (по количеству участников), дневники
9.	Дружба как ценность	Понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Прорвись в круг» 3. Игра «Наблюдатель» 4. Самотестирование «Приятно ли со мной об- 	Опросник для самотестирования (для всех участников), катушка ниток, бумага для записей, ручки

		симпатии, единства взглядов, интересов и целей	щаться?» 5. Игра «Связующая нить» 6. Упражнение «Эмиграция». 7. Рефлексия	
10.	Любовь как ценность	Формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни	1. Приветствие, организационный момент 2. Упражнение «Требования среды» 3. Игра «На плоту» 4. Упражнение «Портрет твоего идеала настоящей (его) женщины (мужчины)» 5. Игра «Да — нет — может быть» 6. Рефлексия, работа с ноутбуком	Музыкальное сопровождение (Гендель «Музыка на воде» или по усмотрению ведущего), стулья, листы бумаги в рост человека, листы, ручки, таблички для игры № 5, блокноты — ноутбуки
11.	Мир в мире как ценность	Осмысление своего места в мире, расширенное толкование понятия «дом» как весь мир	1. Приветствие. 2. Упражнение «Кто я?» 3. Упражнение «Веер» 4. Упражнение «Послание миру» 5. Упражнение «Надежды на мир» 6. Написание сочинения «Мир — мир» 7. Рефлексия	Дневники, ручки, бумага для записей ватман для создания плакатов, фломастеры, веер

12.	Итоговое занятие «Жизненное кредо достойного человека»	Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы	1. Приветствие. 2. Упражнение «Кино» 3. Групповая работа «Составление жизненного кредо достойного человека» 4. Групповая работа «У зеркала» 5. Упражнение «А напоследок я скажу...» 6. Рефлексия, работа с ноутбуком	Бумага для рисования (на каждого участника), бумага для записей, ручки, фломастеры, зеркало (одно большое или маленькое на каждого), карточки с незаконченными предложениями (на каждого участника), блокноты-ноутбуки
-----	--	--	---	--

Занятие № 1. «Визитка»

Цель: учить подростков подчёркивать свою индивидуальность в рассказе о себе. Инструкция: ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Комментарий. Время рассказов — 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в которых подчёркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т. д.). Время представления «визитки» — 1 минута.

Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

«Доволен ли я собой?» Цель: помочь школьникам разобратся в сильных и слабых сторонах своей личности; научить уважать и принимать себя.

Инструкция: Ребятам предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя». В графе «Не доволен собой» следует открыто написать о том, что вызывает недовольство собой сегодня, сейчас. На эту работу выделяется 5–6 минут. В графе «Принимаю себя» надо отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5–6 минут.

Комментарий. По окончании работы желающие могут публично прокомментировать свои записи.

«Контраргументы»

Цели: создание условий для самораскрытия; умение вести полемику и находить контраргументы.

Инструкция. Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах — о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Комментарий. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам, или даже показать, что наши слабости; в некоторых ситуациях становятся нашей силой. На упражнение отводится 40–50 минут.

Рекомендации по ведению дневника

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология работы: Ведущий на первых занятиях предлагает участникам вести дневник, в котором нужно описывать то, что с ними происходило в процессе занятия с элементами тренинга: свои чувства, переживания, мысли. Можно дать каждому листок бумаги с опросными вопросами:

1. Что я чувствовал (а)?
2. Что было открытием для меня?
3. Я понял (а), что я ...
4. Я был(а) удивлен(а), обнаружив ...
5. Я испытал(а) сильную агрессию (раздражение), когда ...
6. Мне было уютно при ... и т. д.

Надо убедить ребят в полезности ведения дневниковых записей (привести пример известных людей, мыслителей, философов), а также в том, что для них будет интересным в конце тренинга проследить по записям произошедшие перемены в видении себя, других членов группы, возникающих ситуаций.

При дальнейшей работе время от времени рекомендуем анализировать содержание эмоций, общие изменения.

Занятие № 2. «Здравствуй, уважаемый!»

Цель: настрой на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

Инструкция: Можете встать в круг (вариант — сесть в круг). Выполняем упражнение по кругу. поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и проводите это каким-либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвящённый ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны. Я здороваюсь самым последним.

Комментарий. Идеальное упражнение для второго дня, используется как разминка в начале работы.

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: «Каковы мои жизненные цели?». В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте всё, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе ещё 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?». Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определённо, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: «Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?». Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чём даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите ещё 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвёртом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трёх листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

Комментарий. Это упражнение — хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

«Мои потребности и окружающий мир»

Цель: способность изучения и формирования у школьников экологически оправданных потребностей.

Инструкция: «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси всего, что хочешь, — для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

Комментарий. Свои пожелания в течение 2–3 минут ребята записывают в тетрадь. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Мы предлагаем использовать пирамиду потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;

– потребности в самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположение основных нужд распространяется на всех людей, и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье [12].

Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы — достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

«Что было главным в жизни?»

Цель: способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: «Что было главным в жизни?». При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортёр хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».

Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортёры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

«Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания даётся 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из

ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы, и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните ещё одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания — цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»... .

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

«Скульптор»

Цель: развивать навык применения креативного мышления в решении поставленной задачи.

Инструкция: Ведущий просит участников разделить на 2 или 3 группы (численность мини-групп — от 3 до 7 человек). «Каждой группе необходимо в течение 10–15 минут подготовить и показать «скульптуру» на заданную тему, причём в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит скульптуру под названием «Голод», вторая — «Защита», третья — «Любовь».

Комментарий. Ведущий может самостоятельно задавать символику «скульпторам», увязав её с тематикой занятия. Большую трудность обычно вызывают скульптуры, символизирующие человеческие чувства и эмоции. Можно организовать конкурс на лучшую скульптуру с распределением призовых мест [13].

«Ноутбук»

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология: Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделён на 2 части (табл.).

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+»

и «—» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи.

На последующих занятиях (см. занятие № 7) для осмысления изменений рекомендуем периодически возвращаться к данной форме работы. Например, предложить посмотреть, какую цель подростки ставили перед собой в прошлый раз. Уточнить, появилось ли у них желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

Занятие № 3. «Коленвал»

Цель: помощь в концентрации внимания, получении положительных эмоций, сближение участников тренинга.

Инструкция: Ведущий участвует в упражнении. Участники садятся в круг. «Каждый участник кладёт свою правую руку на правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку — на правое колено соседа слева». Далее тренер произносит «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему.

Комментарий. Возможно усложнение упражнения — сначала тренер отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же — ещё одну, правой рукой против часовой стрелки.

«Чувство времени»

Цель: способствовать формированию чувства времени.

Инструкция: «Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего «Начали!» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза; при этом продолжайте сидеть молча».

Комментарий. Участники делятся на 3 группы: тех, кто поднял руку раньше, чем прошла минута; тех, кто поднял руку позже; тех, кто достаточно точно поднял руку (по истечении минуты).

Интерес для старшеклассников будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80–85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают

«индивидуальную минуту» ускоренно (индивидуальная минута у них умещается в 37–57 секунд).

Более чёткий циркадный ритм у хорошо адаптированных лиц. Сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных людей. Определенное восприятие времени связано и с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряжённость ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлечённость дают ощущение того, что время «пролетает» быстрее».

«Ваше представление о времени»

Цели: содействие осознанию ценностей своей жизни; развитие представлений о времени; развитие способности структурировать свое время.

Инструкции: «Нарисуйте своё представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее».

Комментарий. Ведущий может привести пример с песочными часами:

– Каждый представляет время по-своему: часовой циферблат или песочные часы. Давайте представим себе песочные часы. Песок в нижней части часов — прошедшее, песок в верхней части — будущее, а тот, который падает в данный момент, — настоящее.

«Цели и дела»

Цель: способствовать осознанию целей своей жизни, развитию умения структурировать свое время.

Инструкция: «Важно отличать дела от целей. Например, цель — хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться пойти с другом погулять и т. д.

За 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите, не останавливаясь, без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

Комментарий. Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске и предлагает участникам назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске. Затем старшеклассников просят определить, сколько времени они готовы

потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

«Торт «Время»

Цели: обратить внимание участников на то, как обычно проходит их день и какие возможности организации времени может использовать для себя каждый человек; развивать способности структурировать своё время.

Инструкция: «Чтобы определить, на что вы, сегодняшние старшеклассники, тратите время, распределите свои занятия по следующим группам: занятия, которые Вы не любите, но обязаны делать; дела, которыми Вы занимаетесь, потому что они Вам нравятся; праздное времяпрепровождение; ежедневные ритуалы; встречи; другое.

Отметьте на торте «Время», изобразив это так, чтобы можно увидеть, как проходит Ваш обычный день. Для этого разделите круги торта «Время» на части, отражающие долю каждой группы занятий».

Комментарий. Материал — два круга: один символизирует обычный день на неделе, второй — «идеальный день» (участники могут изготовить их самостоятельно); ручки.

«Карта здоровья»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция:

– Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия».

В графу «Мои действия» могут входить, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и родителей, занятия спортом, диета и другие действия.

Комментарий. Это задание выполняется участниками тренинга вместе с родителями; таблица заполняется дома.

Занятие № 4. «Что я знаю и чего я не знаю»

Цель: способствовать осознанию ценности здорового образа жизни.

Инструкция: Ведущий: — Употребление алкоголя, наркотиков, курение имеют для человека, как правило, немало отри-

цательных последствий. Можно сказать, целый букет. Остановимся на отдельных его «цветочках».

1. Эти вредные привычки делают человека нездоровым (например, курение ослабляет возможности дыхания) и непривлекательным (жёлтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приёме алкоголя).

2. Эти привычки стоят немалых денег.

3. Алкоголь и наркотики могут привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом состоянии, хулиганство и т. д.).

4. Эти привычки подрывают доверие к человеку со стороны окружающих (например, из-за того, что такой человек постоянно забывает что-то важное).

5. Они могут просто погубить того, кто им подвержен (например, смерть от болезни сердца, рака лёгких, автокатастрофы в состоянии опьянения).

Запишите в своей тетради название теста «Что я знаю и чего я не знаю» и проставьте по вертикали числа от 1 до 19. Сейчас я буду зачитывать вслух некоторые суждения, касающиеся наркотических веществ. Если Вы считаете утверждение истинным, то рядом с его порядковым номером пишете слово «верно», если ложным — «неверно».

Тест

1. Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны.

2. Ничего страшного нет в том, чтобы смешивать лекарства друг с другом.

3. Табак в сигаретах не является наркотиком.

4. Однажды употребивший наркотики — навсегда наркоман!

5. Кофе — наркотик!

6. Наркотики не влияют на течение беременности.

7. Алкоголь является нарковеществом.

8. Люди, которые злоупотребляют наркотиками, вредят лишь себе.

9. Большинство алкоголиков — пропавшие люди и лентяи.

10. Можно стать алкоголиком, употребляя только одно пиво.

11. Чёрный кофе и холодный душ очень хорошо отрезвляют человека.

12. На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково.

13. Алкоголики пьют ежедневно.

14. Если родители не пьют, их дети тоже не будут пить.

15. Алкоголь не повышает температуру тела.

16. Алкоголь — это стимулирующее, возбуждающее средство.

17. Большинство лекарств безопасны, например аспирин.

18. Пока человек не «колется», он не наркоман.

19. Наркотики разрешают личные проблемы.

Комментарий. Ведущий зачитывает учащимся правильные ответы и просит их сравнить со своими.

1 — неверно. Выписываемые наркотические вещества — это наркотики, которые назначаются конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Эти наркотики, употребляемые другим лицом в другое время или в сочетании с другими наркотиками, такими как алкоголь, опасны.

2 — неверно. Употребление более чем одного лекарства за один приём может быть крайне рискованным. Это может дать непредсказуемый результат. Нередко смерть человека наступает из-за смешивания разных нарковеществ, включая алкоголь.

3 — неверно. Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак учащает пульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит и изменяет нормальные функции организма.

4 — неверно. Люди, которые пристрастились к наркотикам или контролируют употребление алкоголя, могут изменить своё поведение при условии специального лечения и воспитания.

5 — верно. Кофе содержит наркотик — кофеин, который является стимулятором для нервной системы и мозга.

6 — неверно. Все наркотики, включая алкоголь, сигареты, барбитураты и многие др., имеют опасное воздействие на беременность.

7 — верно. Систематическое употребление алкоголя приводит к физической и психической зависимости от него.

8 — неверно. Кроме себя они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим.

9 — неверно. Около 95–98 % алкоголиков — обычные люди, которые работают, имеют семьи.

10 — верно. Не имеет значения, какой тип алкоголя употребляет человек. Предрасположенность к тому, чтобы стать алкоголиком, зависит от особенностей личности. Пиво содержит этиловый спирт, но в меньшем количестве, чем вино или водка. Поэтому люди, пьющие пиво, должны больше его выпить, чтобы опьянеть.

11 — неверно. Единственное, что может отрезвить человека, — это время. Избавление организма от 30 г. алкоголя занимает у печени примерно один час работы.

12 — неверно. Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья, вес тела, возраст, толерантность (переносимость), способ приёма наркотика и даже мировоззрение. Большинство доз наркотиков рассчитано, как правило, на мужчин 20–30-летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для детей или старшеклассников.

13 — неверно. Некоторые алкоголики выпивают только по выходным дням, некоторые — не пьют (воздерживаются) месяцами. Но нередко бывает так, что, как только алкоголик выпьет, он уже не может остановиться.

14 — неверно. Молодые люди принимают собственные решения, исходя из того, чему они научились в семье, на улице и в школе.

15 — верно. Алкоголь понижает температуру тела, он вызывает у пьющих ощущение тепла, поскольку кровь приливает к поверхности кожи. Когда это происходит, температура тела понижается, поскольку тепло поверхности тела легко утрачивается.

16 — неверно. Алкоголь — это депрессант. Он отрицательно влияет на рассудительность и самоконтроль.

17 — неверно. Даже общеупотребляемые лекарства типа аспирина могут быть вредными для здоровья. Любое лекарство, если оно употребляется неправильно или не по назначению, может быть опасным.

18 — неверно. Люди принимают наркотики разными способами. Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от него самого.

19 — неверно. У людей всегда имеются проблемы, и обращение к наркотикам их не разрешает, а скорее порождает новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди.

«Рекомендации себе»

Цель: способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

Инструкция: «Рассмотри внимательно таблицу «Карта здоровья», которую ты составил дома. Подумай ещё раз, от каких недугов и вредных привычек ты хотел бы избавиться, чтобы достичь главных целей своей жизни. Напиши небольшое сочинение «Рекомендации себе». Подумай, какими способами этого можно достичь».

Комментарий. Вначале ведущий вместе с ребятами вспоминает, о чём говорили на занятии ранее: как на здоровье и продолжительность жизни влияют привычки и образ жизни.

«Зажим»

Цели: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приёмов релаксации.

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Комментарий. Итоги обсуждаются: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Считаем недопустимым использование данного упражнения. Упражнения по телесно-ориентированной психотерапии имеют право проводить только специалисты, имеющие сертификат соответствующего.

«Прощание со страхами»

Цели: формирование способности осознавать свои страхи; поиск внутренних и внешних ресурсов.

Инструкция: «Возьмите отдельные листочки бумаги и запишите свои основные страхи — то, чего вы больше всего боитесь в жизни. Соберёмся все в большой круг и устроим костёр

из записок со страхами! После этого надо развеять пепел страхов по Вселенной».

Комментарий. «Ритуал» прощания со страхами должен быть торжественным. Необходимо подготовить железный таз либо выйти на улицу (второй вариант предпочтительнее).

Занятие № 5. «Хочу» и «Надо»

Цели: учить умению отдавать себе отчёт в собственной жизни. Формирование понимания необходимости трансформации эмоционально окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

Инструкция: Групповая игра «“Хочу” и “Надо”» проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т. п.

Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закалённым и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»... .

Комментарий. Ведущий должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отно-

шений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т. к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание.

«Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

Инструкция: нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Комментарий. В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

«Гибкость»

Цель: развитие адаптивных способностей.

Инструкция: Партнёры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнёром. Задача каждого — нарушить устойчивое положение другого.

Комментарий. Если Ваши руки расслаблены, то Вы успеваете убрать их в момент, когда Вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнёром, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнёра легко столкнуть. Так и в жизни: напряжённые люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

Вывод: надо развивать в себе гибкость — то, что в науке называют «адаптивными способностями».

«Предлагаю — выбираю»

Цель: обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

Инструкция: Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой

помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!». По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей. Затем в третьем, завершающем, туре игры — «супер — суперигры» — претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т. е. и предложение помощи, и её реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т. п.

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

Комментарий. Привлекательная сторона игры — отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судебские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая — слышать», «глядя — видеть», «общаясь — воспринимать».

Очень важно сохранить определённый темпо-ритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер-суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчёркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет её оказывать, что, разуме-

ется, важно, но тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю — выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т. д.

«Что нас объединяет?»

Цель: укрепление установившихся между членами группы отношений, создание чувства единения.

Инструкция: Для проведения упражнения потребуется мячик. «Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил мяч), кинуть ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой».

Ведущий сам начинает разминку, следит, чтобы каждый принял в ней участие.

Комментарий. Упражнение отлично подходит для завершения занятия [13].

Занятие № 6. «Советы в кругу»

Цели: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; педагогу постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой работы.

Инструкция: Участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время — 2–3 минуты.

Комментарий. В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат

своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время — 2–3 минуты.

«Галактика моей жизни»

Цель: дать возможность участникам занятия посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

Инструкция: Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звёздами».

Комментарий. По желанию ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики».

«Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите её на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая — впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком «Прошлое»).

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком «Настоящее»).

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком «Будущее»).

На отдельном листе, разделённом пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня.

Комментарий. Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек — линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта — это труд-

ности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

Притча «Мудрец и молодой человек»

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони — и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошёл он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

Занятие № 7. «Три имени»

Цели: способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

Инструкции: Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

Комментарий. На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

«Что человеку дано?»

Цель: способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

Инструкция: Ведущий: «Вдумайтесь в высказывание Чабуа Амираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним».

Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив

зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет.

Комментарий. Данное упражнение можно выполнять как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

«Моя семья»

Цель: способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Моя семья». Затем сесть в круг и разложить на полу рисунки — сверху вниз.

Комментарий. Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Их пускают по кругу, и каждый высказывает своё мнение о рисунках в двух аспектах:

- рациональный: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;
- эмоциональный: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается об этих аспектах рисунков, не оценивая их. Сначала рассматривается первый рисунок. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен.

После того как все выскажут своё мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т. д.

«Магазин одной покупки»

Цель: подведение подростков к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять своё «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

Инструкция. Школьник в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары» — карточки, на которых написаны названия различных предметов: гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А. П. Чехова, джинсы, кроссовки и т. п.

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретённую вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2–3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки — «товара» указана «цена»: «Отцу ещё год придётся ходить в старой куртке»; «Маме придётся считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть большого друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т. д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

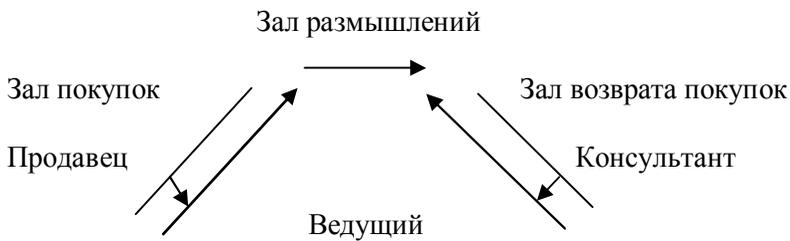
Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть большого друга, но зато у вас появятся новые друзья...»; «Золотая цепочка — это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа ещё год походит в старой куртке...» и т. д.

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему всё-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведённому выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами участники могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

Комментарий. Методически провести эту форму не- сложно. Алгоритм её организации состоит из последовательных, логически взаимосвязанных действий, которые совершает каж- дый играющий по следующей схеме:



Модификация этой игры — «Магазин трёх покупок». В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать 3 покупки; даётся 3 минуты на размышление; в «магазине» 3 «за- ла»; победителем оказывается тот, кому удастся купить 3 пред- мета (число модификаций не ограничено).

Занятие № 8. «Всеобщее внимание»

Цели: развитие умения соединять вербальные и невер- бальные средства общения; формирование навыков акцен- тирования внимания окружающих путём различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам игры предлагается вы- полнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружа- ющих.

Комментарий. Задача усложняется тем, что одновремен- но её выполняют все участники.

Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путём каких средств. На упражнение отво- дится 15 минут.

«Конфликтная ли Вы личность?»

Цель: способствовать определению качеств, необходи- мых для продуктивного общения.

Инструкция: «Чтобы узнать, конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый его вопрос».

Тест

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли Вы на классных часах (или в компании друзей) с критикой учителей или других учеников:

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями:

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры — моя стихия.

4. Иногда приходится стоять в очереди. Как Вы реагируете, если кто-то пытается обойти тех, кто стоит впереди:

- а) возмущаюсь в душе, но молчу — себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперёд и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как Вы к этому отнесётесь: а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

Инструкция. Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» — 4 очка, «б» — 2 очка, «в» — 0 очков.

От 22 до 32 очков: Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома.

От 12 до 20 очков: Вы слывете человеком конфликтным. Но самом деле Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете своё мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем положении или приятельских отношениях. Всё это вызывает к Вам уважение.

До 10 очков: споры и конфликты — это воздух, без которого Вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но если услышите замечание в свой адрес, становитесь неуправляемым. Ваша критика ради критики, а не для пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100 % доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

«Преувеличение или полное изменение поведения»

Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Инструкция: Членам группы даётся возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение (вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознаётся).

Комментарий. Если член группы не осознаёт недостатков этого поведения, он начинает утрировать противоположные качества. Например, робкий член группы должен говорить громким, авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же

участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5–7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Занятие № 9. «Прорвись в круг»

Цели: стимулирование групповой сплочённости; снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше остальных включённым в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него.

Комментарий. То же самое может проделать каждый участник.

«Наблюдатель»

Цели: способствовать развитию эмпатии; учить пониманию другого человека, его состояния по еле уловимым признакам, знакам проявления.

Инструкция: Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд; затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

Комментарий. Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

«Приятно ли со мной общаться?»

Цели: самопознание; осознание своего потенциала в области общения.

Инструкция: Ведущий: «Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться?». Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним — выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с вами общаться, необходимо выразить своё отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет — то «-». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются.

Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

Тест

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем мне приходится общаться.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.

3. Самое мудрое — это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.

5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.

6. Когда тебя знакомят с кем-либо и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.

7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.

8. Ты должен быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.

9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать свои друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь пойти в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Ключ

№ суждения	Ответ	Балл
1	–	5
2	–	5
3	–	5
4	–	5
5	–	5
6	+	5
7	–	5
8	–	5
9	–	5
10	–	5
11	–	5
12	–	5
13	+	5
14	+	5
15	–	5
16	–	5
17	–	5
18	–	5
19	–	5
20	+	5

Комментарий. Для того, чтобы подсчитать число баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «→», то вы получаете за него 5 баллов, если «+» — 0 баллов и т. д. 85–100 баллов: это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться. 75–80 баллов: хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает. 60–70 баллов: результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты ещё продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, — в этом твои успехи значительно скромнее. 0–55 баллов: откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя всё впереди. Будь внимательнее к людям!

«Связующая нить»

Цели: формирование убеждения: «Другой — ценность»; развитие эмпатии. Инструкция: «Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...» и т. п.».

Комментарий. Когда катушка вернётся к тому, кто начал, члены группы должны натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

«Эмиграция»

Цель: способствовать открытию в себе сильных сторон, т. е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Инструкция: «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1) Сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) Кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чём причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имён».

Комментарий. После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

Занятие № 10. «Требования среды»

Цели: осознание половых различий; развитие эмпатии.

Инструкция: «Положите на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один лист ложится юноша, на другой — девушка. Кто-то из участников обведёт их контуры на листе».

После этого группа девочек собирается вокруг своего контура («контурная карта девочек»), а группа мальчиков — вокруг своего контура («контурная карта мальчиков»), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны «контурных карт» требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и девочкам.

Затем группы меняются «картами» и пишут внутри контура основные, востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

Комментарий. После упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного подростка?»: «Реальны они или не реальны?»; «Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью?»; «Есть ли резервы совершенствования?»; «Когда не совпадают требования и реальность, что должны делать молодые люди?»... и т. д.

«На плоту»

Цель: формирование поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры; развитие нравственное сознание всех её участников и наблюдателей.

Инструкция: На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы или маршрутную карту; загрузила маленькая дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошёл сильный холодный дождь и т. д.

Что делают мужчины во время подобных событий? Их реакции наблюдают зрители. По завершении ролевой ситуации

зрители сообщают о своём мнении: было ли поведение мужчин достойным в этих ситуациях (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении). Момент движения плота обозначается музыкой (например, Гендель «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать их действия. В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши (мальчики) благодарят юных дам за участие в игре.

Количество ситуаций определяется успешностью произведённых ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить тремя; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлинится — тогда почти всем зрителям удастся побывать в роли путешественников.

Предполагается непрременная рефлексия по окончании игры: «Что я извлёк для себя во время путешествия на плоту?»

Комментарий. Данная игра — одна из немногих, которые успешно проходят при разновозрастном составе играющих. Эффектно разворачиваются игровые события в случае резкого возрастного перепада, например, если играют дети второго и десятого, третьего и одиннадцатого классов.

Идея игры «На плоту» настолько широка, что вмещает в себя самые разнообразные модификации, которые может создать творчески работающий педагог.

«Портрет твоего идеала настоящей (его) женщины (мужчины)»

Цель: уточнение идеального образа представителя противоположного пола.

Инструкция: «Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей(щего) женщины (мужчины). Составьте для себя перечень черт, составляющих женское достоинство (своеобразный «Кодекс мужской чести»).

«Да — нет — может быть». Цель: активное осмысление жизненных ситуаций, развитие способности быть субъектом, продумывать, анализировать свои мнения и отдавать отчёт в своих поступках.

Инструкция: Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, он идёт в сторону слова «Нет»; те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

После того как играющие выбрали позиции, можно выслушать их мнения, аргументы в пользу суждения или контраргументы, а затем ещё раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили своё мнение.

Верс суждений — самый разнообразный и составляется педагогом в соответствии с его педагогическим замыслом.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

1. Нет прекраснее на Земле существа, чем человек. Самое страшное существо на Земле — человек.
2. Главное в этой жизни — иметь деньги. Главное в этой жизни — быть верным себе.
3. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.
4. Счастливый глух к несчастьям другого. Счастливые — самые добрые к окружающим.

Здесь предложены варианты альтернативных суждений. Но набор может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в школе. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение о случившемся.

Комментарий. Добавим: у игры нет возрастных ограничений.

... (на усмотрение ведущего и участников).

Занятие № 11. «Кто я?»

Цель: способствовать формированию навыков самопознания и умения оценивать свои качества.

Инструкция: Каждый участник складывает листочек «в гармошку» из пяти частей-полосок. Ведущий просит школьников за 30–40 секунд написать на первой полоске десять своих основных качеств.

Затем каждый участник должен закрыть первую полоску и написать за 30–40 секунд на второй полоске десять качеств, которые видит в нём друзья, доброжелатели. Далее участники, перегнув полоску, пишут на третьей полосе 10 своих качеств, которые в них, как им самим кажется, видит их недоброжелатели. (Время выполнения каждого задания неизменно).

Затем ведущий просит соседей по кругу поменяться листочками и написать друг другу по 10 основных, на их взгляд, качеств соседа.

Пятую полоску участники заполняют после тренинга (в этот же день) в качестве «домашнего задания», которое заключается в поисках того человека, чьё мнение ценно для участника и к которому он обратится с просьбой написать на пятой полоске его (старшеклассника) 10 основных качеств личности ...

Комментарий. Развернуть всю «гармошку» и подумать над её содержимым можно только после заполнения всех пяти её полосок.

«Всея»

Цель: помочь участникам тренинга найти возможные способы благотворных контактов с другими людьми.

Инструкция: Рассматривается ситуация из жизни данной группы или типичная для повседневной жизни участников. Ведущий помогает старшеклассникам выстроить диалог, побуждающий к позитивным результатам общения. От конкретной задачи педагог подводит ребят к более сложной, предлагая им выстроить цепочку общения по трём существенным аспектам:

- желание вызвать чей-то интерес к себе;
- стремление изменить чьё-либо отношение к себе;
- попытка включиться в среду общения интересующих тебя людей.

Каждая группа вырабатывает принципы построения контакта, правила общения и примерную схему диалога по выбранному аспекту.

Комментарий. Участники выбирают один из аспектов, объединяясь в соответствующие группы. Способы, названные подростками, закладываются в «веер», лежащий на столе (способы записываются на листках веера). Затем «веер» обсуждается: участник вытягивает листок «веера» и обыгрывает заложенный в нём способ поведения с «соседом по кругу».

«Послание миру»

Цель: способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей и целей.

Инструкция: «Разбейтесь на две команды. Каждая команда выбирает одну из предложенных тем, например: «Как можно сберечь воду?»; «Как можно защитить животных?»; «Как можно сделать нашу страну богатой?»; «Как уменьшить число одиноких людей на Земле?» и др. Затем каждая команда составляет речь, готовит плакаты, лозунги, и команды по очереди выступают со своими предложениями».

Комментарий. В конце упражнения можно организовать обсуждение по вопросам: «Как протекала работа в вашей группе?»; «Почему важно, чтобы молодое поколение интересовалось мировыми проблемами?»; «Довольны ли Вы лично результатами работы группы?».

«Надежды на мир»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей; формулирование общечеловеческих ценностей.

Инструкция: «Разбейтесь на группы по 4 человека. Обсудите в малых группах вопрос: «Каким вы хотели бы видеть мир?». Каждый человек делится в группе своими представлениями о желаемых отношениях между людьми, странами, народами».

Комментарий. В конце упражнения по каждой группе выступает перед всеми «спикер».

Занятие № 12. «Кино»

Цель: способствовать осмыслению собственного образа будущего, ценностей жизни.

Инструкция: «Представьте, что о вас, когда вам исполнилось 20 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом вам уда-

лось его посмотреть. Расскажите, как вы, главный герой фильма, выглядите, чем занимаетесь и т. п. Нарисуйте кадры из фильма».

Комментарий. Обсуждение может быть организовано в кругу по предложенным ведущим примерным вопросам: «Довольны ли вы этим фильмом?»; «Что вам там понравилось больше всего?»; «Есть там что-то, что вам не понравилось?»; «Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своём образе будущего?»; «Что вам нужно для этого сделать?» и т. д.

«Составление жизненного кредо достойного человека»

Цель: формулировка жизненного кредо каждым участником.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому из участников определить своё жизненное кредо.

Желающие могут прочитать свои сочинения. В конце упражнения ведущий зачитывает «Жизненное кредо достойного человека» (автор — доктор психологических наук Щуркова Н. Е.).

«Жизненное кредо достойного человека»

Я — дитя природы и господин природы, поэтому я...

- люблю небо, звезды, землю и море;
- радуюсь солнцу, дождю, снегу и ветру;
- не топчу травы, не рву цветов, не пугаю птиц, не обижаю животных;
- умею слышать голос природы, люблю общаться с природой, переживаю за состояние природы на нашей земле;
- по мере своих сил содействую её преумножению;
- несу ответственность за состояние природы вместе с человечеством.

Я — носитель разума, в отличие от всех животных на Земле, поэтому я...

- не принимаю на веру ничего без осмысления;
- развиваю свою речь как единственный способ мышления;
- предвижу последствия своих поступков, не совершаю необдуманных действий;
- умею анализировать события жизни, собственное поведение, мои отношения;

- ставлю цели и отбираю достойные способы их достижения;

- умею противостоять неразумным, низким, преступным влияниям;

- несу ответственность за всё, что со мною происходит.

Я принимаю жизнь во всех её проявлениях, поэтому я ...

- приветствую любое проявление жизни, печалюсь при угасании жизни;

- не произвожу действий, наносящих ущерб любому живому существу;

- учитываю самочувствие людей, их здоровье, настроение;

- сопереживаю тем, кому плохо, радуюсь с тем, кому хорошо, защищаю того, кто обижен;

- несу ответственность за своё здоровье, забочусь о силе и красоте моего тела;

- бросаюсь на помощь, когда жизни угрожает опасность;

- изучаю объективные закономерности жизни, чтобы быть свободным на этой земле.

Я живу среди людей, без которых нет моей жизни, поэтому я ...

- в каждом из окружающих я вижу, прежде всего, Человека, вне его возраста, места, профессии, положения, должности, внешности;

- вижу, слышу, понимаю, принимаю Другого человека как данность;

- оказываю помощь и знаки внимания Другому человеку с его позволения;

- всегда доброжелателен и открыт для Другого человека;

- уважая окружающих людей, признаю за собою право не быть похожим на них, а за ними — право не быть похожими на меня;

- проявляю интерес к личности Другого человека и его поведению в мире;

- желаю счастья людям на земле, содействую благу людей.

• ***Я — созидатель, это единственный способ утвердить своё «Я» на Земле, поэтому я ...***

• уважаю всё созданное природой и человеком на земле; ценю любой труд и способность человека добросовестно делать своё дело;

• люблю учиться и старательно учусь, чтобы развить свои способности;

• не бездельничаю и не чужаюсь никакой работы;

• развиваю умение быстро и качественно выполнять порученное дело;

• стараюсь усовершенствовать окружающие меня условия и обстоятельства;

• приобретаю множество разных умений, чтобы быть готовым к взаимодействию с миром во всех его проявлениях;

• настоятельно ищущу своё профессиональное дело, которое доставит мне счастье и поможет что-то создать на земле.

Я должен уметь зарабатывать средства для существования, чтобы не быть паразитом, поэтому я ...

• сознательно вырабатываю в себе работоспособность;

• любое начатое дело довожу до конца;

• планирую своё время, в программе деятельности выделяю главное, отбрасываю второстепенное;

• не попрошайничаю, не требую с родителей денег, не занимаю и не беру ничего чужого;

• разумно трачу деньги, когда они у меня есть, отношусь к ним как к необходимому средству существования;

• набираюсь опыта трудовой деятельности, если появляется возможность заработать;

• чётко разделяю «средства жизни» и «содержание жизни», понимаю, что материальные блага есть лишь средства моей жизни — не более того.

Я — представитель той части человечества, которая носит название Мужчины, поэтому я ...

• сильный, выдержанный, великодушный;

• тот человек, на кого всегда можно положиться;

• защитник и помощник детей, женщин, стариков и всех слабых;

- несу ответственность за всё, что происходит в моей семье, школе, в моём городе, стране, — беру эту ношу добровольно и несу с гордостью;
- склоняю голову перед той частью человечества, которая именует себя Дамой, понимая, что женщина — прародительница человеческого рода;
- готовлюсь к будущей роли любящего и любимого, мужа и отца, а также к роли экономического центра семьи;
- презираю пьянство, сквернословие, курение и драки как ложные формы проявления мужественности, умею противостоять дурным привычкам низкой среды.

Я — представитель той части человечества, которая носит звание Дамы, поэтому я...

- всегда красива, нежна и добра;
- не позволяю по отношению к себе грубости, унижения, низкой формы обращения;
- достаточно разборчива в знакомстве, приятелях и друзьях; избирательна в мужском внимании;
- учусь старательно и добросовестно, так как красоте необходим развитый ум;
- умею быть внимательной и заботливой, оказывать необходимую добрую поддержку любому живому существу, проявлять ласку по отношению к людям;
- готовлюсь к будущей роли любимой и любящей, жены и матери, а также к роли эмоционального центра семьи;
- всегда помню, что женщины определяют духовный климат общества, и что женщины вдохновляют мужчин на высокие дела.

Я обладаю внутренним автономным миром, моим индивидуальном «Я», поэтому я ...

- расширяю свой внутренний мир, сознательно обогащаю его знаниями, отношениями, опытом;
- умею хранить тайны души моей и не позволяю никому посягать на мой внутренний мир;
- признаю и уважаю автономность и неприкосновенность каждого Другого человека;
- мне интересно оставаться наедине с собою, я не боюсь минут одиночества, когда происходит свидание с моим «Я»;

- имею совесть, которая болит, когда я совершаю недостойный поступок;
- время от времени навожу порядок в своем внутреннем мире, произвожу самооценку и задаю новую работу моей душе;
- являюсь творцом собственной души, а значит, хозяином собственной жизни и кузнецом своего счастья.

Я — сын своего Отечества, я — дочь своего Отечества, поэтому я ...

- изучаю прошлое, интересуюсь настоящим моей родины, меня волнует будущее моего отечества;
- люблю богатый красивый язык моего народа;
- горячо откликаюсь на происходящее в отечестве и на судьбы моих соотечественников;
- горжусь своей родиной и страдаю от постыдных явлений отечественной жизни;
- желаю блага и процветания моему народу; желаю навсегда избавления моего отечества от холопства и идолопоклонства;
- честно делаю свое дело во имя блага своей страны и во имя улучшения жизни моего народа;
- если возникнет необходимость, я буду защищать своё отечество по мере своих сил.

Моя свобода

• **Я свободный человек, но я живу в обществе, рядом со мной другие люди, поэтому ...**

1. Два жёстких запрета существуют для меня всегда и везде:

– *нельзя посягать на интересы и достоинство другого человека;*

– *нельзя не работать, не созидать окружающий мир и не развивать свои способности, которые лишь в деятельности формируются.*

2. Производя свободный выбор, я сначала осмысливаю последствия того, что собираюсь сделать:

– *Чего я хочу сейчас?*

– *Как я стану себя чувствовать после сделанного?*

– Как будут себя чувствовать другие рядом со мной?

3. Теперь я могу выражать свои желания, суждения, выстраивать действия согласно обстоятельствам:

– не боясь показаться глупым;

– не страшась оказаться непохожим на других;

– уважая желания, суждения и действия других.

Комментарий. Желательно дать определение понятия «жизненное кредо» (для этого можно использовать словарь, примеры жизненного кредо знаменитых людей).

«У зеркала»

Цель: обучение умению отдавать себе отчёт в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития человека.

Инструкция: У зеркала (вокруг зеркала) рассаживается группа, либо каждый член группы — перед отдельным зеркалом. Перед каждым участником лежит веер цветных карточек, на обороте которых написаны незавершённые фразы. Поочерёдно перевёртывая карточки, участники группового занятия, глядя на своё изображение в зеркале, завершают фразу про себя, мысленно или вслух.

Если зеркало одно и большое, то участники подходят к нему и садятся перед ним, а остальные располагаются слева или справа, чтобы «собеседник» оставался условно наедине с собою. Если же зеркало имеется у каждого, то по просьбе педагога все одновременно берут одного цвета карточку и сообщают зеркальному отражению своё мнение.

Приведём примеры текста карточек: «Я вижу перед собою ...»; «Я обнаруживаю в себе ...»; «Мне интересен этот человек, потому что ...»; «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что ...»; «Я хотел бы задать ему прямой вопрос ...»; «В моём собеседнике мне непонятным кажется ...» и т. п.

Варианты содержательного наполнения общения с зеркальным отражением создаются при опоре на вычленение функций зеркала как социально-психологического феномена общественной жизни и жизни индивидуальной. Зеркало регулирует наш внешний облик, вернее, «костюм», в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки нашего

внешнего облика с помощью зеркала мы как бы становились на место этого «другого» и его глазами смотрим на себя.

Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика внутреннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, предмету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем перед ним мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие синоминутному состоянию.

В зеркале мы воспринимаем лишь оболочку человека, без его содержательного наполнения, оно — своеобразный идеологический вакуум, который мы вправе наполнить собственным идеологическим «соком». Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, представив её в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

Отмечая функции зеркала, педагог создаёт смену позиций для подростка и юноши, севших перед зеркалом. Можно избрать одну из функций.

Стимулирующим моментом может послужить автопортрет, где герой полотна представлен перед зеркалом (например, автопортреты Серова, Веласкеса).

Рассматривая миг общения человека с самим собой посредством зеркала, старшеклассники вместе с педагогом обнаруживают разнообразие функций этого чудесного изобретения человечества. Попутно спросим у них: «Как ведёт себя кошка или собака перед куском стекла, покрытого серебром?»; «Нужно ли черепахе амальгамированное стекло?» и др.

Комментарий. Суть упражнения — поставить подростка или юношу перед самим собою хотя бы на мгновение, предоставив ему возможность взглянуть на себя как на некое неповторимое, отличное от всех «Я», как на носителя человеческих свойств и качеств, некий эмансипированный, самостоятельный внутренний мир в его автономии от окружения.

Для расширения пространства для духовных усилий по осознанию себя как личности. Для этого существуют несколько методических форм: «Разговор при свечах»; «Расскажи мне обо мне»; «Рейтинг по кругу»; «Портрет в анкете» и др. Не рекомендуется эту форму занятий проводить всем педагогам. Дело тут не в «хорошем» или «плохом» специалисте. Здесь не-

допустима и толика фальши, и капля сомнения в значимости занятия. Только педагог с высоким духовным развитием может проводить такую работу с детьми, и только искренний и технически (голос, мимика, пластика разнообразны и богаты) подготовленный педагог способен «извлечь» из «Зеркала» максимум результативности.

«А напоследок я скажу ...»

Цели: развитие рефлексивной позиции обучающихся; помощь в выстраивании перспективных линий личностного роста и профессионального самоопределения.

Инструкция: Обучающимся предлагается открыть ежедневник (блокнот) на «чистом листе» и внести туда информацию, которая разделена на пять позиций:

1. Полученные знания, умения и навыки. Сюда включаются и знания о себе, своих друзьях, любые значимые для владельца ежедневника умения и навыки.

2. Способности и качества, которые удалось развить за время тренинга. Для заполнения этого раздела ребятам предлагается посоветоваться друг с другом.

3. Опыт успешной деятельности, личностные достижения. Указываются достижения и просто участие в различных мероприятиях, а также темы исследований и проектов, в которых подростки принимали участие.

4. Особые интересы и увлечения. Указывается все, что хочет о себе сказать автор дополнительно.

5. Дальнейшие намерения и планы. Предлагается записать: чем бы старшеклассник хотел заниматься дальше; в каких областях собирается продолжить образование; с какими профессиями хочет познакомиться, а о каких узнать поподробнее; замыслы и творческие устремления.

Комментарий. Участнику предлагается и по окончании тренинговых занятий вносить новую информацию о себе, когда он этого захочет.

Литература

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006.
2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: Учебно-методическое пособие / Под ред. М. И. Рожкова. М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2006.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008. 128 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.
5. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2008.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада фарм. 2002г.
7. Панков Д. Д., Румянцев А. Г., Тростанецкая Г. Н. Медицинские и психологические проблемы школьников — подростков: Разговор учителя с врачом. М.: АПК и ПРО, 2001.
8. Практикум по девиантологии / Автор-составитель Ю А. Клейберг. СПб.: Речь, 2007.
9. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. Волгоград: Учитель, 2009.
10. Скрипюк И. И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. СПб.: Питер, 2006.
11. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие. М.: АПК и ППРО, 2008.
12. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2007.

13. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб.: Речь, 2007.

2.3. Профилактика суицидального поведения в практической деятельности педагога-психолога

*(Дворецкая Т. В.,
зам. директора (по НМР) МБОУ
«Центр психолого-педагогической реабилитации
и коррекции» педагог-психолог)*

1) Профилактика суицида в деятельности педагога-психолога образовательного учреждения

Профилактика суицидального поведения детей и подростков занимает особое место в работе педагога-психолога образовательного учреждения. Однако обращения к школьному психологу по поводу готовящегося самоубийства обучающегося, либо по поводу незавершённой попытки суицида, к сожалению, перестают быть исключительными.

Работа с такими случаями требует от психолога профессионализма, личностной зрелости и ответственности.

Методические рекомендации разработаны на основе многолетнего опыта работы педагогов-психологов Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции и на основе анализа представленной литературы.

Принципы работы педагога-психолога со случаями суицида:

1. Разделение ответственности с другими специалистами.
2. Максимальная конфиденциальность в работе со случаем суицида.
3. Исключение фронтальной массовой просветительской работы среди детей и подростков по вопросам суицида.

Задачи специалистов сопровождения:

- Профилактика суицидального поведения (осуществление сопровождения дезадаптированных детей, информирование родителей, педагогов);

- Выявление детей, склонных к суициду;
- Организация поддерживающей среды (включение в социум, работа с семьей);
- Длительное сопровождение детей, совершивших попытку суицида;
- Информирование о системе медико-психологической помощи.

Во время общения с подростком и его социальным окружением психологу **важно**:

1. Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
2. Не осуждать, не конфронтировать.
3. Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.
4. Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
5. Поощрять полную откровенность.
6. Больше слушать, чем говорить.
7. Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и теперь».
8. Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует.
9. Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.
10. Определять, справляется ли ребёнок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
11. Получать сведения от родителей, учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.
12. Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.
13. Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
14. Доверительно побеседовать с преподавателями, родителями и другими специалистами (школьный учитель, социальный педагог), дать им понять, что ребёнку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.

15. Если симптомы сохраняются, в особенности, если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребёнка, психолог должен донести до родителя необходимость консультации детского психиатра.

Организация работы педагога-психолога в соответствии с основными направлениями его деятельности

Направление работы	Обучающиеся	Педагоги	Родители
Профилактика	Реализация сопровождения (по годовому плану работы психолога) Групповое обсуждение, если случай известен другим обучающимся и может повлиять на их развитие	Информирование о распространённости, причинах, признаках, алгоритме действий, действиях педагогов, провоцирующих аутоагрессию	Информирование о причинах, признаках, ненасильственных методах воспитания, о необходимости обращения к специалистам
Диагностика	Тест Люшера, Методика выявления акцентуации характера. Тест «Ваши суицидальные наклонности». З. Королева и пр.	Интервью, «Карта суицидального риска»	Терапевтическая беседа. Сведения об анамнезе. «Карта суицидального риска»
Коррекция	Индивидуальная коррекция (консультирование). Групповые занятия, по профилактике рискованного поведения и укреплению личностных ресурсов подростков	Индивидуальное и групповое консультирование с целью коррекции стиля педагогического воздействия. Обучение конструктивным способам взаимодействия	Семейное консультирование, семейная системная психотерапия с целью создания безопасной поддерживающей семейной среды

Индивидуальная психологическая помощь суициденту

Основными видами помощи суициденту являются:

- индивидуальные беседы;
- включение клиентов в тренинговые группы с целью коррекции негативных эмоционально значимых ситуаций, переориентация индивидуальных и групповых интересов;
- обучение социальным навыкам, способам эффективного общения, взаимодействия с окружающими, конструктивному поведению в конфликтных ситуациях;
- рекомендации чтения специальной литературы;
- привлечение специалистов: социального педагога, психиатра, психотерапевта, юриста и т. д.

Консультирование должно быть сфокусировано на оценку наличия суицидальных намерений и их снижении (болезненных фантазий о смерти, неприятии, враждебности, потере и наказании), а также на стабилизацию ситуации.

Психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на:

- создание психологически безопасной атмосферы в группе;
- коррекцию эмоциональной сферы;
- снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами;
- психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций;
- психокоррекцию сна;
- выработку внутренней свободы;
- на понимание своих целей, потребностей;
- преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций;
- формирование позитивного образа будущего.

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

Основные направления коррекции суицидального поведения:

- Формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
- Повышение толерантности к негативным переживаниям;
- Снижение агрессивности и импульсивности;
- Повышение способности к произвольному контролю поведения;
- Изменение негативных установок;
- Развитие способности к решению проблем;
- Развитие способности к преодолению безнадёжности;
- Обучение способам разрешения межличностных конфликтов;
- Повышение коммуникативной культуры;
- Развитие личностной пластичности

Особенности работы с подростками

У подростков часты не столько завершённые суициды, сколько замыслы и попытки. Присутствует демонстративно-шантажное поведение, которое предполагает не столько смерть, сколько воздействие на значимых лиц. При таком поведении подросток в действительности не хочет умирать и избирает суицид как способ влияния на жизненные условия и людей, от которых зависит исправление этих условий.

В практической работе психологов и других специалистов, эта особенность подростковой аутодеструктивности имеет важное значение, поскольку дети не ищут смерти как таковой и не стремятся к сознательному нанесению себе вреда.

С подростками необходимо проводить как коррекционную работу (исправление саморазрушительных установок и развитие конструктивности), так и профилактические мероприятия (выявление подростков группы суицидального риска, в том числе посредством психодиагностики).

Особое внимание следует обращать на подростков с акцентуациями характера, изолированных и отверженных в среде сверстников, имеющих опыт незавершённого суицида.

Командный подход в работе со случаем суицида

В некоторых случаях работы с суицидом при недостаточных ресурсах семьи наиболее целесообразным на наш взгляд представляется командный подход, который предполагает участие различных специалистов на уровне образовательного учреждения. Главный принцип работы всех специалистов — строгая конфиденциальность!

Сложные случаи, особенно, если причиной или поводом суицидальной попытки, (суицидальных высказываний) послужили школьные взаимоотношения в системе ученик — ученик либо ученик — учитель вопрос может рассматриваться на внеочередном заседании школьного консилиума или школьного совета профилактики, состав участников которого определяется, исходя из конкретной ситуации с ребёнком, участники заранее предупреждаются о неразглашении обсуждаемой информации.

Представитель администрации	Педагог-психолог	Социальный педагог	Классный руководитель	Родители, лица их заменяющие
1. Координирует действия участников 2. Управляет ходом обсуждения 3. Обеспечивает ведение документации и реализацию стратегии помощи конкрет-	1. Обеспечивает психодиагностику 2. Выявляет причину суицидальной попытки 3. Даёт рекомендации участникам по взаимодействию с суицидентом в кризисный и посткризисный период	1. Изучает социальную ситуацию в семье и образовательном учреждении 2. Взаимодействует с родственниками и социальным окружением ребёнка 3. Осуществляет взаимодействие на межведомственном	1. Изучает социальный статус ребёнка в классе 2. Информирован об особенностях семейного воспитания и включённости родителей в проблемы ребёнка 3. Взаимодействует с педагогами	1. Обеспечивают постоянный эмоциональный контакт с ребёнком в кризисный период 2. Выполняют рекомендации специалистов 3. Посещают консультации психолога,

<p>ному ребёнку со стороны всех участников консилиума</p> <p>3. Назначает следующее заседание.</p>	<p>4. Консультирует, осуществляет индивидуальную коррекцию, включает в групповые занятия по мере необходимости</p>	<p>уровне</p> <p>4. Обеспечивает социализацию (включение ребёнка в досуговую деятельность, в новую группу детей)</p> <p>5. При необходимости обеспечивает безопасные условия проживания ребёнка</p>	<p>с целью обеспечения поддержки в кризисный период</p> <p>4. Способствует разрешению конфликтных ситуаций</p>	<p>семейного терапевта и пр.</p> <p>4. При необходимости производят значимые изменения в жизни семьи</p>
--	--	---	--	--

Алгоритм работы педагога-психолога со случаем подросткового суицида

1. Изучение ситуации:

– получение запроса и первичной информации о случае (особенности произошедшего, особенности суицидента со слов заявителя);

– определение круга лиц, вовлечённых в ситуацию (кому о ней уже известно, кто предположительно повлиял на ситуацию и пр.).

2. Взаимодействие с другими специалистами (совместно с социальным педагогом):

– информирование представителя администрации;

– определение конкретных специалистов, необходимых для участия в консилиуме;

– назначение школьного консилиума (рабочей встречи круга заинтересованных лиц);

– обращение за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи (Центр ППРиК, психиатр, милиция, опека, приют и пр).

Предупреждение о неразглашении информации.

Локализация распространения слухов (грамотное взаимодействие с журналистами, в т. ч. совместно с администрацией ОУ подготовка информации по происшествию, которая в случае необходимости будет представлена в СМИ).

3. Построение рабочей гипотезы.

Пример 1. Суицидальная попытка предпринята как демонстративная реакция подростка на несправедливые на его взгляд требования родителей и педагогов. Предполагаемая цель подростка в силу особенностей характера и семейного воспитания — добиться освобождения от избыточных требований любой ценой.

Пример 2. Попытка предпринята с целью прекращения трудной жизненной ситуации (одиночество, буллинг, насилие в семье).

4. Сбор дополнительной информации с целью определения факторов риска и поддерживающих ресурсов:

а) Сведения о личностных особенностях (если имеются по результатам предшествующей диагностики психолога, сбор анамнеза, характеристика суицидента классным руководителем, референтными лицами с предупреждением о сохранении конфиденциальности);

б) Сведения об условиях семейного воспитания, характере взаимоотношений с близкими, социальной ситуации и пр. (от социального педагога);

в) Сведения о ситуации в классе и школе, определение социального статуса, характера взаимоотношений с обучающимися и педагогами, определение круга референтных лиц, увлечений, ценностей; о состоянии отдельных учащихся, информации о степени включённости детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений, и пр. (от социального педагога и педагогов);

г) Сведения о дополнительных факторах: внешкольной деятельности, предшествующих событиях, вовлеченности в группировки, употребление ПАВ, наличие эмоционально значимых отношений вне семьи, школы, посещение определённых сайтов и пр.

5. Разработка плана работы со случаем. Наилучший вариант — разработка совместного поэтапного плана помощи по конкретному случаю на школьном консилиуме. Преимущества — разделение ответственности между специалистами, вовлечение родителей в работу поддерживающей команды, исключение отпускане ситуации на самотёк и пр.

6. Реализация плана работы психолога со случаем.

1) Беседа с суицидентом в острый кризисный период.

2) Консультирование суицидента (периодичность встреч 1–3 в неделю).

3) Работа с семьей (в рамках консультирования, возможны при необходимости совместные встречи родители — подросток).

4) Работа с педагогами.

5) Работа с группой детей (при необходимости, если они вовлечены в ситуацию суицида, либо она эмоционально значима для них).

6) Включение суицидента в групповую / тренинговую работу с целью укрепления личностных ресурсов (если кризис миновал).

7) Поддерживающее сопровождение (на протяжении 1 года).

7. Завершение работы со случаем. Обсуждение на консилиуме. Подведение итогов.

Условия эффективной помощи суициденту:

- высокая мотивация всех участников;
- социально-психологическая компетентность специалистов и руководителей учреждения;
- координация деятельности различных государственных служб: образования, здравоохранения, правоохранительных органов и др.

Учреждения и организации, оказывающие помощь детям г. Пскова:

- Городская комиссия по делам несовершеннолетних т. 72–01–05;
- Милиция т. 66–94–77;
- Отдел семьи, опеки и попечительства т. 72–12–29;
- Социально-реабилитационный центр т. 72–42–32;

- Психоневрологический диспансер т. 75–03–23; 75–03–40;
- Детская поликлиника № 1 т. 29–14–71; № 2 т. 56–24–74; № 3 т. 53–61–96;
- Образовательное учреждение (по справочной 09);
- Независимый женский центр т. 73–25–22
- Прокуратура т. 66–21–44
- Федеральный телефон доверия 8 800 2000 122

Работа психолога с педагогами

Психолог образовательного учреждения:

- Информировать о признаках психологического неблагополучия, о влиянии травматического события на психику ребенка (как о закономерностях, так и возможных возрастных и индивидуальных реакциях, их динамике), о профессиональной помощи специалистов, работающих с травмой.

- Даёт рекомендации педагогам (или консультирует) по вопросам взаимоотношения с детьми, пережившими данные события.

- Повышает психологическую компетентность сотрудников ОУ по данным вопросам, помогает избежать состояния растерянности и беспомощности, помогает предотвратить профессиональное выгорание.

- Обращает внимание педагогов на их собственные чувства, возникшие в связи ситуацией, оказывает им (по их запросу) психологическую помощь (осознание, принятие, отреагирование чувств, актуализация ресурсов, формирование совладающего поведения). Педагог, который сумел совладать с ситуацией, может внести вклад в установление благоприятных условий для обучения ребёнка.

- Если педагог приглашает психолога на родительское собрание, то психолог имеет возможность дать родителям необходимую информацию о возможных реакциях ребёнка на травму, о взаимодействии с ним, о ситуациях, когда взрослые могут справиться самостоятельно, а когда, к кому и по каким адресам следует обратиться за профессиональной помощью.

В случае необходимости возможно проведение педагогического совета, направленного на профилактику суицидального поведения в школе.

Методы индивидуальной работы с суицидентом

Методика проведения превентивной беседы

Слово «превенция» (профилактика) происходит от латинского «praevenire» — предшествовать, предвосхищать. С одной стороны воспитательный потенциал, с другой знание социальных, психологических предвестников суицида и организация профилактических мероприятий помогут на ранней стадии предотвратить суицид.

В беседе следует активно выслушивать суицидента. Это значит не осуждать, слушать его со всем вниманием, давать возможность выговориться без боязни быть прерванным. Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник и помогает ему сохранить веру в себя. Собеседник должен быть уверен, что активный слушатель услышал его высказывание о желании умереть и понять.

Разговаривать следует в спокойном месте, без посторонних лиц, чтобы избежать возможности быть прерванным сколько бы он ни продолжался. При возможности планируйте встречу в свободное время, с большой временной возможностью. Смотреть прямо на собеседника, без напряжения, расположившись напротив, но не через стол. Чтобы собеседник убедился, что понят вами, пересказывайте суть услышанного. Не перебивайте, говорите тогда, когда перестанет говорить он. Говорите без осуждения, без пристрастия, чтобы усилить у собеседника чувство собственного достоинства. Вы можете сказать: «Я ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от Вас требуется много мужества». Выслушивая боль, печаль, страх, гнев человека, даже если молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения. Кроме того, вы можете оказать влияние и невербальными средствами: настроением, мимикой, движениями, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. В процессе беседы не целесообразно вести записи, смотреть на часы, тем более выполнять попутные дела. Надо всем своим видом показать, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

Не стоит бояться задать в доверительной беседе вопросы, косвенно выясняющие намерения подростка: «Ты когда-

нибудь хотел умереть?», «Ты доволен жизнью?», и если будет настораживающий ответ, корректно поинтересоваться, есть ли у подростка какие-либо планы, приготовлены ли средства для осуществления суицида.

Не следует думать, что ваши вопросы подтолкнут подростка к суициду! Следует различать мысли о самоубийстве (в том числе навязчивые), ложные угрозы, симуляцию суицидальных попыток и собственно суицид.

Выяснение этих вопросов проводится по возможности в форме бесед с клиентом и его референтными лицами (родителями, друзьями, учителями). Однако если у вас возникли опасения, вы должны немедленно принять меры.

При отсутствии временной возможности обратиться за врачебной помощью целесообразно убедить его в следующем:

- тяжёлое эмоциональное состояние — явление временное;
- его жизнь нужна родным, близким, друзьям и его уход станет для них тяжёлым ударом;
- он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из неё, в силу его крайней важности, лучше отложить на время, спокойно все обдумать и т. п.

Случай суицидальной попытки из практики школьного психолога

Старшеклассницу Ирину (16 лет) к школьному психологу привёл школьный врач, получивший накануне информацию о том, что девушка была госпитализирована в отделение реанимации после самоотравления лекарственными препаратами. Причина суицидальной попытки не установлена. Ирина была знакома с психологом и согласилась обратиться на консультацию.

Психолог собирает дополнительную информацию о ситуации в классе и семье. В результате общения с классным руководителем установлено, что Ирина прибыла из другой школы во вновь сформированный профильный класс. Имеет ровные отношения со всеми одноклассниками, более близкие приятельские отношения имеет с двумя девушками в классе, в конфликтах не замечена, насмешкам со стороны одноклассников не подвергается. Учится средне, старательная, ответственная по сравнению со сверстниками, занимается спортом, выступала на соревнованиях за класс. Мать приходила на собрание один раз.

Ирина говорит о занятости родителей на работе. У девушки нет дорогих вещей, одевается скромно, старается не выделяться в классе.

Взаимодействие с социальным педагогом школы и школы, в которой Ирина училась раньше, позволило получить информацию о семейном неблагополучии. Семья полная, живут в частном доме на окраине г. Пскова, оба родителя злоупотребляют алкоголем, особенно в последний год, часто меняют место работы. У Ирины есть сестра на 3 года младше, которая плохо учится, склонна к пропускам уроков, часто гуляет во дворе с компанией ребят. Соседи характеризуют Ирину как «белую ворону» в семье, отмечают её зрелость, воспитанность, заботу о близких. В последние полгода Ирина встречалась с молодым человеком (19 лет) тоже из неблагополучной семьи, со слов знакомых «не очень порядочным».

На первой консультации психолог устанавливает контакт с клиенткой.

Ирина выглядит бледной, обессиленной, первоначально безучастна, апатична, несколько заторможена. (Далее приводится фрагмент консультации).

Психолог: Как ты сейчас себя чувствуешь?

Ирина: Мне уже лучше, но хочется спать.

Психолог: Есть ли у тебя возможность разговаривать?

Ирина: Я никуда не спешу.

Психолог: Мне стало известно, что ты была в реанимации т. к. пыталась покончить с собой, но больше в школе кроме меня и доктора об этом никто не знает, и не должен знать. Готова ли ты обсудить случившееся и отпустить его в прошлое?

Ирина: Думаю, что готова.

Психолог: Расскажи о том, что произошло.

Ирина: Я не знаю с чего начать и о чём говорить?

Психолог: Говори о том, что ты считаешь важным, а я буду тебя слушать, иногда буду спрашивать, если мне что-то непонятно. Времени у нас достаточно, столько, сколько тебе сегодня будет нужно. Я закрою кабинет изнутри, чтобы нас не беспокоили. Я слушаю тебя.

Ирина: У меня был парень, я с ним встречалась почти 7 месяцев. Мы с ним много разговаривали, он уделял мне внимание,

иногда дарил цветы или какие-то мелочи, шоколадку, например. Он встречал меня с тренировок, помогал носить тяжёлые сумки. У нас была общая компания в районе и все считали меня его девушкой. Я не очень люблю компанию, и раньше мы там редко бывали, всё больше вдвоём, но все наши знакомые знали о наших отношениях, и мои подруги тоже.

Психолог: И что они говорили тебе о ваших отношениях?

Ирина: Они говорили, что он меня не стоит, что он до этого встречался со многими другими девушками, иногда с двумя сразу, а потом бросал их.

Психолог: Подруги говорили тебе об этом ещё до начала ваших отношений?

Ирина: Да. Но мне казалось, что ко мне он будет относиться серьёзно. Так и было. Говорят, что я у него «продержалась» дольше, чем другие девушки.

Психолог: Что это для тебя значит?

Ирина: Может быть то, что я на самом деле чего-то стою?

Психолог: А ты в этом сомневаешься?

Ирина: Да. Часто сомневаюсь.

Психолог: Что заставляет тебя сомневаться в том «что ты чего-то стоишь?».

Ирина: Я всегда сомневаюсь. Например, когда что-то не получается, или когда не могу выглядеть, как хочу, а не как серая мышь.

Психолог: Что тебе мешает в этом?

Ирина: У меня нет материальных возможностей как у других.

Психолог: Ты ещё не взрослый человек и пока не можешь говорить о собственных материальных возможностях, скорее это пока зависит от материального благополучия родителей.

Ирина: Да. И мне в этом не очень повезло. Мои родители мало зарабатывают и вообще...

Психолог: Что вообще? Пауза.

Психолог: Они знают о том, что с тобой произошло?

Ирина: Да. Но только их, похоже, это не очень волнует. Они даже не пришли ко мне в больницу. Пауза.(Навернувшиеся на глаза слёзы)

Психолог: Я понимаю, это трудная для тебя тема. Если для тебя важно мы можем об этом говорить.

Ирина: Не сейчас. Пауза.

Психолог: То, что ты рассказала для меня важно, потому, что делает понятным произошедшее.

Ирина: Родители — для меня это моя больная тема, но сейчас просто я не хочу о них говорить.

Психолог: Правильно ли я поняла, что для тебя сейчас важнее говорить о нём?

Ирина: Да. Я хочу его забыть, а ещё хочу себя понять, как я могла из-за этого урода...

Психолог: Я вижу, он уже перестал быть для тебя ценным. Ты хочешь избавиться от оставшихся чувств к нему?

Ирина: Наверное.

Психолог: Расскажи, что толкнуло тебя на то, чтобы взять таблетки?

Ирина: Мы стали реже видеться. Я звонила ему каждый день. Он говорил, что у него дела. А потом мне сказали подруги, что он стал «клеиться» к одной нашей общей знакомой, которую раньше сам терпеть не мог. Я звонила ему по несколько раз в день, он вообще перестал отвечать на звонки и ничего не объяснял... А позже я поняла, что у меня «задержка» и кажется, я беременна (плачет).

Психолог: Как ты считаешь, ты должна была сообщить ему об этом?

Ирина: Я так и сделала. Позвонила на телефон его друга, он оказался рядом и не смог отказаться от разговора. Я ему всё рассказала, попросила о встрече, а он ответил, чтобы я сама всё решала с абортom, а у него теперь есть другая девушка (плачет).

Психолог: И тогда ты...

Ирина: Взяла таблетки и съела целую горсть, а потом ещё и легла. Родители ничего не заметили. Сестра увидела, что меня трясёт, и позвала соседку, та вызвала скорую. Очнулась в больнице под капельницей.

Психолог: О чём думала, когда очнулась?

Ирина: О том, сколько времени здесь нахожусь? О том, что теперь будет, когда все узнают? А ещё о том, что школу пропущу, и сочинение ещё не дописано.

Психолог: Когда человек может думать о недописанном сочинении, мне кажется, что это значит, что он уже справился с ситуацией?

Ирина: (Улыбается) Да, просто у меня в больнице начались критические дни, и я поняла, что это просто была задержка на нервной почве, а не беременность.

Психолог: Я вижу, твоё настроение изменилось. Если бы ты снова вернулась в прошлое несколькими днями раньше, как бы ты поступила?

Ирина: Уж точно травиться бы не стала из-за этого уroda. Пусть теперь эта дура с ним мучается. (Улыбается).

Психолог: Ты справилась с ситуацией, я вижу, что ты сожалеешь о своей минутной слабости.

Ирина: Ну да. Если честно, мне даже стыдно за свою дурь.

Психолог: Мы можем с тобой заключить договор о том, что ты больше не будешь предпринимать суицидальных попыток, на тот период, пока мы с тобой работаем?

Ирина: Конечно, можем и не только на какое-то время. Я не знаю, что должно произойти, чтобы я ещё раз когда-нибудь задумалась о самоубийстве.

Психолог: Что собираешься делать в ближайшее время?

Ирина: Ну, во-первых, надо сочинение дописывать, во-вторых, что-то приготовить на ужин, сестру заставить в комнате убрать и уроки сделать.

Психолог: Ты планируешь как взрослый человек.

Ирина: Да, приходится. А можно я к Вам ещё приду поговорить, о родителях, например. Вы же никому о моей семье не расскажите.

Психолог: Ну конечно. Мы можем запланировать нашу следующую встречу сразу.

Как ты себя чувствуешь?

Ирина: Мне стало легко. Как после бани, когда ложишься в чистую постель.

Дальнейшее сопровождение:

Психолог встречался с Ириной ещё 7 раз за полтора года.

Цель индивидуальных консультаций: отреагирование негативных эмоциональных переживаний, связанных с семей-

ной ситуацией, обучение приёмам снятия эмоционального напряжения, психологическая поддержка в трудной жизненной ситуации, поиск доступных методов её разрешения, укрепление личностных ресурсов.

Последняя встреча была посвящена выбору образовательного учреждения. Ирина закончила ВУЗ, строит успешную карьеру, имеет длительные отношения с коллегой по работе.

Установление доверительного контакта с суицидентом — ключевая задача психолога. Если по какой-либо причине контакт невозможен, психолог должен передать клиента другому специалисту.

Основные правила в работе с суицидентом

1. Помним: ситуацию нельзя «отпускать», она должна контролироваться. Для этого следует как можно раньше определить, что происходит и по каким позициям собственные представления расходятся с реальностью.

2. Сосредоточить все усилия на преодолении негативных чувств в этих обстоятельствах весьма важно. Преодолеть — означает признать и принять эти чувства. Они есть, и это всего лишь эмоциональная защитная реакция. Установлено, что способность признавать у себя негативные чувства — это центральное звено в преодолении кризиса.

3. Важно дать возможность выговориться, — суицидальные мысли, которыми делятся с собеседником перестают быть мыслями суицидоопасными.

4. Необходимо позаботиться о теле. Организм первый считывает случившееся неблагополучие. Важна мышечная релаксация (расслабляющие упражнения, ванны, массаж, гимнастика, прогулки на свежем воздухе) и ежедневная практика глубокого дыхания.

5. Анализ убеждений — проработка списка качеств, нужных в трудной ситуации (например, мужество, стойкость, чувство юмора. Готовя свой перечень, подросток вспоминает когда проявлял эти качества обращается к сильным сторонам личности).

Поддерживающее сопровождение и реабилитация несовершеннолетних с незавершёнными суицидами

Индивидуальную психотерапевтическую работу с суицидентом может осуществлять психотерапевт либо психолог со специальным образованием. Организация поддерживающего сопровождения и реабилитации начинается с чёткой ориентировки и информации о том, когда и каким образом можно связаться с психологом. Специалисту нет необходимости всегда быть начеку, но следует позаботиться о том, чтобы у клиента была возможность получить психологическую помощь и в его отсутствие. Для этого клиенту выдаются визитные карточки с указанием контактных адресов и телефонных номеров (например, поликлиник, больниц, консультационных пунктов, телефона доверия, надёжных друзей и членов семьи). Далее следует отказаться от принципа обязательности личных контактов на приёме. Например, между консультациями можно поддерживать контакты и по телефону. Рекомендуется также заранее договориться о том, как установить контакт в случае неявки на встречу с психологом. Телефонные контакты могут быть средством обратной связи и на последующих стадиях работы, чтобы часто и полно информировать клиента о прогрессе в решении его проблемы.

1. Заключение договора о несуициде

С клиентом заключают договорённость о том, что в течение определённого времени он не будет предпринимать суицидальных попыток. Этот договор должен быть гибким и адаптированным к актуальным возможностям клиента. С некоторыми из них приходится заключать лишь краткосрочные договоры (например, до следующего утра или до наступления определённого события), с другими удаётся договориться (даже письменно) на более длительный период. В любом случае такая договорённость должна содержать больше, чем просто «обещание» подростка не покончить с собой. Данный договор следует скорее рассматривать как шанс для того, чтобы последовательно открывать перед клиентом всё новые временные горизонты и вырабатывать такие цели, которые способны удержать его в этой жизни.

2. Устранение средств для совершения суицида

Имеющиеся в распоряжении клиента средства для совершения самоубийства следует изъять, для этого можно воспользоваться помощью семьи. Необходимо также установить контакт с лечащим (например, домашним) врачом, если он, не зная о намерениях клиента, пропишет ему медикаменты, пригодные для осуществления суицида.

3. Составление режима дня клиента

Совместно с родителями (лицами их заменяющими) следует принять меры по выработке соблюдению чёткого распорядка дня клиента (например, контролировать время утреннего подъёма и вечернего отхода ко сну, время принятия пищи, учёбы, посещения внешкольных и мероприятий и т. д.). Кроме того, обязанности, вызывающие у клиента отвращение, например уборка своей комнаты, необходимо совмещать с приятным; для него занятиями, например, прослушиванием в это время любимого диска (текст песен не должен провоцировать суицид). Нужно договориться с клиентом о занятиях, несовместимых с суицидальными действиями или самоповреждением (это могут быть, например, пробежки, занятия на спортивных тренажерах, способные погасить агрессивность, упражнения на релаксацию, посещение друзей, просмотр любимых жизнеутверждающих фильмов и телепередач, занятия творчеством, кулинарией и пр.). Лучше, если подросток сам составит список любимых дел и способов снятия эмоционального напряжения.

Психолог помогает подростку составить примерный режим дня, в котором будет определено время получения удовольствий (занятие любимым делом). Например,

7.00 — подъём ежедневно в рабочие дни недели, по воскресеньям на час позже.

7.30 — завтрак.

7.45 — дорога в школу.

8.00–13.30 — учёба в школе.

14.00 — возвращение домой.

14.30 — обед.

До 15.30 — отдых (например, чтение, прослушивание музыки, телефонные переговоры с друзьями или спорт).

15.30–17.15 — выполнение домашних заданий (без отвлекающих моментов: музыки, телевидения и т. д. — с использованием заранее установленных самоподключающих стимулов).

17.30 — перерыв.

17.30–18.30 — повторение определённого материала, подготовка к классной работе.

18.30–19.00 — ужин.

19.00–22.00 — различные занятия в свободное время (компьютер, телевизор, прогулка и пр.).

22.00–23.30 — выполнение хозяйственных дел, общение с членами семьи или общение с друзьями по телефону, чтение, творческие занятия, гигиенические процедуры, и пр.).

23.30 — отход ко сну (по субботам на час позже).

Профилактические мероприятия для устранения условий, вызывающих мысли о самоубийстве, особенно необходимы, если в течение дня складываются ситуации, усиливающие суицидальные мысли подростка (например, скука в вечерние часы, не приходят друзья в гости и т. д.). В таких случаях вместе с клиентом планируются мероприятия, выполнение которых ставит под контроль (например, планирование выходных с выездом за город всей семьей, совместные прогулки с близкими людьми по новым местам в городе, возможны короткие телефонные контакты с психологом в определенное время дня). Это важно для того, чтобы клиент чувствовал внимание и участие к себе не только тогда, когда его посещают мысли о самоубийстве.

С целью стабилизации личности ребёнка / подростка проводятся следующие психокоррекционные мероприятия.

Выработка навыков коммуникации и разрешения проблем. Суицидальные действия подростков нередко обуславливаются межличностными конфликтами. Поэтому проводят тренинг на освоение определённых техник коммуникации и разрешение проблем. Сюда относятся адекватная идентификация и установление приоритетности проблем, выбор реальных и конкретных целей, их претворение в форме конкретных действий и стратегий, способных обеспечить личную успешность и поддающихся контролю. В случае возникновения новых конфликтных ситуаций в распоряжении клиента должны находиться адекватные стратегии преодоления проблем, исключаящие самопо-

жертвование и суицидальные действия. Для совершенствования социальных навыков можно прибегать к специальным тренинговым программам, которые в случае необходимости модифицируют под клиента (Hinsch, Pfingsten). Хорошо зарекомендовали себя техники самоконтроля (например, техника внутреннего проговаривания) или стратегии самоодобрения. Эти «проблемоцентрированные» техники преимущественно направлены на развитие способности к преодолению конфликтных ситуаций и тем самым снижению действия на него стрессовых факторов.

Когнитивное реструктурирование преследует цель изменения стилей мышления, мешающих применению адекватных стратегий решения проблем и вызывающих суицидальное поведение. Для этого применяются прежде всего методы когнитивной поведенческой терапии, рационально-эмотивной терапии.

С помощью этих методов следует изменить, к примеру, «ошибки» в мышлении подростков. Мысли, вызывающие безнадёжность, негативные самооценки и негативные представления о будущем, должны быть трансформированы в положительном направлении.

Необходимо следить за тем, чтобы дело не кончалось простым ободрением клиента, следует указать на его фактические сильные стороны и определить краткосрочные реально достижимые цели. Негативные мысли могут быть редуцированы с помощью стопорящих негатив техник. Навязчивые мысли можно изживать путём последовательного сокращения времени на негативные или мрачные мысли.

4. Тренинг эмоциональной регуляции

Речь идет главным образом о преодолении озлобленности и агрессивности и повышении толерантности к фрустрациям. Соответствующие терапевтические техники включают в себя когнитивный контроль (адекватное распознавание, обозначение и понимание чувств, подготовка формул при столкновении с эмоциональными раздражителями), эмоциональный контроль путём разрядки с применением юмора, контроль за поведением путём эффективной коммуникации, разрешения проблем и тренировкой чувства уверенности в себе.

Склонность к импульсивному поведению должна замещаться отрефлектированным поведением, т. е. осмыслением по-

следующих действий. Цель данной методики заключается в том, чтобы научить подростка принимать травмирующие события, выдерживать эмоциональный стресс вместо того, чтобы ограждать его от кризисов или пытаться решать их за него.

Привлечение семьи и друзей к реабилитации

В целом эта мера положительно зарекомендовала себя, несмотря на то, что некоторым пациентам на первых порах она не нравится. Здоровые семейные отношения могут сыграть роль важного источника предотвращения рецидивов суицидальных действий. Разлады в семье сами по себе являются причиной возникновения суицидального поведения, поэтому необходимо попытаться изменить неблагоприятный семейный фон. В некоторых случаях может быть показана изоляция суицидального пациента из неблагополучной семьи.

5. Реабилитация несовершеннолетних с незавершенными суицидами

Организация реабилитации начинается с чёткой ориентировки и информации о том, когда и каким образом можно связаться с психологом. Специалисту нет необходимости всегда быть начеку, но следует позаботиться о том, чтобы у клиента была возможность получить психологическую помощь и в его отсутствие. Для этого клиенту выдаются визитные карточки с указанием контактных адресов и телефонных номеров (например, поликлиник, больниц, консультационных пунктов, телефона доверия, надёжных друзей и членов семьи). Далее следует отказаться от принципа обязательности личных контактов на приеме. Например, между сеансами реабилитации можно поддерживать контакты и по телефону. Рекомендуется также заранее договориться о том, как установить контакт в случае неявки на встречу с психологом. Телефонные контакты могут быть средством обратной связи и на последующих стадиях работы, чтобы часто и полно информировать пациента о прогрессе в его статусе.

На этапе индивидуальной коррекционной работы с подростком или в групповой профилактической работе педагог-психолог может использовать антикризисные упражнения (см. Приложения).

Заключительный этап работы психолога со случаем суицида

1. Психологу необходимо установить согласованный «срок завершения» данной работы: то есть, когда официально в школе прекращаются разговоры о суицидальном происшествии и начинается обычная школьная жизнь.

2. Если в СМИ, по телевидению, в интернете продолжаются выступления по этому поводу, информировать учащихся школы о имеющихся налицо манипулятивных действиях, о том, насколько данная информация может быть искажена, кому она на руку, как к ней относиться.

3. Провести с педагогическим составом занятия по минимизации стрессового воздействия: тренинги по саморегуляции.

4. Отслеживать психоэмоциональное состояние детей в целях профилактики расстройств эмоционального спектра.

5. С целью выявления отставленных реакций у детей и подростков необходимо проведение психодиагностических мероприятий с использованием полуструктурированного интервью. «Полуструктурированное интервью для выявления признаков посттравматического стресса у детей» Тарабриной Н. В., Шкалу депрессии для детей и подростков М. Kovacs.

Групповая работа с подростками

Самым оптимальным методом психолого-социальной коррекции подростков-суицидентов является включение их в групповую коррекционную работу, где они имеют возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Предпосылкой для участия в групповой психокоррекции является потребность в социальной коммуникации и способность к сдерживанию собственных потребностей (например, желания в любых условиях говорить только о своих проблемах и только о себе). Групповая психокоррекция противопоказана при наличии крайней депрессивности, резкой импульсивности, агрессивности, деструктивности действий, а также при наркомании и психозах.

Групповая профилактическая работа с подростками осуществляется через реализацию программ

Цель: Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара:

- Формирования навыков противостояния негативному влиянию среды (Программы по профилактике ПАВ, ВИЧ и пр.).
- Развития коммуникативной компетентности и формирования навыков конструктивного общения.
- Формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций.
- Развития саморегуляции и обучения способам снятия эмоционального напряжения.
- Формирования навыков разрешения трудных жизненных ситуаций.
- Развития личностной пластичности.
- Формирования самооценки и позитивной Я-концепции.
- Развития эмпатии и рефлексии.
- Полового воспитания (психология половых отношений).
- Формирования навыков планирования будущего.

В методической литературе содержится достаточное количество программ для групповой работы с подростками, которые могут быть использованы педагогом-психологом в практической работе.

Выявление группы риска и оказание экстренной психологической помощи.

В психотравмирующей ситуации при выраженных признаках психологического неблагополучия экстренная психологическая помощь должна оказываться как детям, пережившим травматическое событие, и их родителям, так и, в основном, в виде психологической поддержки, педагогам, руководителям ОУ.

Возможные реакции на суицид:

- Шоковые состояния с тревогой, растерянностью.
- Тревожно-фобические реакции (содержательно связанные и не связанные с событием).
- Подавленность, тоска, чувство вины.
- Агрессия, раздражение.
- Актуализация старых, непроработанных проблем.
- Усиление антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения.

- Психосоматические реакции (вегетативные реакции, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, проблемы с дыханием).

Встреча с классом, в котором произошёл суицид

Групповая форма работы позволяет:

- Оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни как для самого человека, находящегося в кризисном состоянии, так и его окружения.

- Упорядочить информацию, выстроить последовательность событий (абсолютный хаос в порядок).

- Групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы, «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния, его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, формировать позитивное будущее, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события; наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее).

- Информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов).

- После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на индивидуальную консультацию.

Психологическая экспертиза суицида.

К рассмотрению каждого случая суицида следует подходить дифференцированно. Важно выяснить, что подтолкнуло ребёнка к самоубийству. В любом случае можно говорить о прямой или косвенной ответственности за случившееся либо конкретных людей, либо определённых групп, либо общества в целом. Основанием для проведения такой работы служит ст. 105–110 УК РФ «Доведение до

самоубийства» и распоряжения руководителя ОУ «О проведении психолого-педагогического расследования».

Основная задача психологического исследования — оказать помощь администрации школы при решении психологических задач, а функции его в том, чтобы на основе практического применения специальных психологических знаний и методов исследований получить факты, позволяющие точно оценивать многообразные индивидуальные особенности психической деятельности суицидента и его окружения.

Предметом исследования являются компоненты психической деятельности человека, оценка, которых важна для выяснения обстоятельства дела.

Исследование направлено на выяснение ответов на вопросы:

– Имелось ли у самоубийцы в период предшествующий его суицидальному действию, психологическое состояние, предрасполагавшее к самоубийству?

– Каковы причины развития этого состояния?

Этапы исследования

1. Определение и квалификация психического состояния пострадавшего в период предшествующий суициду.

2. Установление факта взаимосвязи этого состояния и суицидальной попытки.

3. Выявление взаимосвязи между определённым внешним воздействием и состоянием психической дезадаптации суицидента.

А. Г. Амбрумова и Л. И. Постовалова указывают на необходимость «в каждом конкретном случае ответить на два вопроса: «почему» человек совершает или намеревается совершить суицидальные действия и «зачем» он хочет это сделать. Ответ на первый вопрос требует анализа объективных условий существования суицидента, ответ на второй должен объяснить, как сам суицидент оценивает сложившуюся ситуацию, как по его мнению эта ситуация выглядит в глазах окружающих и чего он хочет добиться в результате суицидальных угроз или реализации суицидального действия. Другими словами отвечая на первый вопрос мы должны определить жизненную и непосредственную ситуацию суицидента в микросоциальном окружении,

в частности в семье, состояние его здоровья, психический статус; отвечая на второй вопрос, определить цели суицидента, его внутренние побуждения, достаточно или недостаточно хорошо осмысленные намерения, т. е. психологические основания для принятия суицидального решения».

Материалы для использования в работе:

1. Показания свидетелей, участников событий, родственников, знакомых, друзей потерпевшего.
2. Медицинская документация. История развития. История болезни.
3. Учебные и медицинские характеристики.
4. Неофициальные личные документы, продукты творчества, в которых наиболее полно раскрывается внутренний мир исследуемого (письма, дневники, записные книжки, рисунки, сочинения и др.). Именно они являются источниками информации психического состояния человека накануне или в момент самоубийства, позволяют понять причины.
5. Результаты прежних исследований.
6. Протоколы документов, где фигурируют сведения о суициденте.

Только проанализировав эти материалы. Можно адекватно воссоздать картину событий. Психолог не имеет права сам собирать материалы для доказательства, кроме собственных исследований. Эту информацию ему должны предоставить уполномоченные специалисты.

Оформление результатов

Текст включает три части: вводную, исследовательскую, заключение.

Вводной части указываются следующие данные: когда, кем и на основании чего проведена экспертиза, фамилия, имя, отчество, год рождения. Здесь же приводятся вопросы поставленные администрацией ОУ.

Исследовательская часть:

1. Фабула дела.
2. Клинико-биографическое исследование личности, включающее данные о динамике её психологического развития с указанием условий воспитания и обучения; индивидуально-психологические особенности. Особое место занимает изучение

продуктов деятельности: дневников, писем, записок, рисунков, которые содержат важную информацию о личностных особенностях и динамике психического состояния суицидента, непосредственно предшествующий происшествию.

3. Ретроспективный психологический анализ. В хронологической последовательности на основе проведенного психологического анализа ситуации, с учётом выявленных особенностей суицидента, воссоздать картину событий, выступающих предметом разбирательств. Анализ следует описывать с пояснением специальной терминологии.

4. Выводы по результатам исследования.

Важно соблюсти порядок ответов на поставленные вопросы. Выводы формулируются чётко и кратко, чтобы избежать неоднозначной интерпретации.

Работа с семьей суицидента

Главный стрессор для подростков — семейные конфликты, которые ложатся на гормональный фон, экологические стрессоры, проблемы самоидентификации у подростков.

В работе с родителями психолог образовательного учреждения:

- Информировать о признаках психологического неблагополучия, о влиянии травматического события на психику ребёнка (как о закономерностях, так и возможных возрастных и индивидуальных реакциях, их динамике), о профессиональной помощи специалистов, работающих с травмой.

- Консультирует родителей и даёт рекомендации по вопросам взаимоотношений с ребёнком.

- Повышает психологическую компетентность родителей по вопросам суицида помогает избежать состояния растерянности и беспомощности, помогает предотвратить неадекватные реакции родителей на суицидальную попытку ребёнка.

- Активизирует поддерживающие ресурсы семьи. Работает с чувствами родителей, возникшими в связи ситуацией (по их запросу).

Вся информация, представленная в методических рекомендациях может быть использована в работе с семьей.

Психолог включает родителей, как участников образовательного процесса на всех этапах профилактической работы (См. «Уровни профилактики»), информирует родителей о возможных реакциях ребёнка на травму, о взаимодействии с ним, о ситуациях, когда взрослые могут справиться самостоятельно, а когда, к кому и по каким адресам следует обратиться за профессиональной помощью.

Работа с семьей подростка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние, должна носить комплексный характер. Как правило, если в семье есть поддерживающие ресурсы, заинтересованность в помощи, отсутствует фактор алкоголизации, педагог-психолог может справиться сам. Если мы столкнулись с неблагополучной, алкоголизированной семьей или семьей, в которой один из родителей имеет психиатрический диагноз, педагог-психолог не справится самостоятельно. Необходимо разделить ответственность (на консилиуме) со специалистами службы сопровождения, медиками и др.

В работе со случаем суицида психолог привлекает родителей на начальном этапе, по желанию подростка они могут присутствовать на последующих консультациях. Если суицидальная попытка напрямую связана с семейными отношениями, психолог осуществляет коррекцию детско-родительских отношений, направляет семью к семейному психотерапевту. В случае необходимости направляет родителей к психиатру, наркологу и др. специалистам.

Для диагностики особенностей семейного воспитания и характера детско-родительских взаимоотношений используются различные методики: «Карта суицидального риска», Метод «Незаконченные предложения», «Семейная социограмма».

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями:

- имеют возможность обсуждать с родителями их отношения;
- имеют возможность периодически высказывать претензии;
- понимают, что взрослые их слышат;

- периодически выплескивают напряжение.

«Профилактика депрессий и суицидов не в избегании конфликтных ситуаций, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным, неполноценным» И. С. Кон.

Профилактическая работа с родителями (как и работа с педагогами) включает:

- Информирование об особенностях подросткового возраста.
- Развитие коммуникативной компетентности и формирование навыков конструктивного общения с подростком (и родителями для педагогов).
- Обучение приемам и способам ненасильственного воспитания.
- Формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций.
- Развитие эмпатии, рефлексии и личностной пластичности (у педагогов).
- Развитие саморегуляции и обучение способам снятия эмоционального напряжения.

Цель работы с педагогами и родителями: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

Взаимодействие с семьей

Депрессивное состояние, которое может предшествовать суициду, развивается в семье, где подросток чувствует себя изолированным. Следовательно, нужно восстанавливать эти связи. (Совместная работа специалистов службы сопровождения).

- Присоединяйтесь к родителям, признавая беспокойство за ребёнка.
- Стимулируйте родителей, чтобы они дали понять ребёнку «Самоубийство запрещается не из-за позора, а потому, что ты для нас главное», «Мы понимаем сложность твоей ситуации и твои чувства».
- Стимулируйте родителей искренне слушать ребёнка, не торопиться, дали ребёнку объяснить, почему он это сделал,

не боялись критики со стороны ребёнка, извинились перед ребёнком.

- Стимулируйте родителей, чтобы они не только на словах показали, что готовы заботиться о ребёнке, но не баловать его. Если родители слишком сосредоточены на ребёнке стимулировать их заботиться об их собственных потребностях, тогда ребёнок снижает свою ответственность за них.

- Если семья не может оказать поддержку необходим поиск лиц ближайшего окружения, с которыми ребёнок может сформировать новые значимые отношения.

Главная задача психолога с семьей суицидента — помощь в восстановлении утраченных семейных связей.

3 шага по восстановлению семейных связей:

1. Обеспечение безопасности подростка через выбор родителями мер предотвращающих суицид.

- Вовлечение и поддержка родителей суицидента;
- обеспечение контроля ребёнка родителями в кризисный период (24 часа в сутки);
- обеспечение взаимодействия между членами семьи и семьи с психологом;
- если на родителей нельзя полагаться — привлечение соседей, родственников;
- обеспечение госпитализации при необходимости.

2. Помощь в ведении открытого диалога между подростком и родителями.

2.1. Помощь в сплочении семьи вокруг ребёнка.

2.2. Стимулирование открытого обсуждения проблем, спровоцировавших суицид.

Система Дж. Сарджента:

- Психолог присоединяется к родителям («Я понимаю ваше беспокойство», подчеркивает их силы и положительные аспекты общения с ребёнком).

- Психолог помогает родителям занять авторитарную позицию («Убийство запрещено, потому что мы тебя любим»).

- Психолог помогает родителям быть спокойными, проявлять заботу, понять причину («Что ты чувствовал?», «Что

тебя привело к этому?», «У нас крепкая семья, и мы сможем тебе помочь»).

- Психолог помогает родителям терпеливо выслушать подростка.

- Психолог помогает родителям показать подростку, что они правильно его поняли, проясняет значение сказанного для каждого, побуждает родителей признать важность сказанного подростком для них и говорить об их готовности к изменениям.

3. Помощь родителям и подростку в приобретении личностной зрелости.

Психолог помогает родителям и подростку определить конкретные изменения в поведении:

- В чём теперь будет проявляться забота родителей о ребёнке (открытое общение, избегание гиперопеки, потакания, запрет рискованного поведения)?

- Родители будут поощрять подростка принимать на себя ответственность за свои поступки, неудачи не будут воспринимать как катастрофы.

- Родители будут заботиться о собственных потребностях (если суицид был связан с ответственностью за отношения с род.).

- Родители не будут изображать из себя «правильных», а открыто смогут говорить о своих проблемах.

Трудности и ошибки в работе с семьей

- Опасность восприятия родителей как злодеев, а ребёнка как жертвы.

- Родители снижают серьёзность суицида — («Тема серьёзная и Вам больно об этом говорить» или «Представьте в деталях похороны вашего ребёнка»).

- Агрессивная реакция родителей — психолог интерпретирует как беспокойство за подростка.

- Ребёнок замыкается — если родители слишком равнодушно слушали его, родители не достаточно убедительно говорят о том, что они готовы к изменениям («Я им верю»).

- Ребёнок минимизирует проблему — психолог: «Мне кажется, что говоришь это, чтобы отстали, но не можешь сказать о реальной проблеме», «Хочешь узнать, что родители ду-

мают на самом деле?»), предлагает родителям представить самую страшную причину суицида, затем предлагает ребёнку раскрыть свою причину.

- Семья протестует против действий психолога — психолог слишком усилил эмоции.

Авторитетный стиль воспитания

Наиболее эффективен в воспитании подростков.

Признаки авторитетного стиля воспитания:

- Родители задают стандарты, но соотносят их с возможностями подростка.

- Родители эмоционально тёплые и устойчивые.

- В семье значимо самоуправление и саморуководство (родитель — помощник в самоуправлении).

- Родители обсуждают, объясняют, но не критикуют и не дают советов, если подросток не просит.

- Родители устанавливают правила и границы с учётом мнения подростка после открытых переговоров.

- Родители избегают ненужной борьбы за власть.

- Родители не воспринимают реакции подростков как личное оскорбление.

- Родители не защищают подростка от последствий его действий.

Следует помнить, что авторитетное воспитание — это характер взаимоотношений родителя с ребенком, а не набор навыков.

Психолог может использовать суицидальную попытку, предпринятую подростком как возможность для положительных изменений в семье и развитии ребенка.

Литература

1. <http://kloop.kz/tag/suitsid/>.

2. <http://palata6.net/page-id-39.html>.

3. Актуальные проблемы суицидологии: Сборник трудов московского НИИ психиатрии. М., 1978.

3. Амбрумова А. Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии. М., 1978.

4. Амбрумова А. Г. Жезлова Л. Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
5. Диагностика суицидального поведения подростков. В сборнике пособия для психологов. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 1999.
6. Joseph A. Micucci. The adolescent in family therapy. Harnessing the power of relationships.
7. Бойко И. Самоубийство и его предупреждение. Рязань, 1997.
8. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. АПРЕЛЬ ПРЕСС ЭКСПО-ПРЕСС. Москва.: 2000.
9. Зотов М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. СПб., Речь, 2006
10. Лукас К., Сейден Г. М. Молчаливое горе.
11. Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А «Психология семейных кризисов», СПб.: Речь, 2008.
12. Реан А. А. Психология подростка. Полное руководство. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. (С.321–327).
13. О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков в сборнике «Нормативно-правовые документы для педагогов-психологов образования», П / р И. М. Каманова, Выпуск 1, М.: 2002.
14. Сиягин Ю. В. Сиягина Н. Ю. Детский суицид: психологический взгляд. СПб.: КАРО, 2006.
15. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности. М.: 1996.
16. Шнейдер Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций. Школьный психолог № 17–24, 2009.
17. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: 2005.
18. Штейдман Э. Душа самоубийцы. М.: Смысл, 2001.
19. Сакович Н. Диалоги на аидовом пороге. М.: 2012.
20. Сакович Н. «У последней черты». Школьный психолог № 11, 2011 г.

21. Семейная диагностика в суицидологической практике. Методические рекомендации. Сост.: А. Г. Амбрумова, Л. И. Постовалова. М.:1983.

22. Суицид. Хрестоматия по суицидологии. Издательство А. Л. Д. Киев. 1999.

Укрепление личностных ресурсов

Личностные ресурсы

С какими словами и образами у вас ассоциируется это понятие?

Варианты ответов: потенциал, возможности, силы, энергия, источник и пр.

Личностные ресурсы включают: отношение к себе и окружающим, интеллектуальные ресурсы, эмоциональные, энергетические возможности, которые могут быть тесно связаны с состоянием здоровья, а также убеждения, ценности, которые помогают или мешают успешной самореализации педагога (человека).

Говоря о ресурсах, следует отметить важность эмоционального, интеллектуального и физического баланса в жизни человека, т. е. телесного, ментального и духовного начал. Сбалансированность 3-х начал всегда является основой здоровой сбалансированной личности.

Личностные ресурсы изменяются в течение жизни, они могут развиваться, укрепляться или безвозвратно растрачиваться. Для развития базы личностных ресурсов сенситивен возраст детства и юности, но решающего значения возраст не имеет. Примеры: спортсмен-марафонец, который стал заниматься спортом в 70 лет. Самобытная художница, которая стала рисовать в преклонном возрасте и приобрела известность после 70 лет. По результатам мировых исследований развитие интеллектуальной сферы способствует сохранению психологического и физического здоровья на долгие годы, отсюда популярность образования третьего возраста на западе.

Личностные ресурсы можно и нужно укреплять в течение всей жизни.

Упражнение в парах

Обсудите, каким образом обычно вы укрепляете свои личностные ресурсы (интеллектуальные, психологические)? Назовите 1–2 распространённых и приемлемых для вас способа.

Кроме того, существуют другие эффективные способы развития и укрепления личностных ресурсов:

Станьте себе опорой

Советы психотерапевта.

Предлагаем вашему вниманию базовые психотерапевтические рекомендации, которые помогут сохранить и укрепить ваши внутренние ресурсы и сохранить психологическое и психическое здоровье на долгие годы.

Следует пояснить, что психотерапия в отличие от психологии предполагает более глубокую работу с личностью, следовательно, более глобальное изменение отношения человека к себе и к окружающей жизни.

Рекомендации могут использоваться в работе с подростками и педагогами.

Рекомендация первая: развивайте личностную пластичность.

Пластичность необходима в жизни здоровому жизнеспособному человеку так же, как гибкость необходима дереву, растущему на ветреной поляне. Если дерево имеет гибкий ствол, оно способно выдержать даже сильные порывы ветра. Дерево сгибается до земли, а затем снова распрямляется и устремляется к солнцу. Так и человек, переживший жизненные невзгоды, меняет отношение к жизни и становится способным противостоять более сильным ветрам судьбы.

Вы спросите, как развивать пластичность? Для этого вы можете воспользоваться некоторыми советами. Предупреждаем заранее, некоторые из них вызовут внутреннее сопротивление, но не спешите с выводами. Побудьте некоторое время с этими мыслями.

- Учитесь позитивно интерпретировать любые внешние и внутренние коллизии.

Примеры: «Как хорошо, что у меня болит голова это позволяет мне больше узнать себя и оценить моменты жизни, когда голова не болит»; «Как хорошо, что мне наступили на но-

гу в автобусе — это показатель того, что я личность значительная»; «Как хорошо, что близкие высказали мне свои претензии, значит, они нуждаются во мне»; «Хорошо, что коллега косо посмотрела на меня — теперь я знаю, что действительно хорошо выгляжу». На первый взгляд позитивная интерпретация может показаться нелепой, однако она помогает человеку во всём увидеть позитив. Как известно позитивные жизненные установки всегда помогают человеку пережить трудности и приводят к успеху.

- Развивайте в себе готовность к любым утратам

Утраты неизбежны в жизни каждого человека. Рано или поздно они происходят. Вопрос в том, как мы к этому готовы и как это воспринимаем. Доказано, что психика верующего человека более адаптивна. Адаптивность проявляется, в том числе в отношении к потерям как к божьей воле: «Бог дал, Бог и взял». В этом случае формируется базовая готовность к потере и возможность не принимать ответственность за случившееся только на себя. Соответственно человек принимает потерю как данность и не истязает себя невротическими муками о том, что сделано неправильно и не проигрывает многократно в своём сознании психотравмирующую ситуацию.

Потери закаляют человека, дают ему возможность проявлять себя по-другому, более активно. Помните мудрость «Что нас не убьёт, то сделает сильными». Наши радости и наши потери это и есть сама жизнь.

- Формируйте позитивное прогнозирование и самопрограммирование.

Речь идёт о способности настраивать себя на лучшее в предстоящих событиях. Представляя себе, исход важного события, мы можем непроизвольно думать, как бы чего не случилось плохого. В этом случае наш организм настраивается на неудачу. На самом деле организму необходимо дать позитивную установку. Постарайтесь представить себе в деталях наилучший вариант развития событий. Например, вам предстоит дать открытое занятие. Представьте себя в деталях во время урока: вы хорошо выглядите, уверенно держитесь, ваш голос звучит чётко и убедительно, дети понимают вас с полуслова, присутствующие коллеги

увлечены ходом урока и слушают вас с большим интересом, завуч одобрительно кивает. А вы виртуозно, как выдающийся дирижер руководит оркестром, управляете работой класса...

Постарайтесь, как можно более ярко представить себе позитивное развитие событий. В этом случае наш мозг программируется на благоприятный сценарий будущего, и весь организм начинает действовать в соответствии с этим сценарием.

- Развивайте позитивную отстранённость.

Имеется в виду невовлечённость в суету и скандалы окружающих. Например, на свободном уроке вы заходите в учительскую с чётким планом, что будете делать предстоящие сорок минут. Рядом с вами коллеги эмоционально обсуждают новые требования администрации или другие яркие события жизни коллектива. Через некоторое время вы начинаете сочувствовать коллегам, высказывать свои суждения, т. е. эмоционально вовлекаетесь в ситуацию. Время летит, вы тратите свою жизненную энергию, порой совсем непродуктивно, потому, что разговор превращается в банальный треп и ни к каким изменениям не приводит. Куда же подевался ваш собственный план? Результатом такого времяпровождения, как правило, является чувство досады, раздражения, ощущение потери энергии и не сделанные дела. В следующий раз, заходя в шумную учительскую, переключите внимание внутрь себя, сосредоточьтесь на своих ощущениях или посмотрите в окно отстранённым взглядом. Когда почувствуете внутреннее переключение и будете готовы к активности, чётко проговорите себе действия, которые предстоит выполнить, как это делают ученики в классе коррекции. Например, «Сейчас я открываю журнал и занимаюсь своим делом. Меня ничто не волнует и не отвлекает».

Похожая ситуация может быть и дома. Сформируйте у себя привычку не включаться в суету окружающих, особенно если они выясняют между собой отношения. Поверьте, в большинстве случаев они лучше справятся без вашего участия, заодно научатся договариваться между собой, не привлекая третьей силы в вашем лице. Помните, чем больше участников, тем крупнее конфликт.

- Формируйте готовность довольствоваться малым.

Есть в нашей жизни то, чего всегда мало. Например, деньги или внимание значимых для нас людей, которых, как известно много не бывает. На самом деле, если разобраться много ли нужно человеку для счастливой жизни? Крыша над головой, уютная постель, сбалансированное питание, комфортная обувь и одежда, безопасность, возможность общаться с близкими людьми, заниматься любимым делом, а также полноценный отдых. Согласитесь, что удовлетворение этих потребностей скорее зависит не от размеров кошелька, а от наших привычек и желания реально изменить отношение к жизни. Все остальные наши устремления продиктованы, в большинстве случаев не нашими собственными потребностями, а влиянием социума, нашими страхами или желанием превзойти себе подобных. Попросту говоря, можно устроиться на три работы, чтобы наконец-то позволить себе дорогую дубленку, а через некоторое время увидеть такую же «красоту» на одной из старшекласниц — вот разочарование. Когда мы претендуем на большее, целесообразно остановиться в своих устремлениях и задать себе вопросы: Для чего я буду это делать? Что мне это даст в конечном итоге? Будет ли результат стоить затраченных усилий? (По данным мировых исследований 2011 г., проведённых среди разных возрастных и социальных групп населения, живущих в разных странах мира были выявлены следующие закономерности: на состояние счастья человека не влияет количество денег и возраст. Среди бедных и богатых, среди студентов и пенсионеров одинаковое число счастливых людей. Людей делают счастливыми 3 главных составляющих: хорошая семья, наличие близких друзей, вера в Бога.)

- Развивайте юмор, особенно в психотравмирующих условиях.

Предлагаем вам примеры юмористических фраз, которые помогут по-другому взглянуть на некоторые трудные ситуации: «Сколько прекрасных мыслей гибнет в лабораториях извивин!»; «Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться»; «Дурак совершенствуясь, становится круглым»; «Не всякая кучка могучая»; «Деньги тем большее зло, чем их мень-

ше»; «Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?»; «Дети — цветы жизни. Не давай им, однако, распускаться»... Далее можете самостоятельно продолжить коллекцию психотерапевтических фраз, свяжите их с собственным жизненным опытом.

- Формируйте готовность при возникновении опасности менять принципы.

В прежние времена нас учили обратному — «Сильный человек должен иметь твёрдые незыблемые принципы». Полное отсутствие жизненных принципов действительно обнаруживает слабость человеческой натуры. Однако когда человек готов сломать свою жизнь, причинить страдания себе и окружающим, сохраняя преданность своим принципам — это может быть признаком патологии личности. Меняется время, меняется мир вокруг нас, и мы не можем оставаться неизменными. Например, педагог, имеющий принцип: «Заботы много не бывает» работает с пятиклассниками. Они нуждаются в его заботе и опеке. Вполне уместно, если классный руководитель ежедневно контролирует записи в дневниках, проверяет наличие домашних заданий, водит по кабинетам, постоянно старается быть в курсе жизни своих учеников. А если это старшеклассники и учитель к ним подходит с прежним воспитательным принципом, догадываетесь, какие отношения возникнут у педагога с учениками?

Кроме перечисленных выше приёмов развития личностной пластичности существуют более простые и конкретные. Например, откажитесь от привычного. Попробуйте рисовать, чистить зубы, есть левой рукой. Попробуйте изменить походку, радикально изменить причёску или манеру поведения. Проанализируйте свои ощущения, мысли, которые при этом возникают. Новизна расширяет поле сознания человека, даёт дополнительную энергию, помогает избавиться от застревания в прошлых переживаниях.

Рекомендация вторая: осознавайте и используйте положительные и отрицательные стороны своих внутренних ресурсов.

Имеется в виду ресурсы собственной личности. Каждое качество характера может приносить пользу и вред для себя и окружающих.

Например, боязливость может предотвратить травмы, но привести к фобиям. Чувство собственного достоинства может помочь пережить одну группу проблем, но создать другую. Человек, с чувством собственного достоинства не мелочась, выйдет из конфликта, сохранив самоуважение и, соответственно, уважение окружающих. При этом он не готов поступиться своим достоинством, если дело касается интересов коллектива. Педантизм хорош в заполнении документации, но плох в общении с близкими. Снисходительность к людям, наоборот помогает выстраивать отношения взаимопонимания, но мешает проявлять требовательность, следовательно, препятствует достижениям.

Отыщите в себе сильные стороны личности — это ваш «банк ресурсов». Дополнительным ресурсом могут быть качества других людей или киногероев, которые вас привлекают.

Используйте приём визуализации: «Представь, как ведёт себя твой положительный двойник в подобной ситуации».

Рекомендация третья: обучитесь различным стратегиям поведения в конфликтной ситуации.

В литературе описаны пять стратегий поведения в конфликтной ситуации: соперничество (отстаивание своей позиции), сотрудничество (совместное разрешение спорной ситуации), компромисс (договор с частичным учётом интересов конфликтующих сторон), избегание (уход от конфликта), приспособление (принятие точки зрения оппонента). Определите, какую стратегию поведения вы чаще всего используете в конфликтных ситуациях. По мнению исследователей, большинство людей чаще используют соперничество, способ распространённый, но мало эффективный. Успешная адаптация предполагает использование всех пяти стратегий в зависимости от ситуации, особенностей статуса и характера вашего оппонента. Например, если ваш собеседник, независимо от того, кто перед вами директор или ученик, очевидно прав, будет разумно признать его правоту и не упорствовать, отстаивая свою точку зрения. Если ваш коллега, манипулируя вами, явно переваливает на вас свою работу, разумно будет отстаивать себя или договориться о сотрудничестве, если дело важное. Ну а если вы встретили разъяренного человека в подворотне, то сами понимаете, спасёт уход, да ещё в быстром темпе.

Рекомендация четвертая: откажитесь от сверх идей и сверх ценностей.

Если хотите почувствовать себя удовлетворенным жизнью и не испытывать сильных разочарований заранее откажитесь от того, что представляет собой «розовые очки»:

- Стремление изменить всё, что можно изменить;
- Максималистические установки;
- Настроенность на обязательную реализацию своих потребностей;
- Отношение к неудачам как к катастрофам;
- Отношение к прегрешениям других как к преступлениям;
- Вера в бесконечную дружбу;
- Вера в вечную любовь;
- Вера в неизменное расположение в коллективе.

Помните, что всё меняется, действительность не бывает идеальной, нужно меняться вместе с условиями жизни и тогда у нас есть хороший шанс выстоять под натисками жизни и наслаждаться тем, что она нам даёт.

Рекомендация пятая: углубляйте самопонимание.

Углубляя самопонимание, мы имеем возможность проанализировать собственные желания и потребности, соотнести их со своими реальными возможностями и необходимостью, продиктованную окружающей жизнью. Таким образом, мы делаем паузы в повседневности и стимулируем собственное развитие. Развитие — это движение, а движение — это жизнь. Самое главное не доходить до степени самобичевания это всегда приводит к потере уверенности в себе и снижению настроения. В этом случае стоит наоборот переключиться на внешнюю действительность и сделать что-то конкретное и практическое, например, навести порядок в письменном столе или на «рабочем столе» компьютера.

И обязательно помните, что рядом с нами живут люди, которые, так же как и мы носят «розовые очки», бывают непрклонными и имеют несгибаемые принципы, переживают радости, трудности и разочарования, и, также как мы нуждаются в

поддержке и понимании. Существует народная мудрость «Помоги тому, кому сейчас плохо и тебе самому станет лучше».

Надеемся, что наши рекомендации при реальном применении помогут вам укрепить собственные ресурсы, найти опору в самом себе и пережить все жизненные трудности. В случае сильного и длительного душевного дискомфорта не забудьте обратиться за помощью к специалистам. Душа, как и зубы, чтобы дольше служить человеку, нуждается в профилактике и лечении.

Упражнение «Отпусти обиду»

— Закройте глаза, сосредоточьтесь на своём дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажатая в кулак обида. Напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руки. Ваша обида исчезла.

Занятие «Дерево» (Журнал «Школьный психолог» № 1, 2010)

Цель: гармонизация внутреннего состояния.

Задачи:

- Накопление положительного эмоционального опыта;
- Работа с бессознательными ресурсами;
- Развитие творческих способностей.

Необходимые материалы:

магнитофон, «Звуки природы», альбомные листы, цветные карандаши, цветные нитки, клей, краски, пластилин, крупы и др.

Игра — разминка

Участники по кругу продолжают фразу: «Если бы я был деревом, я был бы...» и объясняют свой выбор. Например, я был бы дубом, т. к. это могучее дерево, его листья и кора приносят пользу людям, из его желудей можно изготовить поделки.

Ведущий. Каждый раз, выходя из дома, выезжая за город, мы попадаем в мир живой природы. Нас окружают различные деревья. Жизнь дерева полна сложности и совершенства. И мы, люди, часто восхищаемся ими. Растения живут в согласии с миром природы, будучи её частью. Они самые светлые, самые

чистые создания, не питающиеся чужой жизнью, а отдающие себя другим. Деревья «помнят, любят, страдают»

Медитация «Дерево» (По мотивам Майкла Люнинга)

Ведущий. Человек обнимает дерево. Дерево посылает корни вглубь земли, черпая силу в пространстве земли. Эти корни подобны семье, ибо они являются началом жизни. И с этой поддержкой дерево растёт, открываясь свету, солнцу и воздуху и выражая себя: свои ветви, свои листья, свои плоды.

Жизнь движется вокруг него и в нём.

Птицы и насекомые — спутники дерева, они поют ему песню природы и стихий. Дерево растёт и меняется. Его разрывают ветра и молнии, обжигают мороз и огонь. Его не пугает серый асфальт, каменные глыбы, жара и холод.

Ветви умирают и ветви вырастают.

Дерево открыто жизни. Несмотря на все препятствия, оно всё равно растёт, всё равно его корни уходят глубоко в землю, всё равно его ветви наполняются соком и устремляются вверх — в будущее, такое неизвестное, но такое притягательное. Человек обнимает дерево и размышляет о горестях и радостях жизни. Он представляет утро и вечер в великом лесу под названием Судьба.

Человек учится жить.

Упражнение «Образ моего дерева»

Ведущий. Представьте и нарисуйте себя в образе дерева. Для этого на листе бумаги обведите контур своей ладони, пальцами обозначьте листья и создайте крону дерева (техника отпечатков). Дополните образ дерева имеющимися материалами (цветные нитки, крупа, пластилин, краски...).

Беседа по рисунку

1. Дайте название нашему дереву.
2. В какое время года растёт ваше дерево?
3. Где растёт дерево?
4. Что ему нужно для счастья?
5. Где найдет оно свои силы?
6. Что или кто окружает ваше дерево?
7. В какое время года растёт ваше дерево?

В завершении можно устроить выставку деревьев.

Ведущий. Желание добра всему живому — первый необходимый шаг к сокровенным знаниям, гармонии с собой. И когда человек делает шаги по пути милосердия, природа сама даёт ему силу. У вас есть возможность поблагодарить деревья за те открытия, которые вы сделали в себе.

Возвращаясь домой, бывая на природе, на даче, в городском сквере или парке, найдите дерево, которое вас чем-то привлекает, поблагодарите его за те силы и мудрость которое оно в себе несёт и делится с вами. Мир не чёрный и не белый, он такой, каким мы его видим.

Успешная семья. Рекомендации

Назначение семьи:

- Быть для них защитной средой;
- Удовлетворять потребности каждого в заботе, внимании, близком общении;
 - Разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;
 - Обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

Семейные отношения влияют на жизнь и развитие ребёнка. Поведение одного человека в семье всегда тесно связано с поведением другого.

Сделайте свой дом обителью радости, и ребёнок сможет наполнить радостью свою и вашу жизнь.

- Научитесь радоваться мелочам это поможет вам быть успешными в важных делах, (ситуациях).
- Будьте благодарны своим близким просто за то, что они есть. Говорите близким добрые слова.
- Интересуйтесь делами своих близких от всей души. Замечайте их настроение. Получайте удовольствие от общения с ними.
- Замечайте хорошее, в любом человеке есть хорошее. Избегайте обвинений и не муссируйте недостатки другого.
- Если хотите, чтобы в близком человеке что-то изменилось, сначала измените собственные реакции. Относитесь к нему так, как будто положительное изменение уже произошло. Каждый раз хвалите его за маленькие достижения.

- Юмор улучшает здоровье и настроение. В хорошем доме звучит здоровый смех.
- Уважайте себя, говорите правду. Будьте примером честности для других.
- Помните, что деньги не делают человека более достойным.
- Тело нуждается в движении и в отдыхе. Сделайте рабочие места удобными.
- Больше времени проводите с семьей на природе, отдыхайте активно, делайте друг другу массаж.
- Готовьте здоровую пищу. Помните, что ни душа, ни тело не нуждаются в алкоголе.
- Радуйтесь своим друзьям и друзьям ваших близких. Принимайте их в своём доме.
- Умейте выслушивать, спрашивать и поддерживать близких. Сопереживайте им. Сопереживание означает способность понимать чувства другого.
- Если человек справедлив, то он относится к другим как к равным. Не позволяйте никому относиться к вашим близким несправедливо.
- Будьте деликатны в характеристиках внешнего вида и способностей своих близких. Чаще говорите им комплименты.
- Супружеские отношения — база для детско-родительских отношений. Гармония между мужем и женой позволяет детям чувствовать себя любимыми.
- Сексуальность — сильная сторона каждого человека. Проявляйте сексуальность целомудренно. Оказывайте супругу знаки внимания. Будьте нежными. Обнимайтесь.
- Во всём важна мера. Если мать не будет слишком увлечена только ребёнком, то отец не будет слишком увлечён работой, машиной, компьютером...
- Люди, даже близкие не похожи друг на друга, и это делает их жизнь интереснее. Они могут дополнять друг друга, и это делает семью сильной.
- Общение в семье — важная вещь. Бывает важнее не то, что мы сказали, а как мы это сказали. Будьте искренни, когда говорите с близкими о чём-то важном. Если содержание сказан-

ного, интонация и выражение лица соответствуют друг другу, это убедительно для окружающих и вас слушают.

- Спокойно и открыто обсуждайте спорные вопросы. Общайтесь напрямую без союзников и посредников. Не превращайте детей или родственников в буфер. Говорите о том, что для вас значит ЭТО (предмет разногласия). Что вы чувствуете, когда происходит ЭТО. Как вы хотели, чтобы было (ваши ожидания от другого человека.) Что вы готовы сделать со своей стороны.

- Люди могут усвоить безжалостную правду, если им говорить об этом с уважением.

- Семейный конфликт может быть полезным, если он помогает найти новые решения и заканчивается примирением сторон. Глядя на вас, ребёнок учится отстаивать свои интересы, договариваться, конструктивно решать спорные вопросы, мириться.

- Будьте терпимыми, умейте прощать друг друга. Умейте прощать себя. Понимание слабостей — это сила.

- Избегайте крайностей. Помните, что развод может быть нормальным и повторный брак полноценным.

- Правильно обращайтесь с жизненными трудностями. Используйте разные варианты решения проблем. Безвыходных ситуаций не бывает.

- Трудность превращается в проблему только в двух случаях: при чрезмерном внимании к ней и при недостаточной настойчивости в её решении. Преодоление трудностей расширяет возможности человека.

- Если семья действует как одна команда, забыв о разногласиях, то любая проблема решается.

- Если ребёнок не слушается одного из своих родителей, подумайте, чью поддержку он получает при этом? (От кого он при этом получает поддержку)

- Поддерживайте своего супруга, когда он предъявляет требования ребёнку, тогда он будет вашим союзником в воспитании. Если вы не согласны с его позицией, обсудите это наедине и найдите общий подход.

- Не обесценивайте других членов семьи в глазах ребёнка, может наступить время и вам понадобится их помощь.
- Единые требования всех взрослых к ребёнку обеспечат лёгкое воспитание. Ребёнок будет более послушным и не станет манипулировать, пользуясь противоречиями взрослых.
- Главные для ребёнка — его родители. Бабушки и дедушки имеют совещательный голос, даже если они помогают материально.
- Если у ваших родителей возникло желание «повоспитывать» вас в присутствии внуков. Обсудите это с ними отдельно.

Памятка для школьного персонала и представителей
родительских советов (предотвращение суицида
и жестокого обращения с детьми)

Когда сам ребёнок или другие дети рассказывает вам о суициде или насилии:

1. Отнеситесь к ребёнку серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойным.
3. Успокаивайте и поддерживайте ребёнка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал», «Не ты один попал в такую ситуацию», «Мне надо сказать психологу, социальному педагогу, школьному инспектору, о том, что случилось», «Они захотят задать тебе несколько вопросов», «Они могут сделать так, чтобы ты чувствовал себя в безопасности».

Помните, что вы можете дать понять ребёнку, что вы понимаете его чувства, но вы не должны оставлять ребёнка выбора. «Бывают такие секреты, которые нельзя хранить, если тебе плохо».

4. Не думайте, что ребёнок обязательно ненавидит своего обидчика или сердится на него (он может оказаться членом семьи).

5. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги ребёнка.

6. Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить. «С тем, кто тебя обидел, ничего не сделают».

Если ребёнок говорит об этом в классе:

Покажите, что вы приняли это к сведению, например, «Это очень серьезно. Давай мы поговорим об этом позже», и смените тему.

Организируйте разговор с ребёнком наедине и чем скорее, тем лучше.

Процедура сообщения о суициде и насилии:

1. Сообщите директору (заместителю, если нет директора), а также специалисту сопровождения (психологу, социальному педагогу) что ребёнок рассказал вам о суициде и насилии.
2. Не оставляйте ребёнка с секретом одного.
3. Проинформируйте соответствующие службы (милиция, опека).
4. Если суицид или насилие в семье, не сообщайте родителям, пока службы совместно с директором не решат, что делать.
5. Планируйте дальнейшие совместные действия.
6. Сообщите службам всю необходимую информацию, касающуюся ребёнка и его семьи, которая может помочь при планировании дальнейших действий.
7. Оставайтесь с ребёнком до тех пор пока родители или милиция не приедут в школу.
8. Оставайтесь с ребёнком при допросе милиции, если нет родителей или учителя.
9. Проконсультируйтесь с милицией (отделом опеки), можете ли вы отпустить ребёнка домой, если они ещё не поговорили с ним.
10. Проконсультируйтесь с милицией (отделом опеки), какой информацией вы можете поделиться с ребёнком и его родителями, если они ещё не опросили ребёнка.

После раскрытия:

- Поговорите с коллегой или с кем-нибудь, кому вы доверяете, о своих чувствах.
- Узнайте, сможете ли вы получить информацию о состоянии расследования, о принятых мерах, если сможете, то как.
- Поддерживайте связь с ребёнком, которому нужна постоянная поддержка.
- Уважайте право ребёнка на уединение, не выдавая его другим школьным работникам и ученикам.

- Не откладывайте сообщение. Помните, если вы подозреваете, что ребёнок подвергался насилию, вы ответственны перед законом и должны сообщить об этом.

Вы можете помочь ребёнку, обеспечивая следующее:

1. Нормальность: поддерживайте нормальный статус ребёнка в классе.

2. Интимность: выражайте подходящим способом. Не решайте за ребёнка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам проявить теплое отношение на уровне, комфортном для ребёнка.

3. Тёплое отношение: используйте нормальное выражение тёплого отношения; пусть в вашем голосе звучит тепло.

4. Одобрение: кивните, подмигните ребёнку, Поставьте какой-нибудь знак на его работе, чтобы подчеркнуть значительность ребёнка, чувство его ценности, принятия.

5. Постоянство и предсказуемость: жизнь ребёнка вне класса может стать хаотичной. Класс может быть единственным местом, где ребёнок чувствует себя нормально. Чётко обозначьте ваши требования и ожидания.

6. Чувство принадлежности и включённости: демонстрируйте работу ребёнка, вовлекайте в обсуждения и т. д.

7. Структура: вначале ребёнок может хотеть, чтобы ему говорили, что он должен делать и как реагировать, пока он не сможет мобилизовать собственные силы. Структура станет его безопасностью.

8. Безопасность и конфиденциальность: поддерживайте привычный образ жизни. Не обсуждайте детали случившегося с ребёнком ни с кем бы то ни было. Ищите подходящую поддержку для себя. Переживания ребёнка не предназначены для персонала.

9. Поведенческие ограничения: деструктивное и анти-социальное поведение должно твёрдо и постоянно пресекаться.

10. Поощрение и стимуляция: доступность полезного материала для чтения художественного творчества — это возможность для ребёнка выразить свои чувства.

2.4. Педагогические советы родителям. Правила этики общения с ребёнком в семье

(Иванова А. В., педагог-психолог ГБОУ «Красногорская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Агрошкола» Псковской области)

- Не подозревать дурного;
 - Не высмеивать;
 - Не выслеживать;
 - Не выспрашивать;
 - Не подшучивать;
 - Не принуждать к ответственности;
 - Не контролировать интимный опыт общения;
 - Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
 - Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
 - Давать право на собственный опыт.
- РЕКОМЕНДАЦИИ:**
- Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
 - Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
 - Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
 - Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
 - Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
 - Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
 - Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
- Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребёнка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

- Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребёнка, наказывая его.
- Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
 - Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемлённым.
 - Эмоциональное развитие личности ребёнка часто недооценивают, что может привести к серьёзным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.
 - Главное, что должны сделать взрослые в этом случае — это обеспечить ребёнку ощущение успеха. Ребёнка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

В школе:

- Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
- Проявлять постоянный интерес к ребёнку, принимать и поддерживать его начинания;
- Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчёркивая прошлых ошибок и проступков;
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребёнка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;
- Предупреждать неуверенность ребёнка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
- Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

В семье:

- Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всём;
- Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;

- Проявлять постоянную заинтересованность в ребёнке, заботу о нём;
- Предпочитать требовательность — безразличию, свободу — запретам, тепло в отношениях — отчуждённости;
- Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- Избегать ортодоксальных суждений;
- Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- К стремлению «уйти в себя»;
- К изолированности;
- К отчуждению во взаимоотношениях;
- К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
- К стремлению представить окружающую обстановку в «чёрных тонах»;
- К ещё большему перевесу эмоционального над рациональным;
- К повышению нервно-психической напряжённости;
- К снижению активности;
- К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

КОГДА РЕБЁНКУ ОБИДНО

- Обидно, когда все беды валят на тебя;
- Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
- Обидно, когда тебе не доверяют;
- Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;

- Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
- Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
- Обидно, когда тебя в чём-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- Обидно и многое другое, о чём мы не вспомнили.

ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребёнок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребёнок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребёнок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребёнка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребёнка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребёнок живёт в честности, он учится быть справедливым.

Если ребёнок живёт в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребёнок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

2.5. Памятка педагогам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних

*(Иванова В. М.,
заведующая центром практической психологии
ПОИПКРО, кандидат психологических наук)*

Роль педагога в создании безопасной среды в учреждении образования

Потребность безопасности и защиты является одной из базисных, доминирующих (А. Маслоу). К потребностям безопасности и защиты относятся потребности в организации, ста-

бильности, законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих факторов, как болезнь, страх, хаос.

Отсутствие чувства безопасности делает человека тревожным и недоверчивым. Особенно важны безопасные и стабильные условия для ребёнка, который во многом зависит от взрослого, как в своих действиях, так и в возможностях справиться с той или иной ситуацией. Безопасная школа должна обеспечить решение не только образовательных задач, но и удовлетворение этой базисной потребности, являющейся основополагающей для функционирования, как отдельного ребёнка, так и всего школьного сообщества. Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает его негативное влияние на обучение и психическое здоровье, а также помогает как можно быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвратить появление психосоциальных проблем.

Педагог обязан создавать в учреждении образования атмосферу принятия, понимания, уважения ребёнка, а также осуществлять педагогическую поддержку в кризисных ситуациях.

При попытке выявить условия осуществления педагогической поддержки ребёнка в проблемной ситуации, Е. Н. Степанов с коллегами в результате изучения научно-методической литературы и проведения опытно-педагогической работы отчётливо осознали, (далее по тексту книги «Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е. Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2005. С. 199–213»), что учитель может оказать реальную поддержку ученику в решении лично значимой проблемы лишь тогда, когда между ними устанавливаются «помогающие отношения» (термин введен Карлом Роджерсом — одним из основоположников гуманистической психологии и педагогики). «Под этими словами, — писал К. Роджерс, — я подразумеваю такие отношения, в которых, по крайней мере, одна из сторон стремится к поощрению другой, к личностному росту, развитию, созреванию, улучшению жизнедеятельности и сотрудничества. Помогающие отношения — это такие отношения, в которых один из участников стремится к тому, чтобы у одной или у обеих сторон произошли изменения в сторону более тонкого понимания себя, в сторону усиления выражения и использования всех своих потенциальных внутренних ресурсов».

Особый интерес представляет точка зрения Карла Роджерса о возможностях и условиях формирования помогающих отношений. Он называет пять основных условий.

Первое условие — восприятие ребёнком себя как человека, столкнувшегося с проблемой. Это означает появление в жизнедеятельности ребёнка трудности, самостоятельное решение которой ему не под силу. Очень важно, чтобы ребёнок осознавал и воспринимал ту или иную трудность как собственную проблему. В противном случае он не станет мобилизовывать и направлять свои усилия на её преодоление. В школьной практике такое бывает очень часто, и неудачи в учёбе, недисциплинированное поведение, конфликты с одноклассниками и учителями становятся проблемами не самого ребёнка, а его родителей или педагогов. Понятно, что в данной ситуации субъектную роль в их решении также играют взрослые, а не ребенок.

Второе условие — конгруэнтность педагога. Карл Роджерс призывал педагогов и родителей оставаться самими собой во всех ситуациях взаимодействия и взаимоотношений с ребёнком. Даже в самых трудных из них нельзя быть, по его мнению, маской или актёром, исполняющим роль. Осуществив анализ многолетней собственной психотерапевтической и преподавательской практики, известный американский психолог констатирует: «В моих взаимоотношениях с другими людьми обычно ничего не получается, если я веду себя не по настоящему и стараюсь показаться не таким, какой я есть на самом деле». Ребёнок очень чутко к фальши в поведении взрослого и довольно быстро её распознаёт. В ответ он сам становится неискренним, не стремится к контактам с таким взрослым и устанавливает многочисленные барьеры психологической защиты во взаимодействии с ним. Эффективная педагогическая поддержка при таких обстоятельствах вряд ли представляется возможной. «Пока не будет должной степени конгруэнтности, — писал К. Роджерс, — возникновение значимого обучения будет маловероятным». Справедливость данного утверждения очевидна и по отношению к воспитательной деятельности.

Третье условие — безусловно положительное отношение педагога к ребёнку. На это обстоятельство обращается внимание практически во всех концепциях гуманистического вос-

питания и образования. Особый интерес вызывает тот смысл, который вкладывает К. Роджерс при характеристике данного условия. Для него безусловно положительное отношение взрослого к ребёнку — это «атмосфера, которая демонстрирует: «я забочусь о тебе», а не «я буду заботиться о тебе, если ты будешь вести себя так-то и так-то». Вот так кратко и точно раскрывает американский психолог смысл третьего условия. Положительное отношение педагога к каждому своему воспитаннику возможно лишь при наличии веры в ребёнка, в его силы и способности. Основой такого отношения является педагогический оптимизм. Оптимистом гораздо легче быть при взаимодействии с успевающим учеником или хорошо воспитанным школьником, сложнее им оставаться в общении с трудным ребёнком. Сложно, но необходимо. Кстати, оптимизма становится больше, если взрослый по совету К. Роджерса, будет рассматривать ребёнка не как застывшую сущность, а как развивающееся явление.

Четвёртое условие — эмпатийное понимание ребёнка. Помогающие отношения между педагогом и воспитанником складываются тогда, когда они пронизаны чувствами сопереживания, сочувствия, сопричастности. К сожалению, очень часто первой реакцией взрослого на слова и поступки ребёнка, по справедливому утверждению К. Роджерса, бывает немедленная оценка или суждение, а вовсе не понимание. Замена эмпатийного понимания оценочными суждениями, порой обидными и не всегда справедливыми, не способствует построению доверительных и конструктивных отношений между педагогом и воспитанником, что значительно сокращает возможности оказания педагогической помощи ребёнку в решении лично значимой для него проблемы.

Пятое условие — ощущение ребёнком конгруэнтности, принятия и эмпатии педагога. Для соблюдения этого условия можно не прилагать специальных усилий, если предшествующие три условия будут успешно созданы. Формирование последнего обстоятельства произойдет самопроизвольно, если воспитателем будут соблюдаться второе, третье и четвёртое условие.

Успешность формирования перечисленных обстоятельств во многом зависит от сложившегося педагогического кредо

воспитателя, фундаментом которого являются основополагающие идеи-принципы построения воспитательных отношений с детьми. Обеспечение педагогической поддержки учащегося, как полагает Т. В. Анохина, возможно тогда, когда в качестве принципов педагогического взаимодействия воспитатель избирает следующие:

- согласие ребёнка на помощь и поддержку;
- опора на наличные силы и потенциальные возможности личности учащегося;
- вера в эти возможности;
- ориентация на способность ребёнка самостоятельно преодолевать препятствия;
- совместность, сотрудничество, содействие;
- конфиденциальность;
- доброжелательность и безоценочность;
- безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства;
- реализация принципа «не навреди»;
- рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату.

Наличие теоретических представлений об условиях и принципах педагогической поддержки позволяет педагогу-воспитателю более обоснованно, точно и корректно осуществлять практические действия по оказанию помощи ребёнку в проблемной ситуации. Своего рода методической подсказкой для практических работников может служить разработанная нами технологическая цепочка действий педагога, поддерживающего своего воспитанника в решении значимой для него проблемы. Опираясь на публикации психологов и педагогов по вопросам фасилитации, педагогической поддержки и психологического консультирования, а также на свой опыт исследовательской и практической деятельности, нами определены этапы, содержание, приёмы и методы педагогического взаимодействия по разрешению проблемной ситуации.

Первый этап технологической цепочки мы назвали сигнальным. Такое название начальный этап получил не случайно, ведь действия поддерживающего характера со стороны воспитателя, как правило, начинаются с момента получения педагогом

одного или нескольких сигналов о возникновении у ребёнка значимой и трудно разрешимой для него проблемы.

Получаемые и фиксируемые педагогом сигналы могут быть различными. Например, в качестве него может выступать неадекватное поведение ребёнка (агрессивность, конфликтность, тревожность, реактивность или противоположное состояние — замкнутость), когда воспитуемый ведёт себя сегодня явно не так, как вчера или будет вести себя завтра. Сигналами являются и тревожные суждения об ученике его одноклассников или учителей-предметников, преподающих в этом классе, и обращение родителей к администрации, психологу, социальному педагогу и другим работникам школы. В качестве возможного сигнала следует рассматривать попытку ребёнка показать косвенно или прямо, что он нуждается в контакте. Все сигналы воспитатель должен заметить, зафиксировать и сформировать на основе обработки и анализа полученной информации предположение о содержании и причинах возникновения проблемы.

Важным звеном технологической цепочки действий на начальном этапе является обеспечение психологической готовности воспитателя к восприятию проблемы воспитанника и поиску путей и способов её решения. Если педагог «встречает» проблему ребёнка в раздражённом и неуравновешенном состоянии, то вряд ли его усилия окажутся продуктивными. «Воспитатель должен подавить в себе, — подчёркивал русский педагог Константин Николаевич Венцель, — всякое раздражение, которое может вызвать в нём, например, упрямый и своевольный ребёнок, потому что раздражение создаст между ним и ребёнком непроходимую стену, поведёт к взаимному отчуждению друг от друга, заставит ребёнка замкнуться в себе, и тогда воспитатель утратит всякий ключ к пониманию индивидуальности ребёнка, а, следовательно, и тех путей, которые могли бы вывести эту индивидуальность на хорошую и светлую дорогу». Подобную же мысль через полвека выскажут американские психологи-консультанты Роберт и Джина Байярд, которые в замечательной книге «Ваш беспокойный подросток» напишут: «Когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведёте себя импульсивно и делаете то, что на самом деле даёт прямо противоположное тому, чего вы дей-

ствительно хотите». Бывают случаи, когда проблемная ситуация застаёт педагога врасплох, но и тогда первым делом необходимо нейтрализовать своё раздражение. Даже частичное избавление от нахлынувших отрицательных эмоций поможет действовать более рассудительно, конструктивно и результативно.

В соответствии с задачами и содержанием деятельности на первом этапе воспитатель подбирает педагогические приемы и методы. Наиболее адекватными по отношению к целевому и содержательному аспектам являются такие приёмы и методы, как педагогическое наблюдение, беседа, размышления в парах и малых группах, упражнения аутогенной тренировки, консультации психолога, социального педагога, медицинского работника и других специалистов.

Второй этап можно условно назвать контактно-созидательным, ведь его предназначение заключается в попытке педагога после обработки и анализа информации, полученной при фиксации сигналов о возникшей проблеме у воспитанника, установить контакт с ребёнком. С этой целью воспитатель определяет психологическое состояние школьника, его готовность к общению и взаимодействию, обеспечивает эмоционально-положительный настрой к беседе, содействует устранению психологических барьеров.

На втором этапе целесообразно использовать следующие приёмы и методы:

- ситуативное тестирование;
- приёмы ритуального коммуникативного взаимодействия;
- приёмы «Ты — высказывание» (передача в беседе информации партнёру о том, как вы воспринимаете его нынешнее эмоциональное состояние) и «Я — высказывание» (сообщение собеседнику о том, что лично вы чувствуете в настоящее время).

С помощью метода ситуативного тестирования педагог получает информацию вербального и невербального характера о психологическом состоянии школьника. Для этого воспитатель направляет и концентрирует своё внимание на проявлениях признаков, свидетельствующих о психологическом состоянии ребёнка. Такими признаками являются избираемые учащимся позы, положения и движения его рук и ног, поддерживаемое им расстояние между собеседниками в ходе общения и др. Приёмы

ритуального коммуникативного взаимодействия помогают воспитателю установить контакт с ребёнком. Эти приёмы получили у нас название в виде вопроса: «А какая сегодня погода?» Тем самым мы хотели подчеркнуть, что на начальной стадии установления контакта не следует педагогу задавать вопросы, непосредственно касающиеся проблемной ситуации, а лучше спрашивать об увлечениях воспитанника, о его впечатлении о прошедшем накануне мероприятии в классе и т. п. Нужно подбирать вопросы, на которые ребёнок сможет ответить обязательно и без особого труда. Хорошо зарекомендовавшимися средствами в созидании первоначального контакта являются приёмы «Ты — высказывание» и «Я — высказывание».

Третий этап — диагностический. Главные усилия педагога направлены в ходе него на диагностику («раскодирование») проблемы и определение причин её возникновения. Это возможно в том случае, если установленные на предыдущем этапе контакты между воспитателем и воспитанником перерастут в доверительную беседу.

С этой целью педагог использует ряд приёмов активного эмпатийного слушания. Чаще всего им применяются приёмы невербальной эмоциональной поддержки. При их использовании воспитатель демонстрирует всем своим видом, что он внимательно слушает собеседника, подкрепляет высказывания ученика своими эмоциями: корректно удивляется, сочувствует, сопереживает, положительно или отрицательно реагирует на сказанное. К числу незаменимых способов организации доверительной беседы следует отнести приём «Перифраза», когда педагог делает очень близкое к оригиналу краткое повторение высказанного ребёнком в виде утверждения или вопроса. Известный российский психолог Р. С. Немов рекомендует начинать перифразу словами: итак...; ты сказал...; правильно ли я Вас понял, Вы сказали... Его коллеги А. Л. Крупенин и И. М. Крохина считают, что наиболее эффективными являются перифразы, которые начинаются следующим образом:

- Вы интересуетесь...;
- Вы говорите, что...;
- Вы спрашиваете о том, что...

Несколько похожим на предыдущий выглядит приём «Редакция», когда педагог на основе нескольких фраз ученика делает обобщение, в котором полностью сохраняется смысл сказанного школьником. Р. С. Немов предлагает психологам-консультантам при применении этого приёма в практике консультирования начинать обобщение следующими словами:

– итак, если обобщить и в краткой форме выразить то, что Вы сказали, то можно ли это сделать так...;

– если подвести краткий итог сказанному, то можно ли это передать так...;

– если я Вас правильно понял, то смысл сказанного Вами сводится к следующему...

При использовании перечисленных приёмов нельзя забывать и о такой рекомендации психологов, как запрет на внесение взрослым своего смысла при обобщении (редактировании) высказанного ребёнком. Не случайно эти приёмы получили название «Глазами ребёнка».

Выяснению причин и сути проблемы способствует применение приёма «проговаривания». Создавая благоприятную эмоционально-психологическую атмосферу, воспитатель тем самым побуждает своего воспитанника рассказать о том, что его в данный момент волнует, кто или что могло стать причиной возникшей трудности. Постепенно проблема ребёнка распознаётся, и педагогу вместе с учащимся целесообразно перейти от диагностического к следующему этапу разрешения проблемной ситуации.

Четвёртый этап — проектный. Основное содержание деятельности на данном этапе составляют два момента: во-первых, ребёнок при поддержке педагога определяет пути и способы решения проблемы; и, во-вторых, воспитатель и воспитанник договариваются о формах и способах взаимодействия в деятельности по решению проблемы.

Технологический арсенал совместной работы взрослого и ребёнка составляют такие приёмы и методы, как:

– методы самопроектирования и педагогического проектирования;

– приём «Анализ способов решения чужой проблемы»;

– метод договора.

Метод самопроектирования позволяет ученику сформировать в своём сознании представления о возможных вариантах решения проблемы и выбрать для осуществления наиболее оптимальный из них. Воспитатель, в свою очередь, с помощью метода педагогического проектирования, определяет содержание и способы организации деятельности по поддержке ребёнка в разрешении проблемной ситуации. Педагогу на данном этапе важно не торопиться и предоставить необходимое количество времени воспитаннику для поиска путей и способов решения своей проблемы. В проектировании субъектную роль должен играть ребёнок. Это повышает шансы в том, что и в дальнейшем он будет занимать субъектную позицию и сумеет успешно реализовать свой проектный замысел.

Приём «Анализ способов решения чужой проблемы» нами рассматривается как «спасательный круг», ведь бывают случаи, когда ребёнок, не имеющий опыт самопроектирования, не может самостоятельно определить пути и способы преодоления трудности, возникшей на его жизненном пути. Тогда педагог, якобы вспоминая о существовании такой же проблемы 10–15 лет назад у своего бывшего воспитанника, рассказывает ученику о том, как действовал его сверстник по её решению. Но даже при использовании данного приёма воспитатель не должен перехватить у воспитанника инициативу и настойчиво предлагать свой вариант выхода из проблемной ситуации.

Применение метода договора помогает взрослому и ребёнку выявить наиболее предпочтительные варианты взаимодействия в осуществлении проектного замысла. Предметом договора, как правило, становятся 2–3 условия (требования), которые обязуются соблюдать договаривающиеся стороны — воспитатель и воспитанник.

На данном этапе педагогу нужно сделать всё для того, чтобы учащийся направлял свои усилия не на поиск способов избавления от проблемы, а на перевод её в конструктивное русло. Решению этой трудной задачи может помочь использование методики «Кот в сапогах», разработанной психологом-консультантом О. В. Хухлаевой. В соответствии с алгоритмом методики подростку предлагается вспомнить сказку о коте в сапогах. Она начинается повествованием о том, что умер мельник

и оставил в наследство старшему сыну — мельницу, среднему — осла, а младшему — кота. «Мало того, что пользы нет никакой мне от кота, да еще кормить его — только мешать он мне будет», — загрустил младший сын. Но потом оказалось, что именно бесполезный, на первый взгляд, кот помог младшему сыну стать счастливым — обрести любовь и успех. Далее педагог с воспитанником продумывают, какую пользу может принести ученику возникшая проблемная ситуация — его собственный кот в сапогах. В чём сделает его сильнее? Какие новые возможности открывает? Поиск ответов на эти и другие вопросы способствует мобилизации усилий учащегося в преодолении трудностей.

Пятый этап — деятельностный. В ходе него ребёнку предстоит осуществить деятельность, направленную на реализацию проектного замысла решения проблемы. Содержание и способы организации деятельности зависят от той трудности, которую преодолевает школьник. Понятно, что для преодоления неудач в учёбе потребуются одни действия, а для улучшения отношений с одноклассниками или учителем необходимы совершенно другие. Различные проблемные ситуации объединяет на данном этапе лишь одно — активная деятельностная позиция ученика. Без деятельности вряд ли возможно их успешное решение.

Представляется очевидной и основная задача воспитателя на этом этапе — обеспечение поддержки активности воспитанника по осуществлению разработанного проекта. Применяя методы стимулирования и оказывая консультативную помощь, педагог старается поддержать стремление и активность ребёнка по выполнению плана намеченных действий.

Однако разрешением проблемной ситуации технологическая цепочка педагогической поддержки не завершается. Впереди шестой этап — результативно-аналитический. В ходе него целесообразно обсудить вместе с ребёнком успехи и неудачи, которые встретил воспитанник на своём пути в процессе преодоления трудности. Приёмы рефлексии и саморефлексии помогают ученику осмыслить сделанное на предыдущих этапах и обогатить тем самым свой жизненный опыт.

Важным элементом рефлексивной деятельности является констатация факта разрешения проблемы. Воспитанник и воспитатель должны быть твердо убеждены в том, что проблемная ситуация разрешена. Если в процессе рефлексии они делают прямо противоположный вывод, то происходит переформулирование затруднения и возвращение к начальным звеньям технологической цепочки. Так следует действовать до тех пор, пока проблема не будет окончательно решена.

«Этапы, основные направления и способы осуществления педагогической поддержки ребёнка в решении личностно-значимой для него проблемы»

Этапы педагогической поддержки	Содержание деятельности	Приёмы и методы организации деятельности
I. Сигнальный	1. Педагог фиксирует сигналы о наличии у ребёнка значимой для него проблемы: <ul style="list-style-type: none"> – неадекватное поведение ученика (агрессивность, конфликтность, реактивность, замкнутость); – обращение родителей к педагогу или администрации школы; – тревожные суждения об ученике одноклассников и учителей, работающих в этом классе; – попытка ребёнка прямо или косвенно показать педагогу, что он нуждается в помощи 2. Обработка учителем получаемой информации и формирование предположения о содержании и причинах возникновения проблемы	1. Педагогическое наблюдение 2. Размышления в парах и малых группах 4. Приёмы и методы аутогенной тренировки

	<p>3. Обеспечение психологической готовности педагога к восприятию проблемы ребёнка и совместному с учащимися поиску путей и способов её решения</p> <p>4. Консультации педагога у специалистов: психолога, социального педагога, медицинского работника и др.</p>	
II. Контактно-созидательный	<p>1. Определение эмоционально-психологического состояния школьника, его готовности к общению</p> <p>2. Обеспечение эмоционально-положительного настроения ребёнка к беседе, устранение психологических барьеров</p> <p>3. Поиск и установление первоначального контакта с учеником</p>	<p>1. Ситуативное тестирование</p> <p>2. Приёмы ритуального коммуникативного взаимодействия</p> <p>5. Приёмы «Ты — высказывание» и «Я — высказывание»</p>
III. Диагностический	<p>1. Организация доверительной беседы с учащимися</p> <p>2. Диагностика («раскодирование») проблемы ребёнка</p> <p>3. Определение причин возникновения проблемы</p>	<p>1. Способы активного эмпатического слушания:</p> <p>а) приёмы невербальной эмоциональной поддержки;</p> <p>б) приём «Парафраз»;</p> <p>в) приём «Редакция»;</p> <p>2. Приёмы «проговаривания»</p>

IV. Проектный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учащийся при помощи учителя направляет свои усилия не на поиск способов избавления от проблемы, а на перевод её в конструктивное русло 2. Ребёнок при поддержке педагога определяет пути и способы решения проблемы 3. Ребёнок и взрослый договариваются о варианте взаимодействия в деятельности по решению проблемы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика «Кот в сапогах» (О. В. Хухлаева) 2. Методика самопроектирования и педагогического проектирования 3. Приём «Анализ способов решения чужой проблемы» 4. Метод договора (С. М. Юсфин)
V. Деятельностный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществление ребёнком плана намеченных действий по решению проблемы. 2. Педагогическая поддержка усилий ребёнка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы практической деятельности ребёнка 2. Методы педагогической поддержки действий учащегося
VI. Результативно-аналитический	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совместное обсуждение с ребёнком успехов и неудач на предыдущих этапах деятельности 2. Констатация факта разрешения проблемы или переформулирование затруднения 3. Осмысление ребёнком нового жизненного опыта, накопленного в процессе решения проблемы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы рефлексии и саморефлексии 2. Метод беседы

Формы и методы работы по осуществлению превентивных мер

Педагоги могут планировать проведение профилактических мероприятий: тематические семинары, классные часы, разработка антикризисного плана действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях в образовательных учреждениях.

Индивидуальная и групповая работа с учащимися включает: планирование и проведение внеклассных мероприятий в группе, индивидуальные беседы с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, проработки позитивного будущего, формирования позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способствует также организация группового обсуждения тем «Мои жизненные ценности», «Позитивное мышление», обучение саморегуляции. Пониманию и предотвращению проблемы способствуют также показ и обсуждение фильмов.

Совместная деятельность с родителями

Планировать выступление на родительских собраниях с целью информирования родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, создании безопасной психологической атмосферы в семье, об имеющихся психологических службах.

В целях диагностики суицидального риска учащихся, классные руководители могут предложить родителям самостоятельно оценить потенциальный суицидальный риск собственного ребёнка, например, применив «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» (1).

Кризисное вмешательство педагога при высоком риске суицида

В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких учащихся педагог:

1. Информировать о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (психолога, администрацию, классного руко-

водителя, родителей). Согласовывает с ними дальнейшие действия.

2. Осуществляет кризисную психолого-педагогическую помощь подростку с суицидальными намерениями, согласовывая свои действия с психологом.

Во время общения с подростком и его социальным окружением педагогу важно:

- сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
- не осуждать.
- не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.
- признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант.
- поощрять откровенность.
- больше слушать, чем говорить.
- обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред.
- определять, справляется ли ребёнок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
- получать сведения от родителей, учителей, родственников и друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях.
- выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.
- изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
- доверительно побеседовать с педагогами, родителями и другими специалистами (психолог, валеолог...), дать им понять, что ребёнку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание.

Целью эффективной психолого-педагогической поддержки является лучшее понимание личностью собственного «Я», повышение самоуважения, изменение неадаптивного поведения, тренировка умения успешного разрешения конфликтов и более активное общение со сверстниками.

Взаимодействие с психологом

Педагог является связующим звеном между ребёнком, его родителями и психологом. Педагоги в силу своей професси-

ональной деятельности больше всего контактируют с детьми и их родителями, поэтому они (наряду с родителями) могут обратить внимание на изменения в поведении ребёнка, заметить признаки психологического и психического неблагополучия. В случае сомнений и подозрений на наличие той или иной формы кризисной ситуации детей, педагог обращается к психологу образовательного учреждения за профессиональной помощью.

Педагогу следует пригласить психолога на родительское собрание, для того, чтобы он дал необходимую информацию о возможных реакциях ребёнка на травму, о взаимодействии с ним, о ситуациях, когда взрослые могут справиться самостоятельно, а когда, к кому и по каким адресам следует обратиться за профессиональной помощью.

Педагог на собрании сам может дать родителям краткую информацию о психологической службе в школе, телефон службы. В случае, если педагог видит необходимость профессиональной помощи конкретным детям, он может порекомендовать родителям обратиться с ребенком в психологическую службу, к школьному психологу с целью оказания профессиональной помощи психологами и другими специалистами в нормализации состояния, проработке чувств, снижении и предотвращении негативных последствий для психики ребёнка.

Литература

1. Бурмистрова Е. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.

2. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е. Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2005.

3. Матафонова Т. Ю., Пелешенко М. А. Диагностика и коррекция детей и подростков при посттравматическом стрессовом расстройстве [Текст] / Т. Ю. Матафонова, М. А. Пелешенко // Методическое руководство. Ч. 2, 2006.

4. Образовательная программа по депрессивным расстройствам (редакция 2008 г.). Том 2. Популяционные группы и профилактика суицида. Перевод на русский язык выполнен в Мос-

ковском НИИ Психиатрии под редакцией профессора В. Н. Краснова. Москва 2010.

5. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии травматического стресса, Ч. 2, Бланки методик, М., Изд-во «Когито-Центр», 2007, 77 стр. (Психологический инструментарий).

6. URL <http://rospsy.ru/node/998>. Курсы повышения квалификации для руководителей и специалистов психолого-педагогических и медико-социальных центров 2011 года.

2.6. Формы и методы работы педагога-психолога по профилактике суицидальных тенденций у подростков

*(Морозова Е. Л.,
методист ГБОУ ДПО ПОИПКРО
центр практической психологии)*

Работа с подростками по профилактике суицидального поведения

Цель: Укрепление личностных ресурсов подростков, расширение поведенческого репертуара.

Задачи:

- Выявление детей, склонных к суициду;
- Профилактика суицидального поведения;
- Организация поддерживающей среды (включение в социум);
- Длительное сопровождение детей, совершивших попытку суицида.

Организация профилактической деятельности в ОУ по предупреждению суицида

1. Система комплексного психолого–педагогического сопровождения.

2. Оказание психологической и социально-педагогической помощи детям, имеющим проблемы в развитии, обучении, социальной адаптации.

3. Оказание адресной психологической и психотерапевтической помощи детям, склонным к суициду, и их семьям.

Для выяснения мотива можно задать два вопроса (А. Г. Амбрумова):

Почему он сделал это? — условия жизни человека, его состояния, переживаний.

Зачем он сделал это? — мотивы и цели, которых он хотел достичь.

В целях профилактики суицидальных намерений подростков педагоги-психологи образовательных учреждений проводят профилактические занятия и тренинги, направленные на:

- развитие коммуникативных навыков,
- формирование адекватной самооценки,
- снятие тревожности,
- улучшение микроклимата в классном коллективе,
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
- разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
- формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
- формирование навыков преодоления стрессов,
- формирования навыков противостояния негативному влиянию среды (профилактика потребления ПАВ, ВИЧ и пр.),
- формирования навыков разрешения трудных жизненных ситуаций.

Работа с педагогами по профилактике депрессий и суицидов у подростков

Цель работы с педагогами: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

Профилактическая работа с педагогами

- Информирование об особенностях подросткового возраста.
- Развитие коммуникативной компетентности и формирование навыков конструктивного общения с подростком (и родителями для педагогов).

- Обучение способам ненасильственного воспитания.
- Формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций.
- Развитие эмпатии и рефлексии у педагогов.
- Развитие саморегуляции и обучение способам снятия эмоционального напряжения.

- Развития личностной пластичности.

Вы можете помочь ребёнку, обеспечивая следующее:

1. Нормальность: поддерживайте нормальный статус ребёнка в классе.
2. Интимность: выражайте подходящим способом. Не решайте за ребёнка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам создать комфортную для ребёнка обстановку.
3. Тёплое отношение: используйте нормальное выражение тёплого отношения; пусть в вашем голосе звучит тепло.
4. Поддержка: кивните, подмигните ребёнку, похлопайте по плечу, сделайте какой-нибудь знак, чтобы подчеркнуть значительность ребёнка, чувство его ценности, принятия.
5. Постоянство и предсказуемость: жизнь ребёнка вне класса может стать хаотичной. Класс может быть единственным местом, где ребёнок чувствует себя нормально. Чётко обозначьте ваши требования и ожидания.
6. Чувство принадлежности и включённости: демонстрируйте работу ребёнка, вовлекайте в обсуждения и т. д.
7. Безопасность и конфиденциальность: поддерживайте привычный образ жизни. Не обсуждайте детали случившегося с ребёнком и с кем бы то ни было. Ищите подходящую поддержку для себя. Переживания ребёнка не предназначены для персонала.
8. Поведенческие ограничения: деструктивное и анти-социальное поведение должно твёрдо и постоянно пресекаться («Самоубийство запрещено»).
9. Поощрение и стимуляция: доступность полезного материала для чтения художественного творчества — это возможность для ребёнка выразить свои чувства.

Для предотвращения суицидов у детей учителя
могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребёнка, анализировать его отношения со сверстниками.

В подростковом возрасте формируется мировоззрение, идёт поиск смыслов жизни. Педагоги проводят классные часы, беседы, дискуссии по этим темам. Главным итогом таких встреч должно быть то, что смысл жизни — в творческой созидательной деятельности.

Работа с семьей по профилактике
депрессий и суицидов у подростков

Цель работы с родителями: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

Важной составляющей деятельности педагогов-психологов по профилактике суицидов является просветительская работа с родителями, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребёнку, принятие его, согласование единых требований к детям. На родительских собраниях, групповых консультациях педагоги-психологи школ могут осветить следующие темы:

- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
- Эффективные стили семейного воспитания.
- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.
- Профилактика возникновения кризисных состояний у детей и подростков.
- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
- Как сохранить детское доверие?
- Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребёнка.
- Кризисные периоды детства.
- И другие.

На родительских собраниях и классных часах дети и их родители получают информацию о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь. Данная информация может быть размещена на общешкольных стендах.

Также педагог-психолог может проводить с родителями групповые тренинги по коррекции детско-родительских отношений.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребёнку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребёнком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребёнку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребёнка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами — более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кино-театр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное — собаку, кошку, хомяка, попугаев или

рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребёнка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия — психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту-психологу, психотерапевту.

2.7. Программа по профилактике суицидального поведения детей и подростков

*(Овчинникова Д. А.,
педагог-психолог МБОУ*

«Псковская общеобразовательная школа-интернат»)

День 1. Тренинг «Уверенность»

Этап I. Подготовительный

Цель: создание благоприятного социального психологического климата, формирование установки на активную творческую работу.

Упражнение «Необычное знакомство»

Инструкция «Стоя в кругу, вам необходимо по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы вы лучше запомнили друг друга (сблизились), упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет своё имя, показывает жест; второй — вспоминает имя, жест первого, затем называет своё имя и показывает свой жест; третий — первого, второго, своё имя и жест и т. д. по числу участников».

Упражнение «самопрезентация»

Инструкция «Представьте перед участниками группы. Для этого необходимо составить «резюме», а именно написать:

1. Имя, возраст;
2. Любимое занятие (хобби);

Черту характера, которая нравится в себе и черту характера, которая не нравится в людях.

Зачитайте свои «резюме». Вам разрешается задавать друг другу вопросы».

Этап II. Основной

Цель: ознакомление с теоретическим материалом, формирование установки на самоанализ и обязательный успех, ознакомление с приемами релаксации.

Теоретическая информация о субличностях.

Для многих людей их сознание является полем боя, на котором ведут свои баталии, борются за власть различные внутренние голоса.

Многие психологи, создавая свои теории, учитывают эти разные стороны личности. Недостаток этих систем состоит в том, что в них все люди оказываются носителями одной и той же универсальной структуры личности, где есть «←» и «+».

С системе Роберто Ассаджиоли внутренние голоса были названы субличностями. Если личность — это человек, то субличность — это одна из частиц, из которых складывается человеческая личность. Субличность строится на основе каждого желания личности. Число субличностей в каждом человеке весьма велико. Есть субличности и для тех ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребёнок, Начальник, Подчинённый, Учитель, Ученик и т. д.

У каждого человека есть набор субличностей, отличающихся от субличностей других людей. Надо уметь эти субличности идентифицировать.

Упражнение «Круг субличностей»

Инструкция «1) Перечислите все свои желания. Записывайте всё, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Пример списка:

- быть здоровым;
- закончить учёбу;
- достигнуть успеха в чем-то;
- быть любимым и т. д.

2) Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы всё это иметь? Или сублич-

ность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3) Когда в вашем списке наберётся двадцать пунктов (или когда почувствуете, что записали все желания), посмотрите на список и выберите пять-шесть главных желаний. Выделите свои самые главные желания, но не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?»

4) На листе бумаги нарисуйте круг $d = 20$ см. Внутри него круг $d = 3-5$ см (в центре большого). Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я». А в самом кольце разместите те 5–6 желаний, которые являются для вас главными.

5) Дайте каждому желанию, субличности индивидуальное имя. Они могут быть такими: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитный, Ученик и т. д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл».

Игры, в которые играют внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если они не распознаются. Одна из целей — понять сущность собственного «Я», усилить его.

Упражнение «Негативная субличность»

Субличности — это реальные потребности, в удовлетворении которых каждый из нас нуждается. но очень часто реализации планов мешают субличности с негативными голосами.

Инструкция «Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет выявить то, что вам мешает, когда вы решаетесь на какое-либо дело. Этот внутренний голос может выступать в роли:

- «критика» (а зачем ты поступаешь так?);
- прокурора» (нужно было сделать так);
- «упрекающего» (опять у тебя ничего не вышло);
- «авантюриста» (а что если нарушить...?);
- «саботажника» (у меня всё равно не получится);
- «жертвы» (это нужно только мне, никто меня не понимает...)

Итак, сосредоточьтесь на какой-нибудь важной ситуации, которую вы бы хотели осуществить, например наладить отношения с родителями. Представьте, что ваш план осуществлён.

Теперь подумайте и ответьте, что может помешать вашему предприятию. Вообразите эту картину. Дайте имя этой негативной субличности. Заключите с ней договор. Для этого напишите несколько требований».

Вывод: признание себя хозяином своих субличностей, в том числе негативных, — ключ к личностному росту и успеху. Однако принятие своих субличностей ещё не означает, что вы позволите им завладеть своим «Я».

Релаксационное упражнение «Полное дыхание»

Инструкция «Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и лёгкие. Сделайте полный вдох, затем несколько лёгких, спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без особых усилий, сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя».

Релаксационное упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция «Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой.

Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане».

Релаксационное упражнение «Маяк»

Инструкция «Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко

поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащим ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берег. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет».

Этап III. Заключительный

Цель: закрепление положительной установки, ориентация на использование полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизни.

Мнения участников о тренинге (ощущения, чувства, ожидания, навыки, знания, активность, доверие)

День 2. Игра «В чём смысл жизни?»

Цель: актуализировать процесс социального самоопределения; обсудить экзистенциальные вопросы смысла и ценностей жизни, предназначения человека.

Игра проводится с группой из 20–25 человек. Время проведения — 45–60 минут. Местом проведения может быть обычная классная комната.

Оборудование: бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

I. Вступление. Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков.

II. Приглашение к игре.

1. Аргументация выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.

2. Формирование команд (3–5 человек). Предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные другие способы деления команды.

Объяснение правил игры

«Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу», «жизнь», «смерть» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, её ценностях.)

В течение 5–10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни её жителей. Аргументировать своё выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, каким законом, что для них является самым главным.

Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия.

Подведение итогов игры. Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление, или предлагается вопрос: «На какую планету вам бы больше всего хотелось бы полететь?»

III. Заключение. Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь [14].

День 3. Профилактика конфликтных ситуаций

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, научиться использовать навыки конструктивного общения для минимизации возможности возникновения конфликтной ситуации.

Упражнение 1 «Выпустить пар»

Инструкция «Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно слушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет жаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно выпускать пар».

Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

Анализ:

– Что говорили?

– Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес?

– Что удивило?

– Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

Упражнение 2. «Подарок».

Инструкция «Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдёте свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, — предназначено именно тебе.

Каждый находит в комнате листок со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание».

Примеры пожеланий:

1. "Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.

Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.

В споре умей выслушать собеседника до конца.

Уважай чувства других людей.

Любую проблему можно решить.

Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.

Не сердись, улыбнись.

Посмотри на других: В тебе и окружающих так много общего.

Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.

Всегда внимательно выслушивай своего собеседника.

День 4. Тренинг «Повышение самооценки»

Цель: повысить у участников уверенность в себе, развить коммуникативные навыки.

Упражнение 1.

Инструкция «Представьте себе, что вы гуляете по улице и у вас много свободного времени. К вам подходит не очень

опрятно одетый парень и довольно развязно спрашивает, где тут в вашем городе можно прилично поесть и какие есть достопримечательности а заодно предлагает быть его гидом. Ваши действия».

Высказаться должны все.

Упражнение 2.

Вспомнить, когда в последний раз на улице:

а) вы пытались завязать знакомство,

б) с вами пытались познакомиться: что из этого получилось?

Если сложно вспомнить что-то своё, можно поделиться теми вариантами знакомств, которые вы наблюдали (как понравившиеся так и не понравившиеся).

Обсуждение.

Обсуждаются: обоснование различных схем поведения, расширение представлений каждого о возможных вариантах поведения. Сравнение ощущений: Когда вы проявляете инициативу и когда отвечаете на инициативу другого.

Упражнение 3.

Каждый берёт понравившуюся ему схему поведения, обязательно новую для себя, и идёт знакомиться с кем-то в группе, разыгрывая случайную встречу на улице. Первый человек выходит добровольно, затем идёт знакомиться тот, кого выбрали для знакомства, и т. д. Люди не должны повторяться, заканчивается упражнение, когда последний участник идёт знакомиться с первым.

Упражнение 4.

Предположим, что родители перестали давать вам деньги на карманные расходы или вам их не хватает. Найдите поприще (направление деятельности), где ваш дар (умения, способности) мог бы пригодиться и помочь вам заработать. Расскажите об этом.

Обсуждение.

– Много ли вариантов деятельности пришло в голову?

Почему выбрали этот, что чувствуете?

Совпадает ли это направление деятельности с тем, как вы пытаетесь заработать сейчас?

Если нет, то хотелось бы попробовать, если да, то кем ещё могли бы стать?

День 5. Тренинг «Антистресс».

Стресс: что это такое?

Цель: формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

Ведущий говорит о том, что сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

Стресс и эмоции: распознавание и принятие негативных эмоций.

Цель: развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.

Упражнение «Я — высказывания».

Ведущий говорит о том, что стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспокойство, апатия. Можно попросить участников привести примеры из своего опыта. Подводя итог, ведущий подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определённую функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод. Обсудить с участниками, зачем природа наделила человека этой способностью (это сигналы об опасности, угрожающей жизни).

Далее участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния. Первая обсуждает злость; вторая — страх; третья — грусть; четвертая — апатию. По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3–5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Ведущий подводит итог обсуждения. Выводы записываются на ватман. Примерные варианты выводов:

- злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх сигнализирует об опасности;
- грусть побуждает нас задуматься;
- апатия даёт «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на неё со стороны.

Далее участникам предлагается обсудить, что они делают, когда испытывают негативные эмоции. Необходимо поговорить о том, стоит ли подавлять негативные эмоции, можно ли осуждать других за испытываемые негативные эмоции. Важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении. Участники обсуждают приемлемые способы проявления негативных эмоций. При необходимости ведущий может привести примеры из книг или кинофильмов.

Для лучшего усвоения полученного опыта следует предложить конструктивные способы выражения злости, например, познакомить участников с техникой «Я — высказывания».

Ведущий предлагает участникам сравнить два высказывания: «Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна». Ведущий показывает, что «Я — высказывание» позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта. Важно подчеркнуть, что это высказывание должно относиться именно к поступку, а не к оценке личности человека. Такие высказывания как «Я на тебя злюсь, потому что ты всегда...» или «Я на тебя злюсь, потому что ты такой-то...» могут обидеть человека.

Для тренировки выполняются следующие упражнения. Ведущий передает мяч участникам по очереди, предлагая типичные ситуации. Участники должны отреагировать, используя «Я — высказывания»:

«Твой друг опоздал на встречу с тобой ...»

«Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе мешают ...»

«Тебе надо доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает ...»

Домашнее задание

Попробовать использовать «Я — высказывания» в ситуациях, когда они будут испытывать негативные эмоции.

Упражнение «Место покоя»

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

Инструкция. «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... , а теперь ещё раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться ».

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли.

Далее ведущий говорит о том, что это место называется «местом покоя». Участникам предлагается написать своё место покоя или что-то, что напоминало им это место. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Ведущий говорит о том, что это упражнение позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы.

Домашнее задание

Выполнять упражнение «Место покоя», для регулирования своего состояния

Программа «Рука помощи»

Цель данной программы — первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно-целевой) позиции.

Задачами реализации поставленной цели являются:

1. Развивать позитивное самосознание.
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучать работать в команде.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

– знания о ценности здоровья, жизни человека;

– знания об эффективных способах поведения, решения проблем.

– умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

– умение принять себя;

– навыки рефлексии, осознания себя;

– социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;

– навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности — опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончании.

Для реализации программы предусматривается использование следующих форм работы:

- групповые занятия с элементами тренинга;

- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;

- индивидуальные консультации.

Групповая работа с элементами тренинга одна из эффективных форм обучения. Эта работа не требует дополнительных средств и органично вписывается в саму структуру педагогического образования. Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Занятия по своей структуре состоят из следующих частей:

- Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио- и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу. Первая часть рефлексии не должна быть затянута по вре-

мени и продолжается не более 7–10 минут, вторая часть — в зависимости от сложности вопроса, который обсуждается (не более 20 минут).

- Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроиться на работу, сплотить группу.

- Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Если есть домашнее задание, ведущий поясняет его.

Основная задача ведущего — создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

3. Тематический план программы

№	Тема	Форма работы
I блок «Я и мой мир»		
1	Вводное (диагностическое) занятие	Анкетирование, работа с опросниками
2	Я — личность и индивидуальность	Занятия с элементами тренинга
3	Мои цели как ценности	Занятия с элементами тренинга
4	Время — ценность	Занятия с элементами тренинга
5	Я и моё здоровье как ценность	Занятие с элементами тренинга
6	Внеклассное мероприятие, посвященное Дню психического здоровья	Акция «Будь здоров!» — выпуск стенгазеты

7	О ценностях ума и образования	Занятие с элементами тренинга
8	Творчество как ценность	Занятие с элементами тренинга
9	Профессия как ценность	Занятие с элементами тренинга
10	Успех как ценность	Занятие с элементами тренинга.
11	Досуговое мероприятие	Встреча с успешным человеком (спортсмен — параолимпиец и т. п.)
12	Жизнь как ценность	Занятие с элементами тренинга
13	Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»
II блок «Я и этот мир»		
14	Семья как ценность	Занятие с элементами тренинга
15	Общение как ценность	Занятие с элементами тренинга
16	Досуговое мероприятие	Встреча с представителем службы телефона доверия
17	Дружба как ценность	Занятие с элементами тренинга
18	Любовь как ценность	Занятие с элементами тренинга
19	В чём ценность команды?	Занятие с элементами тренинга.
21	Что нужно для успешной карьеры?	Занятие с элементами тренинга.
22	Итоговое занятие. Жизненное кредо достойного человека	Занятие с элементами тренинга
23	Диагностическое занятие	Работа с анкетами, опросниками
Всего		

Программа состоит из диагностического блока, двух основных образовательных блоков «Я и мой мир», «Я и этот мир» и дополнительного раздела досуговых мероприятий, вкрапленных в содержание образовательных блоков.

Данный курс утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Он направлен на воспитание ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Первый блок программы помогает в познании подростком самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и самовоспитании. Содержание второго блока определяет общая мотивация школьника, которая во многом характеризуется общением. В процессе общения возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и формируется стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости часто испытывают чувство одиночества. С одной стороны, растёт потребность в общении, с другой — повышается её избирательность. Педагог может помочь несовершеннолетним в стремлении осмыслить свои права и обязанности, оценить своё прошлое, обдумать своё настоящее, утвердить и понять самого себя. Задача взрослого — помочь ему в выстраивании эффективного общения с другими людьми.

Вести данный курс может педагог, знакомый с азами психологии. Предложенный материал доступен для специалистов, не имеющих психологического (профессионального) образования при глубокой подготовке и консультировании по проведению занятий. Это представляется немаловажным, т. к. образовательная среда должна ориентировать всех участников образовательного процесса на формирование у обучающихся социальных навыков. Желательно участие в обучающих семинарах-практикумах по данной проблематике.

Общая продолжительность программы составляет 58 часов. Периодичность проведения основных занятий по блокам данной программе составляет 1 раз в неделю. Также периодически предлагается организовывать досуговое мероприятие. Мы

сознательно не планировали мероприятий, занятий на периоды школьных каникул, поскольку в это время действует много дополнительных образовательных учреждений, дети могут пожелать провести время с друзьями, семьей.

Отдельно оговорим организационные моменты. В начале сентября на родительском собрании педагог сообщает о проведении занятий по профилактической программе. При этом озвучиваются цель и задачи программы, возможно тематический план. Для соблюдения законности процедуры родители выражают своё согласие на участие детей в занятиях данной программы (форма заявления в приложении 1) Так как в 14 лет дети могут выражать своё мнение, согласие на участие в занятиях по данной программе они письменно выражают на водном (диагностическом) занятии (форма заявления — в приложении

2) Полную информацию об учащих для предупреждения суицидального поведения собирает психолог образовательного учреждения (исследование личностных особенностей и эмоционального состояния), частично в сборе информации участвует классный руководитель, собирающий информацию в индивидуальных беседах с родителями; заполняет прогностическую таблицу риска суицида у детей и подростков.

На основании всей полученной информации педагогом-психологом делается экспертное заключение, даются рекомендации по психолого-педагогической коррекции личностных особенностей, их учёта в организации воспитательной и образовательной деятельности.

Для отслеживания эффективности проводимой работы на первом и последнем занятии проводится блок диагностических методик. Организовывать и проводить данное занятие может совместно педагог и психолог, последний осуществляет обработку полученных данных.

Работа проводится в соответствии с тематическим планом.

Для эффективного управления программой «Ценность жизни» в рамках всего образовательного учреждения целесообразно назначить куратора из состава администрации школы, определить ответственных за различные направления работы в рамках программы. Куратор программы и ответственные (это могут быть социальные педагоги, классные руководители, педа-

гоги-психологи, заместители директора по воспитательной работе) формируют рабочую группу, которой необходимо регулярно собираться с целью взаимного информирования о ходе профилактической работы.

Участники рабочей группы планируют профилактическую работу с учащимися и родителями; однако это не означает, что члены рабочей группы должны сами осуществлять преподавание всего курса. Чем больше специалистов будет вовлечено в эту работу, тем лучше. Руководство образовательного учреждения и рабочая группа совместно отвечают как за информированность сотрудников относительно целей, задач и методов работы по профилактической программе, так и за анализ и оценку её результатов.

Куратор на педагогическом совете сообщает о начале программы и в течение года информирует о её ходе, а также контролирует выполнение годового календарного плана проведения профилактических занятий и других мероприятий. Рекомендуем без подписанного родителями письменного согласия не начинать занятия с обучающимися.

План работы направлен на деятельность по формированию ценностной системы несовершеннолетних, которая содействует эффективному развитию социальных навыков. План может выполнять эту функцию тогда, когда он постоянно пересматривается и обновляется, он должен стать отправной точкой в работе. План работы указывает основное направление, которое может корректироваться.

Состав участников программы может быть разнообразен, должен включать в себя детей:

- из семей неблагополучных в социальном и психологическом смысле;
- с тяжёлым течением пубертата;
- акцентуированных и психологически изолированных и отверженных в различных детских и подростковых группах;
- с признаками наличия суицидальных замыслов.

Работа по программе профилактики суицидального поведения требует долгосрочных усилий. Единичные мероприятия менее эффективны, чем систематические. Отдельный тематический день не несёт в себе особого смысла, если он не включён в

контекст более продолжительной работы. Поэтому преподавание данного курса должно быть достаточно протяжённым во времени и вестись в каждой учебной группе. По мере роста и взросления детей и подростков у них появляется необходимость ещё и ещё раз обсудить свои знания, свой опыт и ценностные ориентации в группе сверстников. Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются лично значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется более продолжительное время для осмысления полученных знаний и изменения своего поведения.

Условием успешности реализации программы является её системный характер, качество проведения и разнообразие применяемых методов работы. Для достижения высокого качества преподавания курса важно избегать уроков, направленных на сухое перечисление нравственных норм.

Родительское собрание: «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Цель родительского собрания: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.
3. Воспитывать уважение к личности ребёнка и понимание его проблемам.

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе — это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, В его сути биологиче-

ской заложено изначально — выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает её и готов к этому, а тем более ребёнок — вот это уже настораживает.

По данным всемирной организации здоровья, в 1983 г. В мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (1998 г.) — уже 820 тысяч человек, из них 20 % приходится на подростковый возраст и юношеский возраст.

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах, причина самоубийств стоит на 2–3 местах.

На сегодняшний день этот вопрос очень остро стал в нашем районе, и эти часто обсуждаемые взрослыми, в последнее время, случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключается некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рассмотрение, т. к. для многих подростков характерна некая внушаемость и стремление к подражанию. Вы сами, я думаю, замечали, как по городу идёт компания подростков, и 4 из 6 идут в одинаковых куртках или джинсах. И в части такие высказывания: «Я хочу именно такую вещь, как у Васечкина, Курочкина и т. д.» и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций.

Видя то, как окружающие озабочены ситуацией, сколько эмоций, обвинений, обсуждений, т. е. внимания вокруг этого факта, склонный к суициду подросток может рассматривать этот вариант, как решение.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Особенности же характера, психологического строя, свойственные периоду отрочества, по одному факту своего существования предрасполагают к самоубийству.

– Исследование, проведённое среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему

рisku самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

– Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...

– Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.

– Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию — всё это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.

– Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.

– Подростки, могут быть очень восприимчив и нестабилен, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.

– Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков, т. е. у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.

– Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности

Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть её за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением — правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение — призыв — обратите внимание! Со мной что-то происходит.

Но всех эти причины объединяет одна самая глубокая. Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности,

Первая причина и самая основная — непонимание.

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства, реакцию: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!!». Так вот, что парадоксально — основная причина большинства суицидов — это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человек способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому не нужных «чужаков». Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребёнок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребёнок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребёнка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями». Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители — это люди, которые никогда не совершали проступков — они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Слово это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать. — это пройдет!» Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

Упрекая его, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

ПРИМЕР: Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: «Я была готова на всё, лишь бы заставить её замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала». Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье — это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко покрасилась.

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это кстати проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком — не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребёнка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на своё мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребёнок вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Закономерен вопрос. Если не в порыве импульсивности. Случаются варианты когда подросток приходит к этому путём долгих обдумываний. Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т. е. дети имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнётся, и снова будет жить.

Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчёт в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

СЛОВЕСНЫЕ признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо или косвенно намекать о своём намерении: «Лучше бы мне умереть». «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Тебе больше не придется обо мне волноваться». «Скоро все проблемы будут решены». «Вы ещё пожалеете, когда я умру!»...

2. Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

- во сне — спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде — стать например неряшливым;
- в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять д. з., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

СИТУАЦИОННЫЕ признаки:

Человек может решиться на самоубийство если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребёнка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны чёткие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к

которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает тёплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьёз воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелёгкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребёнка лучше, чем я сам.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришёл к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумашь!

Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из под ног ушёл, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому ещё я нужен в этом мире так сильно.

2.8. Упражнения для тренинговых занятий с подростками

(Саратова Н. Ю.,

методист педагог-психолог

«Псковский областной центр психолого-педагогической реабилитации коррекции «Призма»

Материал для занятия: цветная бумага, фломастеры, бумага А4, цветная бумага, ножницы, клей, скотч молярный, платки головные, кисти, краски.

Упражнение 1. Винегрет (рассчитано на разогрев, снятие напряжения).

Количество стульев меньше количества участников на 1. Участники делятся на 4 группы: свекла, морковь, картошка, огурец. По команде ведущего меняются местами участники названной группы, по команде «винегрет» — меняются все. Задача ведущего — занять свободный стул. Оставшийся без стула становится ведущим.

Упражнение 2. Самодиагностика.

Задание: С помощью кружков разной величины и разного цвета надо сконструировать узор «моего неповторимого «Я».

1. Мое тело;
2. Мои чувства;
3. Мои ощущения;
4. Мои мысли;
5. Моя душа;
6. Моя пища;
7. Мои отношения;
8. Моя среда

Комментарии: Все результаты делятся на 3 группы:

I. В узоре основное — центр. Размещение по центру — признак целостности личности.

II. Все кружки разбросаны, но упорядочено «Я» — концепция человека в стадии формирования;

III. Соединены отдельные компоненты, другие — отдельно — трудности интеграции.

Размещение в верхней части листа фрагментов говорит о приоритете этих составляющих. Оценивается выбор цвета.

Центр пустой — (при гармоничном узоре) — личность не определилась с главным.

Если «среда» больше всех составляющих «Я», то эта личность хорошо социализирована.

Если фрагменты не вырезаны и не наклеены, а нарисованы — значит, существует только потребность определить границы себя в обществе.

- Самый большой круг — определяющее для человека;
- Самый маленький круг — подавляется человеком.

Упражнение 3. Переманивание (способствует развитию внимания, разрядке, проявлению личных взаимоотношений,

сплочению. Для его выполнения необходимо нечётное количество участников).

Половина группы сидит на стульях лицом в центр круга. Вторая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит, и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего.

Упражнение 4. Порядковый счет (способствует разрядке, развитию групповой сплочённости, повышению взаимной чувствительности, личной ответственности за коллективное дело).

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз, не глядя друг на друга. Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, улавливать настрой других участников тренинга, чтобы понять, необходимо ли им в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. Более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

Упражнение 5. Пять качеств (способствует позитивному восприятию своей личности, содействует созданию доброжелательной атмосферы, создает позитивный эмоциональный настрой).

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет своё имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами.

Ведущий — Теперь посмотрите, каждый из участников выбрал, по крайней мере, 5 качеств, за которые он себя может уважать, но ещё больше получил от окружающих подтверждение качеств, достойных уважения.

Быстрый круг: участники делятся впечатлением о том, что им было более просто и приятно выполнять, отыскать в себе позитивные качества или в окружающих, как выполнялось упражнение, что почувствовали, получив свою ладошку назад.

Упражнение 6. Мои удачи и неудачи (содействует осознанию личных проблем, попыткам их решения и преодоления трудностей, способствует осмыслению своей внутренней силы и потенциала, помогает задуматься о своей уникальности).

Ведущий — Сейчас предстоит работать с образами фантазии. Нужно развернуть стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. (Требовать закрыть глаза совсем не обязательно, многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого, кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги).

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.

Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием...

- Сколько тебе было в тот день — три года?
- Может быть, чуть больше? А может, меньше?...
- Что тогда произошло с тобой такое, что помниться до сих пор?...
- Как оценить то событие — было ли оно твоим успехом или неудачей?...
- Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

– Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдём дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспомни те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

Создание рисунка «Мой жизненный путь».

Ведущий — А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. (Время на рисование — примерно пятнадцать минут).

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом:

– Все «художники», держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы.

– Выбери среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на твои собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению.

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы, относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

Радость неудачи.

Ведущий — Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперёд к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Ведущий — Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по подгруппе.

Общая метафора.

Ведущий — Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожее в чём-то событие. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, «живой скульптурой» или как-нибудь ещё. Затем, прокомментируйте, пожалуйста, предлагаемые метафоры.

Ведущий — Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы

одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи» может быть рассмотрено как позитивное.

Участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

«Стул достижений».

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Ведущий — Это непростой стул. Это стул достижений. Каждый, кто сядет на него, получает право рассказать о своём достижении. Каком? Да каком угодно! Любым достижением на своём жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу вам сообщить, что...» Итак, кто первый?

После первого рассказа ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле достижений» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на «стуле достижений» неоднократно.

Подведение итогов.

Ведущий — Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображён ваш жизненный путь. Взгляните на них ещё раз. Хочется ли сейчас вам что-то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть возможность исправить в рисунке те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять.

Участники вновь садятся в общий круг. Обсуждают вопросы:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?
- Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?
- Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

- Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?
- Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?
- Как вы поняли, что такое радость неудачи?
- Что дало вам сидение на «Стуле достижений»? Легко ли было публично рассказывать о себе?
- Изменили вы что-то на своих рисунках или нет? Почему?

Упражнение 7. «Прошное, будущее, настоящее» (ознакомить).

Упражнение является эмоционально насыщенным и позволяет прикоснуться к своему внутреннему миру, прочувствовать свое «Я» через творчество. В процессе работы происходит структурирование и интеграция своих представлений, проектируется будущее (технология помогает получить информацию о прошлом опыте, настоящей ситуации и представлениях о будущем).

Ведущий — Платон определял для человека 3 наиболее важных вопроса, на которые он должен получить ответ в своей жизни. Первый вопрос: «Кто я?» — это аспект настоящего. Второй вопрос: «Откуда я пришел?» — это аспект прошлого. Третий вопрос: «Куда иду?» — это аспект будущего.

Предложить создать три рисунка или композиции, иллюстрирующих прошлое, настоящее и будущее. Возможны различные варианты выполнения этого задания:

- ✓ составление коллажей по этой тематике, используя журналы, газеты, свои фотографии и другие материалы;
- ✓ в каждой из картин, по заданной тематике, изобразить людей, занимающих важное место в прошлом, настоящем, будущем;
- ✓ при изображении будущего, представить его в виде перекрестка с тремя путями: направо пойдешь..., прямо пойдешь. ..., налево пойдешь...

(в данном занятии участники работают над образом настоящего)

В заключении — презентация работ, с подробным описанием каждого образа.

Упражнение 8. Скованные одной цепью (помогает сплочению, ощущению общности группы).

Упражнение 9. Я — хозяин? (содействует сплочению группы, познанию себя при помощи группы и нахождению своих индивидуальных особенностей, способствует оказанию психологической поддержки и защиты в группе).

Ведущий — Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не — хозяине?

Обычно отвечают: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждёт оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощённым и спокойным, может распоряжаться другими.

Ведущий — Итак, одна из главных черт хозяина — это уверенность в себе. Кто в себе уверен, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут.

Я верю, что ты — хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

У сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: «Андрей, закрой, пожалуйста, форточку, девушкам холодно!». Ведущий может прокомментировать сделанное, обратив внимание в первую очередь на успешные моменты.

Ведущий — Прекрасно! Но это было моё мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили!

Как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок «забывает», что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Коротко обсуждается это.

Ведущий — Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («Хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли — это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем — если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем — если считают, что говорящий — человек зависимый, не уверен-

ный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: «я — хозяин!».

Далее — командная игра; группа разбивается на команды. Группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Задача ведущего — обязательно оказаться в группе!

Все внимательны и активны. Обратит внимание на тех, кто оказался вне команды.

Итак, образовались четыре команды. Перед каждой командой стоит двойная задача: назначить в соседней команде слабого и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих «слабых». Опровержение «слабый» может выразить словами и действием, лучше действием.

На подготовку — 5 минут.

Команда называет слабых у соседей, те опровергают своей реакцией и своими действиями.

Одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и т. д.

Подвести итог:

- Как чувствовали себя обвиняемые?
- Что чувствовала защита?
- Как себя чувствовали обвинители?
- Как себя чувствовал защищенный?

Упражнение 10. «Пять островов» (стимулирует физическую активность, заставляет участников кооперироваться).

Мелом нарисовано на полу пять кругов, достаточно больших, чтобы разместить всех участников. Дать название каждому из островов. Команда размещается на этих островах, кто на каком хочет жить.

Предупредить участников, что один из островов очень скоро затонет в море, и жители этого острова будут вынуждены быстро переселиться на другие острова. Пусть все разместятся, а потом выкрикивается название острова, который тонет. Участники бегут к четырем другим островам. Игра продолжается до тех пор, пока все не соберутся на одном острове.

Упражнение 11. Релаксационное упражнение (рассчитано на объединение работы тела, психики и дыхания).

Мотивационный блок.

Участникам предлагается поработать в группах и определить тему следующего упражнения.

1 группе: В V веке до нашей эры греческий воин, пробежавший 42 километра из местечка Марафон в Афины и, сообщив весть о победе греков над персами, пал мертвым. Это в память о нем самая длинная дистанция в современной легкой атлетике (42 километра 195 метров) называется марафонкой.

2 группе: Во время одного из сражений к Наполеону подскочил посланец. Передавая письмо, он закачался в седле.

– Вы ранены? — спросил Наполеон.

– Нет, убит! — ответил посланец, падая мертвым.

Ведущий — для того, что бы хорошо владеть своими эмоциями, своим настроением, своей судьбой, прежде всего, нужно научиться владеть своим дыханием и своим телом.

Ведущий — «Устройся поудобнее.

Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть выдох пройдет через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них «вытекает» напряжение.

Внимание на стопу и голеностоп. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через неё. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на икры ног. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсти слегка опускаются. Ещё раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Ещё раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через неё. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсти опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, Напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение «вытекает».

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть. Закончим кистями рук. Вдохни и собери всё напряжение, какое ещё осталось в твоём теле, в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев».

Упражнение 12. Я доверяю тебе

Каждому участнику предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д.

Каждый участник описывает состояние партнера, который не знает, что всё это относится к нему. Участники должны определить, чьё состояние было описано.

Упражнение 13. «Слепой и поводырь» (способствует переживанию взаимной поддержки, более глубоких взаимоотношений, интереса к проблеме взаимной зависимости людей друг от друга).

Группа делится по парам. Один из двоих закрывает глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим, который должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Упражнение выполняется

молча, без слов. Обычно такая прогулка продолжается не менее 20 минут, после чего «слепые» и «поводыри» меняются ролями и снова проводят прогулку.

При обсуждении необходимо, чтобы каждый высказал свои впечатления о том, как он чувствовал себя в разных ролях. В роли «слепого»: как воспринимал мир, помогал ли ему поводырь или тащил, куда считал нужным; в роли поводыря: было ли взаимопонимание со «слепым», какие чувства были по отношению к нему, что делал, чтобы укрепить доверие своего партнера. Участники отвечают на вопрос: «Когда тебе было лучше: когда ты вёл или когда тебя вели?»

Упражнение 14. «Ослиная шкура» (ориентировано на снятие напряжения в отношениях с другими членами группы, на коррекцию самооценки).

Ведущий — Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это.

Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только вы — настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (На выполнение этого задания дается 1 минута.) А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (На выполнение этого задания также дается 1 минута.) Теперь останьтесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королём, а другой — ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнёру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии. (Это задание также выполняется в течение 1 минуты.) А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (также в течение 1 минуты). Снова все чары исчезли, и все герои теперь стали равными. Никто не лучше и не хуже. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы

можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? (На выполнение данного задания дается 1–3 минуты.)

Можно обсудить это упражнение с помощью вопросов:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества даёт равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём?
- А ослиной шкурой?

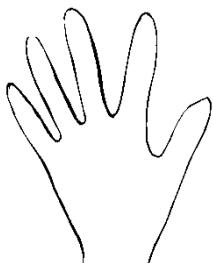
Работу с детьми и подростками невозможно проводить отдельно от работы с родителями. Основа чуть ли не каждого случая отклоняющегося поведения — проблемы в детско-родительских отношениях. Хочу предложить упражнение, которое можно использовать в работе с родителями (в тренинге, на родительском собрании или в консультировании).

Упражнение 15. Ладонка (способствует переживанию межличностных отношений с собственным ребёнком, позволяет сделать анализ этих взаимоотношений, пересмотреть собственные установки в вопросах воспитания).

Каждому участнику раздаются по два изображения вырезанных по контуру ладонек.

Ведущий — Первая часть задания: Возьмите большую ладонку, вспомните, историю, когда в детстве произошла ситуация непонимания с родителями, вы получили или незаслуженное наказание, или вам нанесли какую либо другую обиду. Запишите этот случай, накройте своей рукой контур, вспомните, прочувствуйте ту обиду...

А теперь вспомните случай наибольшего единения, понимания с мамой или папой. Проявления нежности, чуткости, возможно всепрощающей любви. Запишите этот случай, накройте своей рукой контур, прочувствуйте то тепло и любовь...





Вторая часть задания: Возьмите маленькую ладошку, вспомните, историю, когда вы поддержали ситуацию непонимания с вашим ребенком, вы сорвались, или незаслуженно наказали, или нанесли какую-либо другую обиду ему. Запишите этот случай, накройте своей рукой маленький контур, вспомните, прочувствуйте ту обиду...

А теперь вспомните случай наибольшего единения, понимания с вашим ребёнком. Проявления нежности, чуткости, возможно всепрощающей любви. Запишите этот случай, накройте своей рукой контур, вспомните, прочувствуйте то тепло и любовь...

Упражнение 16. Источник света (релаксационное упражнение).

Ведущий — «Устройся поудобнее. Желательно закрыть глаза. Глубоко вдохни и выдохни. Послушай своё спокойное дыхание. Ты сидишь удобно и слушаешь своё дыхание. Представь, что идёшь в темноте. Блуждаешь. Прислушайся.

Кругом мгла. Где ты? Определись, где ты находишься, идёшь. Мгла. Ступай аккуратно.

Появилась светлая точка, точно, там что-то светится. Ты ещё не знаешь, что, но хочешь идти туда. Идёшь. Ближе, ближе. Что это может быть? Идёшь.

Что это? Ты увидела. Рассмотрю. Подходи ближе.

Рассмотри. Порадуйся. Почувствуй. Как светло и приятно. А может быть тепло. Тебе это нравится. Побудь тут. Почувствуй. Хорошо.

А теперь потихоньку отступай в темноту. Потихоньку. Потихоньку.

Как себя чувствуешь? Почувствуй.

Ещё назад. Смотри на источник света.

Он будет с тобой всегда, где бы ты ни была.

Хочешь подойти?

Ну, сделай, как хочешь.

Это твой свет!

Глубоко вдохни. Открой глаза.

Нарисуй источник света.

Группа рисует источник света.

Каждый по кругу представляет свой рисунок.
Обсуждение упражнения.

2.9. Психологическая помощь детям дошкольного возраста в кризисных ситуациях

*(Хадимуллина Е. М.,
консультант отдела специального образования,
социально-правовой защиты детства и безопасности
Государственного управления образования
Псковской области, практический психолог)*

Стихийные бедствия, техногенные катастрофы, террористические акты, к сожалению, стали реалиями сегодняшнего дня. К кризисным (чрезвычайным) ситуациям можно отнести также беспризорность, голод, нищету, насилие. Постоянно находятся в таких условиях ВИЧ — инфицированные дети, страдающие диабетом, туберкулезом и другими заболеваниями. Также к детям, находящимся в кризисной ситуации мы относим детей беженцев (вынужденных переселенцев), детей — инвалидов, детей находящихся с ситуации развода родителей, детей, переживших насилие.

Проблема недостойного обращения в отношении детей до недавнего времени оставалась практически закрытой в нашей стране. Подобная тематика всегда вызывала противоречивые чувства, и даже у специалистов. В связи с тем, что эта тема отвергалась в обществе и замалчивалась в социальных и психологических исследованиях, было порождено множество заблуждений, педагогических мифов и просто неверных представлений о причинах «плохого» поведения детей. Эти заблуждения препятствуют преодолению истинных причин отклоняющегося поведения ребёнка, приводят к тому, что взрослые, тратят колоссальные усилия на устранение следствия, не понимая причины [2].

Недостойное обращение с ребёнком — это комплексное явление, которое охватывает несколько, часто переплетённых между собой форм недостойного обращения. Недостойным обращением с ребёнком является любое поведение в отношении ребёнка, которое понижает его физическое и психическое состо-

ание, приводя к опасности его возрастное развитие и состояние здоровья. Недостойное обращение с ребёнком встречается в следующих формах: физическое, эмоциональное насилие, сексуально недостойное обращение, а также отсутствие заботы со стороны родителей.

Независимо от того, в какой форме встречается недостойное обращение, оно отрицательно влияет на физический, эмоциональный, социальный и интеллектуальный аспект развития ребёнка.

Насилие над детьми является распространённым явлением в современном мире. Специалисты Детского фонда ООН обнародовали результаты международных исследований проблемы бытового насилия. Эксперты обнаружили, что его жертвами являются 275 млн. детей планеты — к ним относятся и те, кто становится его невольным свидетелем.

Страх и стресс, с которыми сталкивается ребёнок с недостойным к нему обращением, освобождают гормоны стресса (например, кортизол), которые влияют на нежный мозг как кислота. Даже самый малый стресс или вспышка страха (лицо человека, который наказывает) приводит к возбуждению новых гормонов стресса.

Влияние на психику ребёнка жёсткого, недостойного обращения, можно сравнить со стихийным бедствием, техногенной катастрофой, террористическим актом. Все эти проблемы одинаково, по степени разрушительной силы, влияют на неокрепшую детскую психику. К сожалению, всё это, стало реалиями сегодняшнего дня.

В связи с тем, что за последние годы существенно увеличился спектр ситуаций попадающих под категорию кризисных (чрезвычайных) выросла и потребность в наличии квалифицированных специалистов различного профиля, в том числе психологов.

Сложность оказания помощи дошкольникам состоит в том, что каждый ребёнок индивидуален и реакция на травмирующую ситуацию может быть различной. Одни замыкаются в себе и начинают настороженно относиться к людям и ко всему окружающему миру. Другие становятся агрессивными в ответ на негативное воздействие той или иной ситуации. У третьих прояв-

ляются невротические реакции различного характера (страхи, нарушение сна, тики и др.). Психолог при этом должен обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками для оказания помощи взрослым и детям, пережившим подобные ситуации.

При этом психолог должен соблюдать принципы [4]:

- Эмпатического контакта. Сопереживание и понимание психологического состояния ребёнка.

- Безотлагательности. Кризисное вмешательство организуется немедленно после наступления критической ситуации.

- Высокий уровень активности консультанта (психолога). Консультант должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с ребёнком, пережившим психотравмирующую ситуацию, и в сборе информации, чтобы как можно быстрее оценить ситуацию и наметить план действий.

- Ограничение целей. Ближайшая цель — предотвращение катастрофических последствий психотравмы. Основная цель — восстановление психологического равновесия.

- Принцип учёта индивидуального темпа изменений состояния ребёнка. Каждый человек проходит свой собственный путь восстановления после психотравмы. И это важно учитывать при работе с ребёнком.

При обращении родителей или педагогов по поводу не стандартного, не свойственного ребёнку поведения психолог, во-первых, проводит психологическую диагностику.

Для диагностики можно использовать проективный тест Луизы Дюсс «Сказка». Цель теста — выяснить наличие спонтанных эмоциональных реакций в поведении ребёнка при его идентификации с героем сказки. Ответы детей на вопросы в конце каждой сказки фиксируются и анализируются, но не комментируются [1].

Если ребёнок проявляет безразличие, невнимательность, признаки волнения (понижает или повышает голос, краснеет или бледнеет и т. п.), прерывает сказку, отказывается отвечать на вопросы, настойчиво опережает события — всё это признаки психического расстройства, которое необходимо исследовать дополнительно, с помощью других методик.

Не менее информативным является диагностический метод — наблюдение за ребёнком в процессе игры. Через игровую деятельность ребёнок может дать важную информацию, на основе которой можно предположить, что с ним произошло.

Дети, которые не испытали психологической травмы, воспроизводят в игре свою повседневную жизнь. Дети, пережившие травмирующую ситуацию, часто ведут себя следующим образом — они проигрывают случившиеся ситуации с куклами так, как будто это происходит с ними на самом деле.

При наблюдении за ребёнком в процессе игры важно обратить внимание на следующие признаки [5]:

1) ребёнок проявляет агрессивность по отношению к животным и куклам;

2) в процессе игры проявляются действия сексуального плана (использование ролей сексуального характера, сексуального акта между куклами и т. д.);

3) в игре выражены вербальная агрессивность и манипулирование в сексуальном плане;

4) в процессе игры кого-то покидают, сажают в тюрьму, дразнят;

5) на рисунках ребёнок изображает насилие, сексуальные действия, эмоциональное насилие;

6) рассказы ребёнка и использованные слова указывают на эмоциональное насилие.

Изображающееся в игровых процессах ребёнка насилие может отражать произошедшее в реальной жизни событие, свидетелем которого был ребёнок, а также выражать устрашающую фантазию. Поэтому проявленная в игре агрессивность может означать как то, с чем ребёнок сам столкнулся, что он видел, чего боялся, так и его ненависть (желание кому-либо навредить, отомстить) [4].

Рисунки детей также служат потенциальными индикаторами стрессовой ситуации, что может помочь специалисту определить, имела ли место психотравма. Большинство детей отказываются признавать факт психотравмы, в силу испытываемых ими негативных эмоций и внутренних конфликтов, многие просто не могут это высказать словами, и это представляет наибольшую трудность в работе специалистов с ними.

Прежде чем определить потенциальные индикаторы насилия по рисункам, специалисты должны хорошо изучить рисунки детей в «норме», поэтому часто бывает удобно предлагать рисование большой группе детей, чтобы на фоне «нормы» выделить отклонения.

Можно предложить ребёнку различные варианты рисунков:

- нарисовать картинку (без темы);
- нарисовать картинку о своей семье;
- нарисовать картинку о себе самом и др.

Дети, находящиеся в кризисной ситуации:

– на рисунке отображают чувства, которые являются реакцией на то, что они испытывали (гнев, страх, беспомощность);

– в рисунках иногда дети специально уклоняются от травмирующего содержания;

– эмоциональное состояние ребёнка передается посредством нарисованной им мимики. Слезы и нахмуренные брови говорят о печали и депрессии. Если изображенная улыбка неадекватна всей нарисованной сцене, то, скорее всего, она показывает, что ребёнок скрывает истинные чувства или понимание ситуации;

– отсутствие рук на рисунке свидетельствует о потере контроля над событиями. В целом изображение рук (или их отсутствие) отражает то, как дети воспринимают своё взаимодействие с окружающими.

После того как ребёнок закончил рисунок, нужно спросить, что на нём изображено. Побудить к тому, чтобы ребёнок назвал отдельные части рисунка. Необходимо обратить внимание на то, что бросается на рисунке в глаза.

Рассказывание историй ребёнком, часто помогает диагностировать психотравму. Рассказывание историй может быть:

- по стандартным тестам (картинкам);
- по специально разработанным тестам (САТ и др.);
- по своим рисункам.

Специалист просит ребёнка рассказать истории по этим картинкам.

Однако любую информацию необходимо перепроверить с помощью как можно большего количества методов, помня о возможных ошибках. Проигрывается, проговаривается, обсуждается то, что ребёнка волнует в данный момент.

О том, что ребёнок травмирован и ему требуется помощь, может сигнализировать:

- гневные вспышки, неконтролируемые приступы ярости, гиперактивности;
- повторяющиеся ночные кошмары, метание во сне, ночное недержание мочи;
- невнимательность на занятиях, забывчивость, застенчивость;
- отстранённость и, наоборот, чрезвычайная навязчивость;
- боли неизвестного происхождения.

Работа психолога с детьми в данной ситуации строиться именно в рамках индивидуальной коррекционной программы. По окончании индивидуального курса возможно включение ребёнка и в групповые формы работы.

Психологическая помощь ребёнку в преодолении последствий воздействия травмирующей ситуации является основной в данном случае.

Длительность коррекционной работы зависит от конкретных жизненных обстоятельств и индивидуальных особенностей ребёнка.

Психолог, работающий с ребёнком, помогает ему снять посттравматическое напряжение, способствовать «отреагированию» травматического опыта, оказать помощь в отработке ребёнком негативных разрушительных чувств (агрессивность, тревожность, замкнутость, страхи, и т. д.). А самое важное, обучить ребёнка новым позитивным способам поведения в травмирующей ситуации. Немаловажную роль при этом играет — способность принятия ребёнком ценности себя и своего «Я», и обучение ребёнка навыкам саморегуляции и релаксации.

Методы и техники работы при этом используются самые разнообразные. Обозначенные выше диагностические методы, в данном случае, могут быть применены и как психотерапевтические. Например, приемы арт-терапии, сказкотерапии, игровой

терапии. Одним из приёмов коррекционной работы являются психотерапевтические сказки. Цель — помочь ребёнку через иносказательный смысл сказки, опосредованно, «воспринимать» новый стиль взаимоотношений и модель поведения.

В зависимости от состояния детей в конкретной кризисной ситуации можно порекомендовать психологам самим сочинять сказки, следуя определенному алгоритму, разработанному в сказкотерапии (Т. Д. Зинкевич — Евстигнеева).

1. Подбирать героя, близкого ребёнку по полу, возрасту, характеру.

2. Описывать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребёнок нашёл сходство со своей жизнью.

3. Помещать героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребёнка, и приписывать ему соответствующие переживания.

4. Герой должен пытаться искать выход из сложившейся ситуации.

Следующая важная задача, которая стоит перед психологом — научить детей проявлять свои чувства, выражать эмоции, осознавать переживания. Большую роль при оказании психологической помощи играют этюды на напряжение и расслабление, мимические этюды, игры с песком, водой и другими природным материалом; слушание звуков природы, игры с марионетками; техники с использованием кукол и предметов и др.

Существует множество техник с целью научить ребёнка осознавать свой гнев и выражать сильное раздражение и гнев безопасным и социально приемлемым способом.

Через использование таких техник как «Дерево чувств» (Джойс Мигер) необходимо научить ребёнка понимать свои переживания, создать условия для свободного выражения и обсуждения с психологом своих чувств.

Очень часто в кризисной ситуации у детей появляются страхи. Для работы со старшими дошкольниками можно порекомендовать техники арт-терапии, направленные на работу с вытесненными, «подавленными» желаниями ребёнка.

Техника «Уничтожения страха» (А. Л. Венгер), включает пять этапов: предварительная беседа, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребёнку

смысла показанного приёма и релаксацию (последний этап повышает действенность техники, но не является обязательным). Проведение каждого этапа варьируется в соответствии с психическим складом ребёнка, его состоянием, отношением к заданию.

При оценке эффективности своей работы психолог может использовать оценку поведения ребёнка, как родителями, так и педагогами. Происходит снижение показателей стрессового состояния (они становятся менее яркими).

Поведение ребёнка характеризуется тем же набором поведенческих паттернов в языке тела, игре, взаимодействии с окружающими, какие были свойственны ему до травмы.

Действия, поведение ребёнка приобретают привычный для ребёнка вид. Со слов родителей или педагогов: «Ребёнок ведёт себя, как и раньше до психотравмы», «Он стал такой же, какой был...» Произошел процесс «отреагирования» травмы — ребёнок может говорить о травме.

По наблюдению психолога:

- ребёнок на каждой последующей встрече выглядит более спокойным и расслабленным;
- ребёнок меньше смущается;
- ребёнок чаще становится инициатором деятельности;
- ребёнок становится в состоянии обобщить, что произошло на встрече, и чему он научился;
- взаимодействие ребёнка с родителями (и / или с взрослыми) становится более позитивным;
- ребёнок вступает в сотрудничество;
- ребёнок открыто обсуждает свои проблемы и тревоги;
- появилась динамика перехода от негативно-печальных эмоций к радостно-удовлетворенным;
- снижается количество и интенсивность страхов (по результатам диагностики).

При грамотно организованной психологической помощи ребёнку в кризисной ситуации через три-четыре года у ребёнка практически не проявляются признаки перенесённой психологической травмы.

Психолог, оказывающий помощь детям в сложной ситуации, должен иметь не только специальные знания, но и особое

отношение к своим клиентам. С одной стороны, он должен признавать и уважать их права, с другой — неповторимость внутреннего мира каждого человека, что не терпит общего шаблонного подхода.

При завершении работы с ребёнком, необходимо локализовать работу с его семьей. Психологическая помощь ребёнку дошкольного возраста в кризисной ситуации должна быть направлена на оптимизацию детско-родительских отношений. Возможно привлечение других специалистов: педагога, социального педагога, юриста, врача. Каждый из них решает в основном какую-то узкую, специализированную проблему семьи. Но, как известно, семья — сложная, изменяющаяся система со множеством причинно-следственных связей, проблемы семьи тесно переплетены, вытекают одна из другой. Поэтому проблемы семей, проблемы недостойного обращения с ребёнком в семье необходимо решать комплексно и по возможности координировать свои действия.

И если дети будут счастливы в семье, найдут себя и своё «Я», почувствуют уважение к себе со стороны взрослых, они в своей взрослой жизни будут счастливы.

Литература

1. Корнеева Т. В. Психологическое сопровождение ребёнка в ситуации развода родителей // Ребёнок в детском саду. 2006, № 1. С. 9.
2. Лисицына С. А., Тарасова С. В. Особенности работы с детьми и молодежью «группы риска». СПб. 2006.
3. Платонова Н. М., Платонова Ю. П. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации. СПб.: Речь. 2004.
4. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь. 2004.
5. Соонетс Р., Попова А., Роомельди М. и др. Недостойное обращение с детьми П. Тарту. 2007.

2.10. Тренинговое занятие с подростками «Жизнь и смерть»

*(Чернова М. Г.,
методист педагог-психолог
«Псковский областной центр психолого-
педагогической реабилитации и коррекции
«Призма»)*

Постановка проблемы. Информация для тренера.

Слово «смерть» в названии темы занятия выглядит пугающе. В нашем обществе о смерти не принято говорить вслух. Однако в некоторых ситуациях это необходимо.

Одна из таких ситуаций — это работа с подростками, которые находятся на этапе поиска смысла своего существования и осмысления конечности собственной жизни. Жизнь конечна. Что из этого следует? Что надо сидеть, сложа руки, пустить свою жизнь на самотёк, потому что всё равно «все там будем»? Или использовать каждую минуту на пользу себе и окружающим?

Основная идея, заложенная в содержании занятия, заключается в том, что конечность жизни придает ей осмысленность, заставляет человека двигаться вперед, развиваться и совершенствоваться. Это — ответственность самого человека. Но для того, чтобы использовать время своей жизни максимально эффективно, нужно ценить её и заботиться о её сохранении.

Перед началом работы ведущему необходимо убедиться в том, что в группе нет участников, остро переживающих в данный момент потерю близкого человека. В подобных обстоятельствах данное занятие целесообразно пропустить, поскольку обсуждаемые проблемы могут спровоцировать острейшую эмоциональную реакцию подростка, переживающего потерю.

Цель занятия:

Формирование представлений о смерти тела и бессмертии души, работа со страхом смерти, создание условий для обращения к социально-значимым целям своего существования, формирование отрицательного отношения к легализованным формам прекращения жизни (аборту, последствиям саморазрушающего поведения).

Упражнение «Поиск окончаний»

Цель: создание рабочей атмосферы, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: мяч или маленькая игрушка круглой формы.

Описание: организуется круг. Участник, у которого в руках мячик или игрушка (водящий), кидает её любому другому участнику, произнося начало задуманного слова. Участнику, получившему мячик необходимо быстро (до счета «три») придумать окончание слова и назвать его. После этого он становится водящим, в противном случае — выбывает и становится зрителем.

В обсуждении затрагивается вопрос о том, что всё имеет своё окончание. Даже наша жизнь.

Работа по теме занятия:

Информация для тренера:

«Не будет того вовек, чтобы кто остался бы жить навсегда и не увидел могилы. Каждый видит, что и мудрые умирают, равно как и невежды и бессмысленные погибают и оставляют имущество своё другим» (Пс 48:9-11).

«Одного благочестивого пустынного спросили: каким способом можно наискорее и наилучше приготовить себя к мирной и христианской кончине? Пустынный ответил: «Каждое утро думай, что наступивший день есть последний день в твоей жизни; и каждый вечер думай, что наступившая ночь есть последняя ночь в твоей жизни».

Вариант 1. Упражнение «Черный юмор»

Цель: нормализация страха смерти, вентиляция чувств, связанных со смертью.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется работа в малых группах. Группам предлагается вспомнить и рассказать две самые симпатичные им истории (стихотворения, рассказы, страшилки), написанные в жанре черного юмора.

Обсуждаются вопросы:

- Почему жанр черного юмора так популярен?
- Почему люди боятся говорить о смерти серьезно?

- Почему пожилые люди часто говорят о смерти так легко, что даже пугают родственников?
- Что такое смерть человека?
- Что значит быть готовым к смерти?
- Что происходит после смерти с тем, что человек успел или хотел сделать при жизни?

Резюме ведущего:

Разговоры о смерти очень неприятны и болезненны, и люди стараются их избегать. Страшно думать о том, что твоя жизнь когда-нибудь закончится. Однако смерть — такая же реальность человеческого существования, как и жизнь.

Вариант 2. Дискуссия — обсуждение притчи «Дерево»

Цель: формирование представления о смертности тела и бессмертии души.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажает маленькие веточки.

Зачем ты сажаешь их? — спросил путник.

Дерево вырастет и прикроет дом от зноя, — ответил мужчина.

Ведь ты уже умрешь, когда оно вырастет, — возразил путник.

Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю деревья для своих внуков, — ответил мужчина».

Обсуждаются вопросы:

- О чём эта притча?
- Что остается от человека после его смерти?
- В чём суть выражения «после нас остаются наши дела»?

Резюме ведущего:

Умирает тело человека, но его душа остается бессмертной в тех добрых делах, которые он сделал для других людей. Всё, что мы делаем в жизни, так или иначе влияет на других людей, и все наши поступки, таким образом, остаются жить после нас.

Вариант 3. Упражнение «Эпитафия»

Цель: актуализация процесса постановки социально-значимых жизненных целей.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается представить, что сегодня — последний день их жизни, и поделиться тем, как они хотят его провести, чего добиться, что сделать за оставшееся время.

Что останется после вашей смерти? Участникам предлагается вообразить, что их уже нет в живых. Зато у них есть возможность написать для себя эпитафию или надгробную надпись. Важно написать так, чтобы было понятно, что жизнь прожита не зря.

Эпитафии записываются на листочках бумаги и отдаются ведущему, который зачитывает их в общем круге, не называя авторов.

Обсуждаются вопросы:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Что вас удивило в ходе выполнения задания?
- Какие эпитафии оказались самыми распространёнными? С чем вы это связываете?
- Что оказалось самым значимым в жизни для нашей группы?

Резюме ведущего:

Наша смертность заставляет нас бережнее относиться к жизни, стремиться максимально использовать свои возможности в отведённое нам время. Важно уметь ставить перед собой разнообразные цели и использовать время своей жизни наиболее эффективно.

Вариант 4. Упражнение «Суд».

Цель: формирование негативного отношения к отдельным формам самостоятельно санкционированной смерти — аборт, саморазрушающему поведению.

Необходимые материалы: «Дело об аборте», «Дело о самоубийстве».

Дело об аборте.

Немного статистики. Сегодня в России на тысячу беременностей приходится около 560 абортов. Примерно 15 % женщин, сделавших аборт, становятся бесплодными.

Дневник неродившегося ребёнка

5 октября.

Сегодня началась моя жизнь, хотя мои родители об этом пока не знают. Я девочка, у меня будут русые волосы и голубые глаза. Всё уже определено, даже то, что я буду любить цветы.

19 октября.

Некоторые считают, что я ещё не человек. Но я настоящий человек, так же как маленькая крошка хлеба — всё же настоящий хлеб. Есть моя мама, и я тоже есть.

23 октября.

Я уже умею открывать рот. Подумать только, через год я научусь смеяться, а потом и говорить. Я знаю, что моим первым словом будет «мама».

25 октября.

Сегодня начало биться моё сердце.

2 ноября.

Я каждый день понемножку расту. Мои руки и ноги начинают принимать форму.

12 ноября. У меня образуются пальчики — смешно, какие они маленькие. Я смогу гладить ими мамины волосы.

20 ноября. Только сегодня доктор сказал моей маме, что я живу здесь, под её сердцем. Как она, наверное, счастлива!

23 ноября. Мои папа и мама, должно быть, думают, как меня назвать.

10 декабря. У меня растут волосы, они гладкие, русые и блестящие.

13 декабря. Я уже немного вижу. Когда мама принесёт меня в мир, он будет полон солнечного света и цветов.

24 декабря. Интересно, слышит ли мама тихий стук моего сердца? Оно бьётся так ровно. Мама! У тебя будет здоровая маленькая дочка.

28 декабря. Сегодня моя мама меня убила...

Выдержка из письма женщины, сделавшей аборт
«Прости меня. Но я не смогу любить тебя так, как ты этого заслуживаешь. Я не смогу дать тебе того, что ты хочешь. Поэтому мне придется тебя убить.

Не думать... Забыть. Замереть, как гусеница в коконе, и ждать.

Ждать, когда пройдет тупая, бессильная ярость на саму себя и на Тебя. Задыхаясь от придуманной безвыходности. Проклиная беспечность и глупую надежду на случай: а вдруг пронесёт? Скрывая от всех эту тайну и одно единственное желание: помогите мне... забыть».

Дмитрий Кедрин. Беседа (1937).

На улице пляшет дождик. Там тихо, темно и сыро. Присядем у нашей печки и мирно поговорим. Конечно, с ребёнком трудно. Конечно, мала квартира. Конечно, будущим летом ты вряд ли поедешь в Крым.

Ещё тошноты и пятен даже в помине нету, твой пояс, как прежде, узок, хоть в зеркало посмотри! Но ты по неуловимым, по тайным женским приметам испуганно догадалась, что у тебя внутри.

Не скоро будить он станет тебя своим плачем тонким. И розовый круглый ротик испачкает молоком. Нет, глубоко под сердцем, в твоих золотых потёмках не жизнь, а лишь завязь жизни завязана узелком.

И вот ты бежишь в тревоге прямо к гомеопату. Он лыс, как головка сыра, и нос у него в угрях, глаза у него навькат, и борода лопатой, он очень учёный дядя — и все-таки он дурак!

Как он самодовольно пророчит тебе победу! Пятнадцать прозрачных капель он в склянку твою нальёт. «Пять капель перед обедом, пять капель после обеда — и всё как рукой снимает! Пляшите опять фокстрот!

Так, значит, сын не увидит, как флаг над Советом вьется? Как в школе Первого мая ребята пляшут гурьбой? Послушай, а что ты скажешь, если он будет Моцарт, этот не живший мальчик, вытравленный тобой?

Послушай, а если ночью вдруг он тебе приснится, приснится и так заплачет, что вся захолонешь ты, что жалко взмахнут в испуге подкрашенные ресницы и волосы разовьются, старательно завиты, что хлынут горькие слёзы и начисто смоют краску, хорошую, прочную краску с тёмных твоих ресниц?... Помнишь, ведь мы читали, как в старой английской сказке к охотнику приходили души убитых птиц.

А вдруг, несмотря на капли мудрых гомеопатов, непрощенной новой жизни не оборвётся нить!

Как ты его поцелуешь? Забудешь ли, что когда-то эту же рукою старалась его убить?

Кудрявых волос, как прежде, туман золотой клубится, глазок исподлобья смотрит лукавый и голубой. Пускай за это не судят, но тот, кто убил, — убийца. Скажу тебе правду: ночью мне страшно вдвоём с тобой!

Дело о самоубийстве

История несостоявшегося самоубийства.

Я часто думала о самоубийстве, и вот наступил момент, когда я, как мне казалось, потеряла страх.

А причиной послужила не боль, которую нельзя перенести, а боль от того, что он меня не любит. Не проблема в семье, не чья-то смерть — ничего серьезного... . Хотя сейчас я знаю, что ничто-ничто на свете не позволяет тебе совершить такой грех.

Потом, видимо доза была не очень большой, или я пила таблетки постепенно, и смогла почувствовать, как останавливается моё сердце. Это ужасно! Если бы была возможность вернуть время назад, если бы она только была! Я бы хотела быть девочкой, которая тихо плакала в ванной, а не той, которой я стала.

Я чувствовала, как все медленнее и глуше бьётся сердце, что ноги подкашиваются, что я не хочу, совсем не хочу этого, что я боюсь. Да, что мне ужасно страшно. Одну минуту назад, я видела в этом единственный — возможный — долгожданный выход. Но сейчас, всё, всё, всё, что угодно, но только не это. Только не смерть!!! Я взяла телефон и позвонила в «Скорую». Я только об одном думала и мечтала, чтобы увидеть маму, чтобы не умереть.

Приехала «Скорая», почти сразу пришёл он. Он оказался на редкость спокойным и вежливым. Тихо спросил: «Кто это?». Я ответила: «Врачи».

Мне промыли желудок, и это не самое страшное, что произошло со мной в физическом плане. После больницы у меня резко ухудшилось здоровье. Я ехала в метро, особенно летом, и всё время думала, что вот-вот у меня остановится сердце. Все остальные болезни на фоне этого не так выделялись, но не думаю, что они менее значимые.

Но даже всё это — не самое страшное. Я почувствовала, что та светлая, маленькая, добрая девочка просто умерла... Я стала совершать поступки, которые для меня прежней были нереальными, ужасными, невозможными, низкими — я бы стала падшей, если бы поступила так. Но для меня настоящей — это было просто неприятно. Я умерла. Не было у меня ничего, что отличает человека от камня. Каждый день в моей жизни происходили такие ситуации, в которых я вела себя жёстко и холодно. Я иногда плакала и очень-очень хотела стать прежней, стать лучше, светлее, научиться любить, но не могла.

Я совсем забыла про эту попытку. А недавно у меня начались кошмары. Ужасные кошмары. Если Вы смотрели фильмы ужасов, то вы не видели ничего подобного. Нет, я бы никогда не могла такого представить, до недавней ночи. Но самое страшное в том, что я даже не засыпала, я просто ложилась спать, я закрывала глаза и видела всё это. Всё подробно, реально. И всё это происходит с тобой. Всё.

Самоубийство — не доказательство чего-то кому-то, НЕТ.

Самоубийство — не решение проблем, НЕТ.

Самоубийство — не избавление от мучений, НЕТ.

Самоубийство — бегство от проблем, ДА.

Самоубийство — причинение боли, ужасной, умертвляющей, постоянной боли близким, ДА.

Самоубийство — начало ещё большей настоящей нестерпимой боли, ДА.

Самоубийство — тяжкий грех.

Фотоальбом.

Один мужчина, в общем, не самый плохой человек, раньше бывший большим любителем красивых женщин, перебирая фотографии, показал другу фото очень красивой девушки.

— Она покончила с собой.

— Неизвестно, почему она это сделала? — спросил друг.

— Почему, известно, — ответил он и, незаметная ему самому, усмешка самодовольства проскользнула по его лицу... .

— Вы думаете, вы раните человека, покончив жизнь самоубийством? А может, вы ему этим только польстите?

Описание: группа делится на две подгруппы, каждая из которых после предварительной подготовки в общем кругу инсценирует судебное заседание, распределив роли «прокурора», «адвоката», «судьи» и «присяжных». «Подсудимыми» являются для первой группы — аборт, для второй — самоубийство.

Для работы группы снабжаются соответствующими «делами». По ходу «судебных заседаний» или по их окончании обсуждаются проблемы ценности человеческой жизни и недопустимости её насильственного прекращения на любом этапе развития человека. Отдельно затрагивается вопрос о том, что рискованное поведение часто также приводит к саморазрушающим последствиям.

Резюме ведущего:

Человеческая жизнь является высшей ценностью — будь то жизнь еще не родившегося ребёнка или жизнь самого отъявленного мерзавца, внезапно осознавшего всё своё ничтожество. Любая жизнь несёт в себе потенциал добра и надежды — важно только суметь его разглядеть.

Завершение работы.

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчёркивает, что смерть человека неизбежна, она часто кажется страшной, но, однако, наполняет нашу жизнь смыслом.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Зачем человек смертен? Что было бы, если бы люди были бессмертны?»

Глава 3. Жестокое обращение с детьми как психологическая проблема

Причины проявления насилия многочисленны. Они определяются сочетанием различных факторов, ни на один из которых в отдельности нельзя возложить ответственность за данное явление, поэтому принято рассматривать причины и факторы насилия в целом.

Во-первых, насилие может иметь социокультурную природу, быть неотъемлемой частью стереотипических представлений о сущности семейных взаимоотношений, воспринятой с воспитанием, подкрепляемой внешними впечатлениями и представляющей таким образом единственно возможной их моделью.

Во-вторых, жёсткое обращение может быть результатом личного жизненного опыта индивида или индивидов, и тем самым для них тоже создаётся морально-психологическое основание считать такой тип взаимоотношений универсальным.

Третья группа причин связана с «травмой детства», с пережитым в раннем возрасте разрушительным опытом, что заставляет индивида вымещать на близких свои детские комплексы.

В-четвёртых, социальная и психологическая декомпенсация в результате внешних воздействий, превышающих пределы личностной устойчивости индивидов, вынуждает ряд из них искать заместительной компенсации соей неудовлетворённости дома, самоутверждаясь за счёт более слабых, неспособных дать отпор и защитить себя.

Пятая группа причин связана с личностными особенностями индивида, с чрезмерно развитыми их доминирующими чертами и особенностями характера, не компенсированными в своё время достаточно адекватным воспитанием.

В настоящее время не существует единого мнения о первопричине домашнего насилия. Было предложено множество микро- и макротеорий: от наличия психических нарушений до влияния социально-культурных ценностей и социальной организации. Основные споры развернулись между последователями психологических теорий и теми, кто верит в социальную причинность. Психологи установили особую роль в росте насилия таких психических факторов, как ослабление управления

инстинктами, разочарование, агрессивность, алкоголизм и психопатология. Приверженцы теории социальной причинности концентрируют внимание на культурных нормах, провоцирующих насилие, на патриархальной социальной структуре, благоприятствующей доминирующей роли мужчин [12].

Насилие тесно связано с социальным стрессом в семье. Среди множества проблем, которые могут повысить уровень напряжённости и привести к жестокости, следует назвать такие как разногласия в воспитании детей, секс, беременность, денежные затруднения, безработица, необходимость в долговременной медицинской помощи. Постоянное раздражение отчасти можно объяснить хроническим беспокойством о нерешённых проблемах и взаимоисключающими требованиями, которые предъявляет общество, несовпадением между желаниями и возможностями.

Связанность семейными обязанностями, неучастие в общественной деятельности и наличие ограниченной системы социальной поддержки увеличивают риск насилия. Избываемых женщин мужа часто изолируют от окружающих, контролируют все их контакты с семьёй и друзьями, запрещают им проходить обучение или устраиваться на работу. Вмешиваясь в жизнь физически ослабленных пожилых людей, семьи изолируют их от друзей и окружающих.

Супружеские побои часто связывают с алкоголем, причём одни исследователи считают, что он снимает контроль над инстинктами, другие — что он служит оправданием. Исследования показали, что алкоголь и наркотики действуют неодинаково. Было замечено, что маленькая доза алкоголя не влияет на агрессивность, увеличение же дозы может привести к агрессии. В случае принятия наркотика увеличение дозы не приводит к агрессии, а действует даже наоборот — размягчает и растормаживает. Люди применяют насилие не потому что они приняли наркотики, а потому что они не могут их принять. Поэтому некоторые случаи насилия вызваны попыткой родственников добыть деньги для покупки наркотиков и алкоголя.

Предметом широких исследований были и психологические факторы. По данным исследователей, для мужей, истязующих своих жён, характерны депрессия, деспотичность, одержи-

мость и патологическая ревность. Что касается избитых жён, то им присущи зависимость, низкая самооценка, традиционные установки по отношению к мужскому и женскому поведению. В случаях насилия над пожилыми людьми главным психологическим фактором является перемена ролей и зависимость родителей от взрослых детей. В тоже время определённые характерные черты жертвы, такие, как постоянные претензии и жалобы, также могут способствовать жестокости [11].

Типичным причинам насилия, обусловленным личностью мужчины и историей его жизни, могут быть отнесены следующие причины:

- 1) родительский сценарий, в котором отец бил мать;
- 2) мужчина был часто избиваем отцом и матерью в детстве;
- 3) наличие традиционного взгляда на положение женщин и мужчин в семье (мужчина абсолютный и беспрекословный глава семьи);
- 4) уверенность мужчины в том, что женщина имеет потребность быть в роли жертвы и не имеет реальных возможностей разорвать с ним;
- 5) высокий уровень тревожности и беспокойства по поводу своего доминирующего положения;
- 6) постоянное употребление алкоголя;
- 7) низкий уровень самосознания и самоконтроля;
- 8) неспособность принять ответственность за совершаемые действия;
- 9) наличие высокого уровня стресса, обусловленного экономическими и бытовыми причинами;
- 10) ярко выраженное желание причинения ущерба другому человеку;
- 11) психопатия и т. д.

Как правило, причины, вызывающие психологическое насилие над женщиной, также обусловлены особенностью личности женщины. К ним можно отнести:

- 1) явно выраженное страдание жертвы как фактор подкрепления агрессии;
- 2) экономическую, психологическую и эмоциональную зависимость женщины;
- 3) более высокий уровень образования женщины;

- 4) невысокий социально-экономический статус женщины;
- 5) наличие опыта восприятия себя в качестве жертвы в родительской семье;
- 6) низкий уровень самооценки партнеров;
- 7) высокую степень глубины внутрисемейных разногласий и конфликтов между супругами;
- 8) многочисленные стрессовые ситуации (безработица, смерть близких родственников, очень тяжёлая и низкооплачиваемая работа,
- 9) враждебные действия знакомых людей);
- 10) употребление алкоголя, наркотиков и др. [13].

Последствия семейного насилия во многом соответствуют симптомам ПТСР:

– на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения взаимоотношений, ощущение враждебного отношения общества;

– на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение интереса к сексу вплоть до полного равнодушия:

– на уровне поведения: членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), беспорядочная смена сексуальных партнеров.

Особенностью состояния человека, пережившего насилие, является выраженное чувство вины за случившееся, кроме того присутствуют чувства ненависти к насильнику, ужаса и обиды, как следствие возникает неприятие и отвержение собственного тела. Резко падает самооценка. Эмоциональное расстройство может принимать различные формы — от замкнутости и ухода в себя до страха и неспособности оставаться одному.

Обращение за профессиональной психологической помощью требует определённой доли мужества от пострадавшего. Иногда с момента совершения насилия до момента обращения за помощью проходят годы. Грамотная помощь специалиста поможет конструктивно пережить случившееся и превратиться из «жертвы насилия» в «человека, пережившего насилие».

Все формы, методы и техники работы специалиста строятся так, чтобы дать жертве насилия (женщине или любому другому клиенту психолога-консультанта и пациенту психотерапевта) возможность понять, что никто не старается преуменьшать значения её трудностей и проблем, но именно в них, этих трудностях и проблемах, можно и нужно искать и находить средства для улучшения своего положения. Тем самым клиента побуждают к поиску собственных ресурсов изменения, в качестве которых выступает как его прошлое, так и будущее, как воспоминания, так и воображение, помогающие искать ответы на проблемы в личном опыте [32].

3.1. Насилие в семье

*(Яблочкина Е. А.,
зам. руководителя Псковской
областной общественной организации
«Независимый социальный женский центр»,
руководитель кризисной службы центра)*

Насилие в семье — одна из наиболее распространённых и травмирующих трудных жизненных ситуаций.

Статистические данные подтверждают серьёзность этой проблемы для современной России. Так согласно официальным данным женщины становятся жертвами в 40 % случаях преднамеренных убийств, а 51,4 % из них являются жертвами домашнего насилия. Ежегодно около 2 000 детей погибают в результате домашнего насилия; 50 000 детей уходят из дома из за насилия и жестокого обращения.

В тоже время официальные статистические данные не позволяют оценить реальные масштабы домашнего насилия. Одна из причин заключается в том, что женщины часто не заявляют в правоохранительные органы даже в случаях, когда в отношении них совершается физическое насилие в особо тяжёлых формах. В результате, случаи домашнего насилия регистрируются только после того, как совершено убийство.

Одна из главных особенностей домашнего насилия состоит в том, что оно представляет собой систематически повторяющееся действие, и именно это отличает домашнее насилия от конфликта или ссоры. Конфликт обычно имеет в своей осно-

ве некую конкретную проблему, которую можно разрешить. Домашнее насилие, наоборот, происходит с целью обретения полной власти и контроля над пострадавшей стороной.

Второе принципиальное отличие домашнего насилия от других актов агрессии, которое усугубляют психологическую травму, заключается в том, что обидчик и пострадавшая — близкие люди. В отличие от преступления, совершенного незнакомым человеком, домашнее насилие исходит от супруга или партнёра, бывшего супруга, родителей, детей, других родственников и т. д.

Учитывая вышесказанное, можно сформулировать основное определение:

Домашнее насилие — это повторяющийся с увеличением частоты цикл физических, словесных, сексуальных, эмоциональных и экономических действий по отношению к своим близким, которые совершаются против их воли с целью обретения над ними власти и контроля.

Насилие в семье может осуществляться по отношению к любому из членов семьи, будь то взрослый или ребёнок. Чаще всего жертвами насилия в семье становятся женщины и дети. Насилие может проявляться в очень разных формах — от крика, оскорбления до убийства. Но в независимости от того, в какой форме оно проявляется — это все равно насилие и преступление.

Феноменология насилия

Н. В. Тарабрина (2001) указывает, что наиболее, часто жертвами насилия как со стороны взрослых, так и сверстников, становятся:

– дети, воспитывающиеся в условиях жестокого обращения в семье, которые враждебно воспринимают мир;

– дети, воспитывающиеся в условиях беспризорности, заброшенности и эмоционального отвержения, не получающие достаточного ухода и эмоционального тепла, а также имеющие отставание в психофизическом развитии, легко внушаемые, не способные оценить степень опасности и сопротивляться насилию;

– уличные дети;

– дети, которые воспитываются в обстановке беспрекословного подчинения, не умеющие сказать «нет», с нечёткими

внутренними границами личности, делающими их не способными сопротивляться насилию, боязливые и тревожные;

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

– маленькие дети в силу своей беспомощности;

– недоношенные дети, имеющие при рождении маленький вес (так как они обычно раздражительны, больше плачут и доставляют больше проблем родителям).

Выделяется несколько классификаций насилия: в зависимости от стратегии обидчика насилие может быть явным или скрытым (косвенным); от времени воздействия — случившееся в прошлом или настоящем; от длительности действия — может быть единичным или систематическим, длящимся годами. По месту происшествия и окружения насилие бывает: в семье — со стороны родственников, в школе — со стороны педагогов или детей, на улице — со стороны детей или незнакомых взрослых.

По степени вовлечённости ребёнка в ситуацию насилия в семье можно выделить три степени:

1. Подверженный домашнему насилию.

Это непосредственная вовлечённость ребёнка в качестве объекта агрессивных действий.

Данный тип вовлечённости включает в себя акты физического, сексуального и / или психологического насилия по отношению к ребёнку с целью установления над ним власти.

Практика показывает, чем более жестокие виды насилия применяются к жене, тем с большей жестокостью отец обращается и с ребёнком.

2. Испытывающий домашнее насилие.

Во многом смыкается с первым. Это непосредственная вовлечённость в качестве объекта манипуляции, т. е. использование детей обидчиком для установления контроля над взрослой жертвой.

Данный тип вовлечённости может включать в себя:

– эпизоды физического и / или сексуального насилия над детьми;

– использование детей, как заложников;

- принуждение детей к вовлечению в физическое и психологическое насилие над взрослой жертвой;
- борьбу за родительские права с использованием манипуляции над детьми и т. п.

3. Живущий в ситуации домашнего насилия.

Это опосредованная вовлечённость. Ребёнок не является жертвой агрессивных действий, а «наблюдает» за развитием ситуации, в которой присутствует насилие.

Но как свидетельствуют данные исследований, психологическая травма, которую получают дети — свидетели, по силе равна той, которую имеют дети — жертвы жестокого обращения.

Виды домашнего насилия

Под насильственными действиями будем рассматривать пять видов насилия: эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное и пренебрежение или заброшенность ребёнка.

Конкретный случай домашнего насилия может включать в себя несколько видов насилия одновременно.

а) Эмоциональное насилие

Данный вид насилия труднее всего распознается, поскольку проявляется как изолированно, так и в сочетании с другими формами.

Эмоциональное насилие — это любое действие, которое вызывает у ребёнка состояние эмоционального напряжения, подвергая опасности возрастное развитие его эмоциональной жизни.

К эмоциональному насилию относятся следующие действия по отношению к ребёнку:

- изоляция, то есть отчуждение ребёнка от нормального социального общения;
- оскорбление ребёнка;
- угрюмость, отказ от обсуждения проблемы;
- «торговля запретами» (например, если ребёнок в определённое время не выполнил уроки или не убрал постель, то за этим на определённое время следует запрет смотреть телевизор или гулять);
- терроризирование, т. е. неоднократное оскорбление ребёнка словами и формирование стабильного чувства страха;

- поддержание постоянного напряжения, запугивание, угрозы;
- брань, издёвки;
- запугивание наказанием («Ещё одна 2 или очередная выходка в школе, и я возьмусь за ремень») и т. п.;
- моральное разложение (коррупирование), привлечение и принуждение ребёнка к действиям, которые противоречат общественным нормам и наносят ущерб ребёнку (вовлечение или принуждение к совершению краж, употребление алкоголя или наркотиков).

Этот вид насилия наиболее распространён в жизни и его чаще всего не определяют как насилие, а именно с него обычно всё и начинается. Поэтому остановимся подробнее на основных формах проявления именно этого вида насилия.

Эмоциональное насилие может выражаться:

а) В унижении достоинства, например, в использовании слов унижающих достоинство. Как часто на улице мы слышим, как мама говорит ребёнку о том, что он бездарь, или старушки говорят шумящим подросткам, что им место в тюрьме. Крик на другого человека — стал одной из самых распространённых форм общения, и большинство из нас не задумываются, что это также насилие.

б) В игнорировании потребностей. Игнорирование потребностей человека — это одна из форм насилия, причём не менее значимая и более распространённая, чем другие. Эмоциональная привязанность, поддержка и эмоционально тёплое общение между членами семьи очень важны для жизни человека. В современных экономических условиях родители зачастую вынуждены очень много работать и соответственно устают, так что, приходя домой, у них уже нет сил для того, чтобы поговорить друг с другом, и тем более с ребёнком. Но ребёнок не виноват в том, что родители устали. Ему необходимо, что бы родители его выслушали, поиграли с ним, обняли, похвалили. Вместо этого он слышит — «отстань», «не мешай» и т. д., таким образом, они игнорируют его потребности. Естественно, что подобным образом игнорируются не только потребности детей, но и взрослых членов семьи, а это в свою очередь приводит к отчуждению членов семьи и к нарастанию напряжения в отно-

шениях, что в свою очередь приводит к конфликтам, ссорам, разводам. И если взрослый человек может найти эмоциональную поддержку вне семьи, то ребёнку сделать это намного сложнее.

в) В изоляции, т. е. в отчуждении ребёнка от нормального эмоционального общения, отвержение любви.

Естественно, что эта форма насилия наиболее распространена в отношении детей, особенно имеющих разведённых родителей. Очень часто, разведённые мамы не разрешают встречаться детям с отцами, или внушают детям, что их отцы плохие и не надо с ними видеться. Но развод родителей и так слишком тяжёлое событие для ребёнка и ему продолжают быть нужными, как правило, оба родителя. Поэтому запрет или невозможность видеться с одним из родителей или бабушкой — это насилие по отношению к ребёнку. Среди взрослых изоляция от других членов семьи происходит немного в других формах. Молодой муж, например, может сказать жене, что ему не нравится её мама, или сестра, или подруга, и он не хотел бы, чтобы они приходили к молодым в гости. С такой ситуации очень часто начинается домашнее насилие.

г) В угрозе применить насилие. «Перестань плакать — или будет хуже», «если получишь ещё хоть одну двойку — то я тебя выпорю», «скажешь ещё хоть одно слово — ударю»... . Сколько примеров подобных высказываний вы слышали в своей жизни? Все эти высказывания направлены на то, чтобы человек боялся, ведь легче всего управлять другим человеком именно тогда, когда он боится. И легче всего чувствовать себя главным, — когда тебя боятся. Домашнее насилие, как и любое другое насилие, основывается на страхе, на страхе одних перед другими. Страх порождает молчание, а молчание порождает новый виток насилия и страха.

Эмоциональное насилие над ребёнком можно предположить в случае, если вы заметите, что родитель постоянно:

- предъявляет к ребёнку завышенные требования, с которыми он не в состоянии справиться, что формирует низкую самооценку и приводит к переживанию ребёнком разочарования, раздражения, тревоги и даже отчаяния;

- сурово наказывает ребёнка;

– чрезвычайно критичен по отношению к ребёнку, обвиняет его;

– злится и устрашающе ведёт себя.

Наличие эмоционального насилия можно предполагать и на основе ряда физических и поведенческих проявлений ребёнка, например, если он:

– эмоционально невосприимчив, равнодушен;

– грустен, субдепрессивен или у него выраженная депрессия;

– сосёт пальцы, монотонно раскачивается;

– замкнут в себе, задумчив или, наоборот, агрессивен;

– «приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла;

– испытывает ночные приступы страха, плохо спит;

– не проявляет интереса к играм.

Н. О. Зиновьева и Н. Ф. Михайлова (2003) указывают, что физиологическая реактивность ребёнка также может свидетельствовать о том, что он является жертвой эмоционального насилия. Сюда относятся:

– ночной и / или дневной энурез (недержание мочи);

– психосоматические жалобы: головная боль, боли в животе и области сердца, сообщение ребёнка, что ему плохо и т. д.;

– замедление физического и общего развития ребёнка.

Воспитание ребёнка в условиях эмоционального и физического насилия приводит к деформации личности. Злобная, недоброжелательная обстановка формирует низкую самооценку, которая основывается на отношении к нему родителей и значимых взрослых. Маленький ребёнок, в отношении которого применяют отвержение, наказания, угрозы, физическое насилие, начинает чувствовать себя нежеланным и нелюбимым, относиться к себе враждебно и с презрением. Ощущение себя нежеланным вызывает в ребёнке глубокое чувство вины и стыда за своё существование. Ощущение своей малоценности унижает ребёнка, поэтому многие из них даже не противятся насилию над собой именно из за желания чего-то стоить.

Таким образом, ребёнок — жертва эмоционального насилия растёт со знанием того, что он плохой и несостоятельный во всём. В дальнейшем он воспроизводит уже усвоенные

им установки поведения в собственной жизни, в том числе и в общении со своими детьми.

б) Психологическое насилие

Психологическое насилие, несмотря на схожесть с эмоциональным, по мнению Рут Соонетс (2000), должно выделяться отдельно.

Психологическое насилие — это совершённое по отношению к ребёнку деяние, которое тормозит или вредит развитию его потенциальных способностей.

К психологическому насилию относят:

- частые конфликты в семье;
- непредсказуемое поведение родителей по отношению к ребёнку.

Из-за душевного насилия тормозится интеллектуальное развитие ребёнка, ставится под угрозу адекватное развитие познавательных процессов и адаптационных способностей. Он становится легко ранимым, снижается способность к самоуважению. Ребёнок развивается социально беспомощным, легко попадает в конфликтные ситуации и с большой долей вероятности будет отвергаться сверстниками.

в) Физическое насилие.

Физическое насилие — это вид отношения к ребёнку, когда он умышленно ставится в физически уязвимое положение, когда ему умышленно причиняют телесное повреждение или не предотвращают возможность его применения.

К физическому насилию относятся следующие действия по отношению к ребёнку:

- щипки, царапания;
- толчки, хватание, бросание, пинки;
- удары ладонью, кулаком, посторонними предметами, переломы;
- удержание, удушение;
- ожоги (зажигалкой, сигаретой, утюгом) и т. п.

Этот вид насилия определить легче всего, поскольку после избиения обычно остаются следы побоев: синяки, ссадины, следы от ремня и т. д. Однако, конечно, нельзя забывать и о том,

что насильник может бить «грамотно» и видимых следов не останется. Чаще всего физическое насилие применяется по отношению к детям и женщинам, хотя известны случаи, когда женщины и выросшие дети бьют других членов семьи.

По мнению Рут Соонетс (2000), определить, что ребёнок стал жертвой физического насилия, можно по следующим признакам:

- необъяснимо возникшие кровоподтёки;
- шрамы, следы связывания, следы ногтей, следы от сжатия пальцами;
- следы от ударов предметами (ремнём, палкой, следы от верёвочной петли);
- след от укуса на коже;
- наличие на голове участков кожи без волос;
- необъяснимые следы ожогов (от кончика сигареты);
- ожоги горячим предметом (от зажигалки, утюга и т. д.);
- необъяснимые переломы костей, вывихи, раны;
- повреждения внутренних органов.

О повторяющемся физическом насилии можно судить в том случае, если на теле ребёнка имеются следы разной давности (раны, кровоподтёки и т. д.).

На факт применения физического насилия указывают следующие особенности поведения жертвы — ребенка:

- страх при приближении родителя к ребёнку;
- пассивность, замкнутость или повышенная агрессивность;
- общее избегание физического контакта;
- застывший, испуганный взгляд (наблюдается и у грудного ребёнка);
- необъяснимые изменения в поведении (прежде жизнерадостный ребёнок теперь постоянно грустен, задумчив, замкнут);
- страх перед уходом из школы / детского сада домой;
- учащение случаев причинения себе вреда — саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков, курение);
- побег из дома;

– ношение одежды, неподходящей к погодным условиям (например, шерстяной свитер с высоким воротником, чтобы скрыть кровоподтеки на теле);

– отчаянные просьбы и мольбы ребёнка не сообщать родителям о неудачах (двойках, прогулах, плохом поведении) в школе.

Факторы, связанные с семьей, на основании которых можно предполагать применение физического насилия по отношению к ребёнку:

– известно, что в этой семье детей или конкретно данного ребёнка и раньше подвергали физическому насилию;

– родитель относится к ребёнку с презрением, пренебрежительно;

– родитель применяет жестокие приёмы для дисциплинирования ребёнка (удары кулаком или рукой, ногой, избивание предметами — ремнем и т. д.);

– в случае физической травмы ребёнка родитель не обращается к врачу;

– когда родитель угрожал ребёнку физической расправой («Ты у меня сегодня заработаешь...» или как он вспоминал насильственные действия («Ты у меня получишь, как тогда...»));

– описание родителем происшествия не совпадает с характером травмы у ребёнка (например, родитель привозит своего семилетнего сына без сознания, объясняя травму головы падением с качелей, а при этом на теле у ребёнка обнаруживаются кровоподтеки разной давности, ссадины в виде полос от ударов ремнем и связывания);

– родитель не может объяснить, как возникла травма, даёт противоречивые объяснения.

Испытавший физическое насилие ребёнок, наблюдая за поведением агрессивного родителя, вырабатывает агрессивную модель поведения. Однако если он научиться подавлять и отрицать свои чувства к насильнику, это может привести к депрессии и спровоцировать саморазрушающее поведение, поскольку выражение гнева по отношению к насильнику бывает, либо слишком опасно, либо безрезультативно. Поэтому гнев ребёнка обращается внутрь, против него самого, вызывая депрессию и ненависть к себе.

Если ребёнок, воспитанный в нормальных условиях, внутренне и внешне протестует против несправедливого наказания, то ребёнок, подвергающийся физическому насилию, часто считает, что наказание справедливо. Отсутствие положительно опыта, на который можно опереться, способствует формированию низкой и нестабильной самооценке, которая при малейших неудачах ещё более усугубляется.

Основными последствиями физического насилия для детей являются отсутствие контроля над своей импульсивностью, снижение способности к самовыражению, отсутствие доверия людям. Непосредственно после травмы возникают острые состояния страха, отсроченными последствиями могут стать садистские наклонности.

г) Сексуальное насилие.

Сексуальное насилие, совершаемое по отношению к ребёнку, по своим последствиям относится к самым тяжёлым психологическим травмам.

Сексуальное насилие над детьми или подростками — это сексуальные действия с ребёнком, которые осуществляются с целью сексуального удовлетворения взрослого против желания ребёнка и в условиях, когда он не в состоянии понять их по уровню своего развития, отказаться от них и защитить себя вследствие неравенства душевных и физических сил.

К сексуальному насилию относятся следующие действия по отношению к ребёнку:

- навязчивое проявление по отношению к кому-либо своего сексуального интереса (словами или делами) без согласия и желания ребёнка;
- непристойные высказывания, телефонные разговоры и письма;
- смущение, притеснение ребёнка взглядами, высказываниями, сексуальными фразами;
- вовлечение в сексуальные отношения путём обмана, запугивания;
- подталкивание к сексуальным действиям при помощи физической силы;
- изнасилование;

– использование ребёнка для порнографических целей или вовлечение в проституцию и т. п.

Самая страшная форма сексуального насилия — incest. Это сексуальные отношения между ближайшими родственниками: отцом и дочерью, матерью и сыном, братом и сестрой, дедушками / бабушками и внуками. К сожалению, такие случаи отнюдь не редкость. Чаще всего это случаи, когда отцы или отчиму, принуждают дочерей, а матери — сыновей несовершеннолетнего возраста к разным формам интимных отношений. И явление это тем страшней, что остальные родственники зачастую отказываются верить детям и умалчивают о происходящем.

Мифы и реальность о сексуальном насилии над детьми

Миф. Дети лгут о том, что над ними производят сексуальное насилие.

Реальность. Дети редко лгут о том, что над ними совершается насилие, хотя, чтобы защитить насильника, они могут преуменьшать природу и степень насилия. Рассказывая о совершенном над ними насилии, дети рискуют быть наказанными насильником и при этом, безусловно, вносят разрушение в свою жизнь, поэтому, боясь навлечь на себя также неприятности, дети обычно не лгут.

Миф. Дети являются соблазнителями в сексуальных взаимоотношениях взрослого с ребёнком.

Реальность. Дети, как и все живые существа, испытывают сексуальные чувства, однако у них отсутствуют знания и опыт для того, чтобы инициировать сексуальную активность вне группы сверстников. Взрослые, обладая такими знаниями и опытом, осознают, что сексуальные действия с ребёнком — это эксплуатация ребёнка и нанесение ему повреждений.

Миф. Сексуальное насилие над детьми чаще всего совершают чужие люди.

Реальность. Чаще всего (в 75 — 90 % случаях) сексуальное насилие над детьми совершают люди, которых дети хорошо знают и которым доверяют. В более чем 50 % случаев доказанного насилия, оно совершается отцами, отчимами или другими близкими членами семьи.

Миф. Сексуальное насилие может случиться только один раз.

Реальность. Чаще всего сексуальное насилие над детьми — это длительный процесс, при котором эксплуатируются близкие, доверительные отношения, установившиеся между взрослым и ребёнком. Часто вовлечению ребёнка в непосредственные сексуальные действия предшествует длительный период сексуального ухаживания.

Миф. Сексуальное насилие начинается в пубертатном возрасте.

Реальность. Сексуальное насилие может произойти, когда ребёнок находится еще в младенческом возрасте, и дети дошкольного возраста считаются группой высокого риска. Наиболее часто подвергаются насилию дети от 8 до 11 лет.

Миф. Только половой акт повреждает ребёнка.

Реальность. Любая форма сексуального насилия травмирует ребёнка. Вред, нанесённый сексуальным насилием, преимущественно эмоционального характера, он проистекает из предательства доверия и потери детства, переживаемых ребёнком. Дети, подвергшиеся насилию, испытывают глубокие чувства изоляции, стыда, отсутствия собственной значительности и тревоги. Эти симптомы, если их не лечить эффективно, остаются и во взрослой жизни.

Миф. Сексуальное насилие совершают только над девочками.

Реальность. Статистика случаев сексуального насилия показывает, что девочки чаще, чем мальчики, подвергаются насилию, однако значительное число мальчиков также являются жертвами насилия. Наиболее часто они подвергаются сексуальному насилию вне семьи, людьми, совершавшими насилие не один раз.

Миф. Дети соглашаются на сексуальные отношения.

Реальность. Иногда дети могут соглашаться на участие в сексуальных действиях, потому что у них отсутствуют возможность, опыт и знания для оказания сопротивления или потому, что они боятся последствий. Такие дети, а также дети, лишённые привязанности, вовлекаются в сексуальные действия чаще, чем другие.

Миф. Дети получают удовольствие от сексуального насилия над ними; в противном случае они бы рассказали о нём или нашли бы способ его прекратить.

Реальность. В первое время детям могут нравиться привязанность или внимание, которые им уделяются. Если насилие продолжается долгое время, они могут предпринять попытки остановить его. Но чаще всего дети боятся того, что им не поверят или их накажут за то, что они рассказали. Какими бы ни были обстоятельства, детей нельзя винить за то сексуальное насилие, которое над ними совершали.

Миф. Только мужчины совершают сексуальное насилие над детьми.

Реальность. Статистические данные о совершении женщинами сексуального насилия невысоки, но, тем не менее, и женщины его совершают, и любой обнаруженный случай совершения женщиной подобных действий должен рассматриваться точно так же, как если бы это был мужчина.

Сексуальное принуждение детей

Сексуальные посягательства на детей редко имеют одно объяснение. Наиболее часто за таким преступлением скрывается серия обстоятельств. Здесь речь идёт о сложной взаимозависимости многих факторов, связанных с посягателем, ребёнком и средой ребёнка.

Риск сексуального правонарушения против девочек больше, чем против мальчиков. Современные исследования говорят о том, что сексуальному насилию девочки подвергаются в 2–5 раз чаще, чем мальчики. Это объясняется, вероятно, тем, что в большинстве случаев посягателем является мужчина, и что большинство мужских правонарушителей ориентированы на противоположный пол. В случае злоупотребления мальчиками, женщина чаще становится правонарушителем, чем в случаях злоупотребления девочками. Примерно каждое пятое правонарушение против мальчиков совершается женщиной. Также можно отметить тот факт, что мальчики с большим нежеланием рассказывают о преступлении.

Человек, осуществляющий сексуальное домогательство чаще всего знаком ребёнку и принадлежит к его окружению (близкие и дальние родственники, друзья семьи, сослуживцы родителей и т. д.). По сравнению с девочками мальчики более часто подвергаются злоупотреблениям со стороны правонару-

шителя, не принадлежащего к семье и уже ранее злоупотреблявшего другими детьми.

75 % детей, из числа подвергнувшихся сексуальному насилию, злоупотребляются в рамках семьи, главным образом отцами (46 %) или отчимами (27 %). Исследования показывают, что 85 % детей знали правонарушителя.

Сексуальные домогательства к ребёнку могут совершаться в любом возрасте, однако, наиболее частыми сексуальные домогательства считаются в период перед половой зрелостью (8–12 лет), т. е. когда у ребёнка начинают развиваться вторичные половые признаки. В этот период ребёнок раним, и ему не легко защитить себя. Если посягательство осуществляется человеком, исполняющим роль отца, то средний возраст при первом злоупотреблении обычно несколько ниже. Мальчики обычно бывают несколько старше девочек, когда становятся жертвой правонарушения.

Исследования показывают, что принадлежность к социальной группе, этническая принадлежность, уровень образования, профессии или доход посягателя не влияют на возможность совершения сексуальных домогательств в отношении ребёнка.

Риск подвергнуться сексуальным злоупотреблениям, особенно вне своего дома, выше для тех детей, которые не верят или не знают, могут ли они сказать нет взрослому; дети, боящиеся быть наказанными, нуждающиеся в нежности и близости со взрослым, но не получающие их. Риск выше также для детей, чьё поведение воспринимается окружением как сексуализированное, и для детей, присмотр за которыми со стороны родителей неудовлетворителен.

Семьи, в которых ребёнок подвергается сексуальным посягательствам (как внутри семейным, так и вне семейным), характеризуются слабой сплочённостью, большей дезорганизованностью, и, вообще, большей дисфункциональностью (нарушениями семейного функционирования) по сравнению с другими семьями. В связи с внутрисемейными сексуальными злоупотреблениями наиболее часто отмечаются коммуникативные семейные проблемы, недостаточная эмоциональная близость, недостаточная гибкость и социальная изоляция. Дети, подвергающиеся сексуальным покушениям, часто уже испытали на себе

другие формы посягательств, например, такие, как физическая и эмоциональная жестокость. Во многих исследованиях отмечается связь недостаточной адаптации родителей, прежде всего в форме злоупотребления алкоголем и криминальности, с сексуальными правонарушениями в отношении ребёнка.

Двумя группами, которые необходимо выделить особо, являются дети с ограниченными возможностями и дети с сексуализированным поведением.

Первая группа детей находится в особо трудной ситуации в отношении понимания происходящего, самозащиты от посягательства и сообщения информации о том, что произошло, и это придаёт дополнительную значимость наличию обученного и внимательного персонала, ежедневно имеющего дело с этими детьми.

Принадлежность детей с ограниченными возможностями к особой группе риска оспаривалась некоторыми с тем аргументом, что эти дети находятся под защитой своей функциональной недостаточности и благодаря ей менее привлекательны. В этой аргументации забывается тот факт, что дети с функциональной недостаточностью являются более лёгкой добычей по сравнению с другими (и по этой причине более привлекательны), поскольку они, возможно, скучают по вниманию к себе и по взрослому участию, и их более легко обмануть. Детям с нарушениями в развитии труднее понять содержание посягательства. Детям с физической инвалидностью может быть трудно освободить себя и убежать, в то время как детям с коммуникативными нарушениями (зрение, слух и речь) труднее сообщить о случившемся и сделать это убедительно. Детям с функциональной недостаточностью может, кроме того, быть труднее выполнить требования, которые правовая система предъявляет к свидетелям в отношении достоверности показаний.

Сексуализированное поведение привлекло к себе внимание в исследованиях в качестве обычного и, возможно, наиболее важного сигнала вместе с посттравматическим стрессовым синдромом (ПТСР), когда речь идёт о симптомах и формах поведения детей, пострадавших от сексуального принуждения. Этим детям всегда должна быть предложена помощь, которую часто необходимо оказывать в течение длительного времени.

Исследования показывают, что сексуальные злоупотребления в детстве служат фактором риска для повторных сексуальных посягательств или посягательств иного типа в течение детства, а также во взрослой жизни.

Сексуальное посягательство означает сексуальную травматизацию, обман доверия и бессилие, что влечёт за собой повышенную уязвимость по причине психологических последствий в форме ослабления чувства собственного достоинства, сексуальной неуверенности и запутанности.

Женщины, испытавшие сексуальные посягательства в период роста, более чем в 5 раз чаще также испытывали физическое избиение и в 3 раза чаще переживали эмоциональную жестокость по сравнению с теми, кто не подвергался сексуальным правонарушениям.

Возможные индикаторы сексуального насилия над детьми

Сексуальное насилие нельзя приписать какой-либо расовой, культурной или социоэкономической основе. Какие-либо физические симптомы в большинстве случаев также отсутствуют. Тем не менее, дети, подвергшиеся сексуальному насилию, имеют некоторые общие свойства. Эти проявления не являются определяющими, но позволяют предположить наличие сексуального насилия, если они наблюдаются в течение длительного времени или в особых комбинациях.

Физические индикаторы:

1. Беременность.
2. Болезни, передающиеся половым путём.
3. Вагинальные инфекции.
4. Порванное бельё или бельё со следами пятен и крови.
5. Травмы молочных желез, ягодиц, нижней части живота, бедер, области гениталий и анального отверстия.
6. Посторонние тела в гениталиях, анальном отверстии или мочеиспускательном канале.
7. Боль, зуд в гениталиях и в горле; трудности при глотании или мочеиспускании.
8. Увеличенное вагинальное отверстие или покраснение в области гениталий.

9. Повторяющиеся физические расстройства без видимых соматических оснований (например, частые боли в животе, постоянная боль в горле, рвота).

10. Проблемы с приёмом пищи (например, отказ от пищи или постоянное жевание чего-нибудь, циклическое поглощение пищи или рвота).

11. Повторяющиеся инфекции мочевыделительных путей без органической причины.

Признаками перенесённого сексуального насилия являются различные изменения в поведении ребёнка, некоторые из них можно рассматривать и как первые проявления посттравматического синдрома.

а) Изменения в выражении сексуальности ребёнка:

- чрезвычайный интерес к играм сексуального содержания;
- поразительные для этого возраста знания о сексуальной жизни;
- соблазняющее, особо привлекающее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым;
- сексуальные действия с другими детьми (начиная с младшего школьного возраста);
- необычайная сексуальная активность: сексуальное использование младших детей; мастурбация (начиная с дошкольного возраста), проституция.

б) Изменения в эмоциональном состоянии и общении ребёнка:

- замкнутость, изоляция, уход в себя;
- депрессивность, грустное настроение;
- отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство испорченности;
- частая задумчивость, отстранённость (встречается у детей и подростков начиная с дошкольного возраста);
- истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля;
- трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;
- отчуждение от братьев и сестер;
- терроризирование младших и детей своего возраста;

– жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей).

в) Изменения личности и мотивации ребёнка, социальные признаки:

– неспособность защитить себя, непотребление насилию и издевательствам над собой, смирение;

– резкое изменение успеваемости (хуже или гораздо лучше);

– прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения;

– принятие на себя родительской роли в семье (по приготовлению еды, стирке, мытью, уходу за младшими и их воспитанию);

– отрицание традиций своей семьи вследствие несформированности социальных ролей и своей роли в ней, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

г) Изменения самосознания ребёнка:

– падение самооценки;

– мысли о самоубийстве, попытки самоубийства;

д) Появление невротических и психосоматических симптомов:

– боязнь оставаться в помещении наедине с определённым человеком;

– боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой или плаванием, или снимать нижнее бельё во время медицинского осмотра);

– головная боль, боли в области желудка и сердца.

Важным индикатором сексуального насилия являются попытки ребёнка рассказать о нём либо вербально, либо в рисунках.

Признание ребёнка о насилии может быть прямым (например, учителю), непрямым (друзьям, надеясь, что они кому-нибудь расскажут) или завуалированным («Я знаю одного человека, который...»).

Соблазняющее поведение и (или) сексуальную неразборчивость у детей следует рассматривать как результат сексуального насилия, а не как его причину. Многих жертв насильники побуждали к соблазняющему поведению.

При изучении наличия клинических симптомов у детей, подвергшихся сексуальному насилию, жестокому обращению, а

также у нормальных детей, было установлено, что 41 % детей, подвергшихся сексуальному насилию, демонстрировали сексуально нарушенное поведение. Такое поведение демонстрировали 4 % детей, подвергшихся жестокому обращению, и 3 % детей, с которыми не происходило ни того, ни другого.

Почему дети не рассказывают о насилии?

Черепанова Е. (1996) выделяет наиболее важные причины:

– либо в силу своего возраста они ещё не понимают смысла сексуальных действий;

– либо не владеют достаточным словарем, чтобы это описать;

– либо им могут не разрешать это сделать.

Кроме того, они могли попытаться рассказать, но их проигнорировали или не поверили, а иногда и упрекали за «фантазии». Их часто мучает вопрос: как будут их воспринимать окружающие, товарищи, учителя, если всё раскроется? Страх быть отвергнутым, смешанный с чувством стыда и вины, мешает ребёнку раскрыться, в то же время и жить с этим очень сложно.

Ребёнок вытесняет, отказывается от воспоминаний, поскольку они слишком мучительны и потому лишь вытеснив, забыв их, он сможет жить нормально.

Не ждите, что ребёнок сам начнёт разговор на эту тему. Большинство родителей верят в то, что, если бы случилось что-нибудь такое ужасное, их дети пришли бы к ним. Не думайте, что дети, подвергшиеся сексуальному насилию, так и поступят. Вот ещё несколько причин, объясняющих такое поведение.

1. Многим угрожали, чтобы они молчали и хранили всё в секрете.

2. Многие смущаются обсуждать сексуальные проблемы со своими родителями.

3. Многие думают, что это их вина и что их будут во всём обвинять.

4. Мальчики чувствуют себя виновными, т. к. не смогли защититься. То, что они стали жертвами насилия, противоречит определению их социальной роли и ожиданиям мужественности.

5. Мальчики думают, что сексуальное насилие происходит только с девочками.

6. Если мальчик подвергся сексуальному насилию со

стороны мужчины, он часто думает, что сам «напросился на это» или, что он — гомосексуалист.

7. Дети более старшего возраста (девочки в пубертате), осознающие своё физическое развитие, чувствуют себя «ходячими сексуальными объектами», то есть если они носят бюстгальтер, значит они сами «на это напросились».

8. Большинство детей считают, что им не поверят. В одном источнике указывается, что в среднем ребёнок должен рассказать 13 лицам, прежде чем один «ему поверит».

9. Ребёнок не хочет «огорчать» взрослых.

Как реагировать на рассказ ребёнка

Если ребёнок рассказал вам об этом, донесите до него следующие сообщения:

- Я тебе верю.
- Мне очень жаль, что это с тобой случилось.
- Это не твоя вина.
- Я рад, что ты мне об этом рассказал.
- Я постараюсь сделать так, чтобы ты оказался в безопасности.
- Ты не один. Сексуальное насилие происходит и с другими детьми.

д) Пренебрежение или заброшенность ребёнка

Заброшенность ребёнка — это вид пренебрежительного отношения, при котором ребёнок становится в психически или физически уязвимое состояние таким образом, что его первичные потребности родители оставляют неудовлетворёнными.

Пренебрежение негативно влияет на формирование привязанности, эмоциональное и психическое развитие ребёнка.

Наличие привязанности между ребёнком и родителями представляет собой краеугольный камень развития ребёнка, вселяя уверенность в том, что он желанен и достоин любви и может рассчитывать на своих родителей как заботливых и учитывающих его потребности людей.

Ребёнок, привязанный к родителям использует их, как источник безопасности, уверенности в условиях напряжённости и стресса. Это первый опыт привязанности к родителям является основой последующих отношений с другими людьми, служа

ребёнку моделью: как создавать отношения, как их интерпретировать и беречь.

Если уход за ребёнком характеризуется теплом, близостью и постоянством, то между матерью и ребёнком возникает устойчивое чувство привязанности. И если даже отношения привязанности прервутся, то ребёнку будет всё же легче создать близкие отношения с новым опекуном, чем ребёнку, который никогда не был эмоционально связан ни с одним из взрослых людей.

Кроме заброшенности развитию привязанности препятствуют и постоянные разлуки с матерью. Во избежание этого маленький ребёнок не должен разлучаться с родителями дольше, чем он в состоянии сохранить опыт общения с ними и их заботу. Чем меньше ребёнок, тем должно быть короче время разлуки с родителями, чтобы он не воспринимал это как отверженность. Родители, которые оставляют своих двухлетних детей на попечение бабушек в течение месяцев, подвергают опасности развитие ребёнка. Даже если за ними удовлетворительно ухаживают, развитие привязанности нарушается, возникают проблемы самостоятельности и приспособления к переменам.

Недоверчивость — одна из главных причин, которая препятствует формированию привязанности у ребёнка, воспитывающегося в условиях пренебрежения и насилия.

Такие дети считают мир опасным, а взрослых — не заслуживающих доверия. Родитель, пренебрегающий ребёнком или подвергающий его насилию, вызывает в ребёнке чувство, что его предали, причём не только родитель — насильник, но и другие члены семьи, которые не смогли защитить. Чувства недоверия и предательства, изначально сформировавшиеся по отношению к родителям, переносятся на других взрослых, в том числе на воспитателей, педагогов, врачей. Поэтому с ребёнком, испытывающим плохое обращение, бывает очень трудно установить контакт. Кажется, что ребёнок испытывает вас, проверяя на лояльность и заботливость по отношению к нему. Если вы не выдерживаете этого испытания, то недоверие ребёнка возрастает, и он всё больше убеждается в том, что нет смысла надеяться на кого-нибудь кроме себя. Страдает и эмоциональная жизнь

ребёнка, развитие его самопознания, социальные навыки, интеллектуальное развитие и адаптационные способности.

Физическая заброшенность, запущенность ребёнка выражается в отсутствии действий, учитывающих и удовлетворяющих его потребности, или в неверных действиях по отношению к нему, например:

- ребёнка оставляют без соответствующего его возрасту необходимого питания, или пищу готовят неприемлемым для него способом (шестимесячному ребёнку дают кусками пищу, которую он не в состоянии и жевать и глотать);

- ребёнку не меняют пеленки;

- на плач ребёнка не реагируют способом, удовлетворяющим его потребности (забывают время кормления, не берут на руки, не утешают и не пытаются понять причину плача);

- ребёнка одевают не по погоде.

Эмоциональная заброшенность — это неудовлетворение эмоциональных потребностей ребёнка.

Действия родителя, оставляющего ребёнка без эмоционального общения и заботы:

- равнодушное отношение к нуждам ребёнка и отказ в их удовлетворении;

- отсутствие одобрения ребёнка;

- игнорирование ребёнка, т. е. невнимание к нему, неуважение его как личности;

- отсутствие и нежелание эмоциональной близости с ребёнком (родитель не гладит ребёнка по голове и не берёт его на руки).

Не обеспечивая ребёнка положительными эмоциями, родители лишают его эмоциональной защиты и чувства безопасности. Нарушения эмоциональной жизни брошенного или подвергающегося насилию ребёнка, проявляются прежде всего в виде эмоциональной нестабильности, эмоционального равнодушия, перевеса отрицательных чувств над положительными.

То есть, в случае эмоционального пренебрежения не удовлетворяются базовые потребности ребёнка во внимании, любви, общении и защищённости.

Заброшенность здоровья ребёнка — это бездействие со стороны родителей по поддержанию и восстановлению здоровья ребёнка, которое выражается в следующих формах:

- отсутствует систематическая диспансеризация ребёнка (проверка здоровья), необходимая в его возрасте;
- родители отказываются от необходимых для ребёнка медицинских процедур или избегают их;
- ребёнку не покупают необходимые лекарства;
- в случае серьёзной травмы не обращаются к врачу;
- не обращают внимание на соматические жалобы ребёнка и вовремя не обращаются к врачу.

Пренебрежение образованием ребёнка — это бездействие и отсутствие поддержки, оказываемой ребёнку, в получении образования, что приводит к недостаточному развитию и применению способностей ребёнка и выражается в следующих ситуациях:

- ребёнок часто опаздывает в школу;
- ребёнок часто пропускает занятия;
- родители утром не будят ребёнка в нужное время, чтобы он успевал к началу занятий;
- родители избегают контакта с учителями, отказываются от сотрудничества с ними;
- родители вместо занятий оставляют ребёнка дома для присмотра за младшими детьми или выполнения какой-либо работы;
- родители не заботятся о возможностях развития способностей ребёнка;
- родители не интересуются школьными проблемами и успеваемостью ребёнка.

Частые отсутствия в школе становятся причиной трудностей в учёбе и недоразумений с учителями. Это в свою очередь, нарастает, как снежный ком и формирует страх перед школой и всем, что с ней связано.

Характерные признаки брошенного ребёнка:

- жадно ест предложенную пищу;
- постоянное чувство голода, ребёнок выпрашивает или ворует еду у посторонних;

- у ребёнка маленький прирост веса, который увеличивается при получении соответствующей его возрасту пищи, например, в больнице;
- наличие необычайной усталости, пассивности, ребёнок может заснуть в окружении детей во время игры;
- замкнутость, отсутствие желания общаться, стремление к одиночеству;
- стремление обратить внимание каждого взрослого;
- желание идти вместе с чужим человеком;
- ребёнка часто оставляют дома одного или запирают в помещении;
- заношенная, грязная одежда ребёнка;
- замедленное развитие речи и движений;
- неоднократные опоздания в школу или уклонение от обучения в ней.

Психологические характеристики родителей, которые совершают насилие:

- Многие из таких родителей в детстве сами подвергались насилию.
- Не осознают своих потребностей, не могут опознать эти потребности в других, не способны интегрировать эти потребности.
- В момент стресса озабочены лишь своим состоянием.
- Воспринимают ребёнка, как объект.
- Относятся к ребёнку, как к собственности.
- Предъявляют к ребёнку свою систему ожиданий (например, когда говорят ребёнку «Успокойся», а ребёнок продолжает плакать, взрослый воспринимает это как проявление враждебности и намеренное сопротивление).
- Имеют низкую самооценку.
- Импульсивны, агрессивны.
- Родители, которые получили военизированное воспитание (дети военных, полисменов).
- Родители, подверженные религиозным культам.

Особенности семей, в которых происходит насилие

В работе с пострадавшими от насилия в семье можно выделить следующие основные моменты.

Во-первых, поведение любого члена семьи зависит от того, как сложились взаимоотношения внутри родительской семьи, и какая роль отведена каждому конкретному её члену. «Ролли» есть во всех семьях и набор их очень велик. Можно быть «любимчиком», «козлом отпущения», «блудным сыном», «маменькиным сыночком», и т. д. Вся разница в том, что в семье «со здоровым климатом отношений», роль может меняться (например, по мере того как ребёнок растёт, то отношение к нему может меняться с «карапуза» до «взрослого мужчины»). В семье же где процветают конфликты, пьянство, насилие, изменить свои роли практически невозможно. Девочка, которая выросла в семье, где совершалось насилие, с «молоком матери» впитала понимание того, что женщина, подвергающаяся насилию, это норма. Вероятнее всего она найдет мужа, который будет её бить — она «воспитанная жертва». Она не знает, как можно жить по-другому. Или мальчик, чью маму бьёт отец, в подростковом возрасте говорит, что никогда не будет бить женщин, а женившись, обращается к нам в Службу с тем, что не может удержаться от того, чтобы не ударить жену. Это происходит «как бы» помимо его воли. Изменить усвоенные в детстве стереотипы общения очень сложно. Для этого требуется направленная работа по изменению восприятия себя, других и возможности строить взаимодействие по-другому.

Во-вторых, семья — это система, в которой всё взаимосвязано и взаимообусловлено. Когда молодые люди женятся, то женятся не просто двое людей, встречаются две семьи с разными культурами, с разными правилами. И перед молодыми людьми встаёт задача установить правила пригодные для своей семьи. Но при этом обе родительские семьи, как правило, насаждают молодой семье свои правила. И если молодая жена или молодой муж хотят установить правила своей родительской семьи, то им приходится противостоять не только супругу или супруге, но и родителям супруга. Но даже если семья живёт давно, и в ней сложились определённые правила, то изменить их не менее сложно, так как все члены семьи привыкли именно к этим правилам и они их по разным причинам устраивают. Если женщина, подвергающаяся насилию, хочет уйти от мужа, то чаще всего знакомые будут говорить ей о том, что она лишит де-

тей отца и кормильца, свекровь будет обвинять её в том, что она сосёт соки из её сына, муж скажет, что он не сможет без неё жить и т. д. Противостоять такому напору и отстоять своё мнение трудно.

В-третьих, люди, живущие в ситуации насилия в семье, находятся в состоянии зависимости и созависимости. Это значит, что поведение одного члена семьи очень влияет на поведение остальных членов семьи. Семья вынуждена приспособливаться к отклоняющемуся поведению одного из её членов. Например, если в семье есть алкоголик, то вся остальная семья вынуждена считаться с расписанием его запоев и стараться сделать всё для того, чтобы период запоя закончился, а супруг вновь «стал нормальным, заботливым человеком». В ситуации домашнего насилия, всё поведение семьи направленно на то, чтобы не разозлить насильника, ублажать его, и, таким образом, пытаться избежать акта насилия.

В-четвёртых, женщины и дети, живущие в ситуации насилия в семье, находятся в состоянии стресса или хронического посттравматического стрессового расстройства и нуждаются в помощи.

Одним из признаков посттравматического стрессового расстройства является страх. Страх живёт в пострадавших от насилия постоянно и с каждым днём становится всё больше. Сначала дети и женщины, переживающие насилие в семье, боятся пьяного мужа, затем самого факта его прихода домой. Дом для них из своей крепости превращается в камеру пыток. Потом они начинают бояться за свою жизнь и здоровье, и жизнь и здоровье своих близких. Страх заполняет всё, дезорганизует их жизнь и мешает решиться на какие-либо действия.

Другим признаком посттравматического расстройства являются повторяющиеся и захватывающие человека воспоминания о случившемся с ним. Эти воспоминания заполняют всю их жизнь. Когда разговариваешь с женщиной подвергнутой насилию, то иногда может возникнуть впечатление, что она как будто «спит на яву» и не слышит вас. Это происходит из-за их погружённости в воспоминания, хотя если пытаться с ними говорить о случившемся, чаще всего они отказываются говорить, вспоминать и чувствовать свою боль снова. Некоторые даже

«забывают» о случившемся, не могут потом рассказать о том, что их очень сильно напугало. Их часто мучают ночные кошмары, отмечаются нарушения сна.

У женщин, живущих в ситуации насилия в семье, отмечается заметное снижение интереса к жизни. Они не строят планов на будущее и не могут представить хоть что-нибудь хорошее в своей жизни. Люди, переживающие или пережившие насилие, стремятся отдалиться от других людей, они становятся неспособными переживать какие-либо радостные чувства. Всё что они могут чувствовать — это боль, страх, ужас и беспомощность. При этом отмечается трудность в концентрировании на чём-то, сверх бдительность, раздражительность.

Последствия насилия в семье, проявляющиеся у детей

Возрастные особенности последствий домашнего насилия

Дошкольники

Дети в этом возрасте наиболее беспомощны и ранимы и обладают в наименьшей степени познавательными и поведенческими навыками для того, чтобы справиться с ситуацией.

Эмоции: паника, беспокойство. Беспокойство в отношениях с обоими родителями. Тревога о разводе. Эмоциональное оцепенение, раздражительность.

Сознание: короткая память на события. Ограниченное понимание насилия. Тревога за нарушения привычного хода событий. Хочет воссоединения семьи.

Поведение: плачет, жалуется, вспышки раздражения, уход в себя, пассивность. Потеря развивающихся навыков (неудержанность, эгоизм). Неразговорчивость, безответственность. Ночные кошмары, нарушения сна.

Возрастные особенности последствий домашнего насилия

Школьники

Дети этого возраста обладают более широким спектром познавательных, эмоциональных и поведенческих навыков для того, чтобы справиться с ситуацией, которая их травмирует. Они делают активные попытки сопротивления насилию, стремятся защитить жертву и определить значение стрессовых ситуаций. В результате, по сравнению с детьми более младшего воз-

раста, эти дети испытывают чувство вины и стыда, двойственное отношение к родителям и постоянную депрессию.

Эмоции: Депрессия, унылое состояние, беспокойство, чувство вины и стыда. Чувствует ответственность и беспомощность, беспокойство и повышенная чувствительность к сигналам об опасности, недоверие ко взрослым. Двойственные чувства по отношению к родителю, совершающему насилие (одновременно привязанность и сомнение).

Сознание: недостаточная способность сконцентрироваться, назойливые мысли и образы насилия. Фантазии по поводу освобождения жертвы и семьи. Попытка понять насилие. Двойственное отношение к вопросу о разводе.

Поведение: снижение школьной успеваемости. Пассивное социальное поведение. Жалобы психосоматического характера (болит живот, голова и т. д.). Агрессивность и жестокость по отношению к другим. Непослушание и вызывающее поведение, разрушение мебели, вещей. Проигрывание травматической ситуации в процессе разговора и игры. Нарушение отношений со сверстниками. Формирование вредных привычек.

Возрастные особенности последствий домашнего насилия.

Юношеский возраст

Постоянное проявление нетерпимости и насилия в семье приводит к отчуждению детей юношеского возраста от их семей. В результате подростки могут покидать семьи в раннем возрасте и выказывать антисоциальное и саморазрушающее поведение. Двойственность в отношении родителей может смениться благосклонностью к одному из них.

Эмоции: самобичевание, чувство вины и стыда, идеи о самоубийстве. Гнев, ярость, взрыв эмоций, проявление агрессии. Депрессия и чувство безнадежности. Преданность одному из родителей. Отсутствие сочувствия к другим, подозрительность и недоверие взрослым.

Сознание: назойливые мысли и образы насилия. Недостаточная способность концентрироваться. Смещение понятий любви и насилия. Вера в то, что насилие нормально. Перекалывают вину за свои действия на других.

Поведение: снижение школьной успеваемости, прогулы занятий, побеги из дома. Повышенная сексуальная активность. Антисоциальное поведение, правонарушения, пристрастие к алкоголю, наркотикам. Отказ от сотрудничества со взрослыми, взрывной и насильственный характер в межличностном общении. Насилие и оскорбление любимых.

Последствия пережитого насилия оказывают влияние в целом на психику ребёнка, и эти последствия проявляются во взрослой жизни в форме психосоматических заболеваний, различных злоупотреблений (наркотиками, алкоголем, лекарственными препаратами), различных нарушений, связанных с неприятием своего тела. Отмечаются нарушения в сексуальных отношениях с партнёром. Есть данные, показывающие, что большинство мужчин, совершающих насилие, сами в детстве подвергались сексуальному насилию. Для многих женщин, переживших насилие в детстве характерны повторяющиеся случаи насилия во взрослой жизни. Если не вмешиваться в происходящее насилие, то вероятнее всего дети, выросшие в ситуации насилия будут убегать из дома, сами применять насилие по отношению к другим. Насилие будет распространяться дальше.

Практические рекомендации для специалистов, оказывающим помощь детям, пострадавшим от насилия в семье

Задачи, стоящие перед специалистом, оказывающим помощь ребёнку, пострадавшему от насилия.

- Основная цель работы с ребёнком, пострадавшим от насилия — уменьшение и ликвидация травматических переживаний.
- Разрушения обстановки секретности совершаемого насилия.
- Способствовать уменьшению у ребёнка чувства стыда, вины, бессилия.
- Помочь в укреплении чувства собственной значимости.
- Сформировать новые поведенческие установки.
- Научить быть более самостоятельным
- Научить обращаться за помощью. Способствовать дифференцированию взаимодействия с окружающими людьми.

– Способствовать развитию восприятия ребёнком собственного организма, самоопределения.

– Важно подвести ребёнка к пониманию того, что забыть произошедшее нельзя, но жить с этим в новом качестве можно.

Если ребёнок говорит Вам, что подвергается насилию, то:

– Постарайтесь оставаться спокойными.

– Установите зрительный контакт при разговоре с ребёнком.

– Поверьте ему. Ребёнку незачем лгать о пережитом издевательствах, особенно если он рассказывает очень эмоционально, со всеми подробностями.

– Не осуждайте его. Ведь насилие совершил другой человек, а пострадал ребёнок.

– Скажите ребёнку, что в недостойном по отношению к нему обращении виноват не он, а тот человек, который допустил такое обращение.

– Внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, проявив понимание и сочувствие. Приоритетным шагом является не немедленный и обильный сбор информации, а выслушивание ребёнка.

– Убедите ребёнка, что он был прав, заговорив с вами о случившемся.

– Не преуменьшайте его боли. Не говорите, что ничего страшного не случилось.

– Не отвергайте его: если вы осудите его, то это нанесёт ему более глубокую рану, чем само насилие.

– Скажите ребёнку, что вы сожалеете о том, что произошло и хотите ему помочь.

– Важно позволить ребёнку эмоционально расслабиться, высказаться, нужно проявить к ребёнку заботу, показать его значимость и только потом принять решение по поводу дальнейших действий.

– Позаботьтесь об оказании ребёнку своевременной медицинской и психологической помощи. При необходимости обратитесь в органы опеки и попечительства или к инспектору по делам несовершеннолетних.

Что делать, если вы подозреваете, что ребёнок
подвергается жестокому обращению.

Алгоритм пресечения

1. Позаботьтесь об оказании ребёнку 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, подчёркивая моменты, которые могут быть отнесены к признакам и/или последствиям жестокого обращения.

4. Обеспечьте ребёнку помощь других специалистов (воспитателя, педагога, завуча, социального педагога, медицинской сестры), каждый из которых составит необходимую профессиональную документацию по данному случаю.

4. Встретьтесь с родителями или другими близкими взрослыми, воспитывающими ребёнка (встреча может быть проведена при участии других специалистов и представителей администрации детского учреждения).

5. 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.

6. 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 ребёнку, 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 ребёнка или отказ их давать;

- Обвинения ребёнка 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 ребёнка;

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

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

План действий, если к вам обратилась сама женщина (мама ребёнка), подвергающаяся насилию в семье за помощью:

- Внимательно и терпеливо выслушайте. Важно дать человеку возможность поплакать и выговориться. Не давайте советов (пострадавшая их не услышит из-за переполненности эмоциями).

- Старайтесь слушать без осуждения. Ответственность за акт насилия несёт совершивший его, так как именно он принял решение ударить, оскорбить и т. д.. Важно поговорить с пострадавшей о том, что она не виновата в совершенном насилии.

- Верьте пострадавшей. Неверие может нанести глубокую психологическую травму и отказ от действий.

- Не успокаивайте пострадавшую, дайте человеку возможность прожить свою боль. Постарайтесь принять чужие чувства и помочь их осознать.

– Не давайте готовых решений. Целиком ситуацию может знать только человек, столкнувшийся с ней. Только он сам может принять решение. Давая совет, вы лишаете человека возможности вернуть контроль над своей жизнью и доказываете его несостоятельность в принятии решений.

– Информировать пострадавшую о её правах. Обсудите вместе возможность обращения в правоохранительные органы. Не оказывайте давление. Не все готовы сразу радикально изменить ситуацию. Предложите продумать план безопасности.

– Дайте пострадавшей информацию о всех существующих службах, в которые можно обратиться за помощью.

Если обращаются родственники или знакомые, являющиеся свидетелями насилия или имеющие сведения о нём:

– Убедите их в необходимости личной встречи с пострадавшей.

– Обратившиеся к вам люди, являясь свидетелями домашнего насилия, испытывают также психологическую травму и сами нуждаются в помощи. Узнайте у них, чем их тревожит сложившаяся ситуация. Обсудите возможные действия.

Если вы видите явные последствия или признаки возможного насилия в семье:

– Необходимо информировать пострадавшую о правах, о возможности обращения в правоохранительные органы и других источниках помощи.

– В случае актуального насилия, в первую очередь, надо выяснить, в безопасности ли сейчас человек. Если ситуация опасная срочно помогите сделать её по возможности неопасной. Если есть серьезные травмы, рекомендуйте вызвать скорую и милицию.

– Если пострадавший — ребёнок, то необходимо довести информацию о нарушении его прав и законных интересов в правоохранительные органы.

При работе с проблемой насилия в семье специалисту следует учитывать своё собственное состояние и своё отношение к данной проблеме. Выделяют некоторые внутренние причины, из-за которых профессионалы могут «не замечать» насилие:

– Мне трудно справляться с собой, когда другие испытывают сильные эмоции.

– Если я выявлю насилие, мне нужно будет что-то делать с этим, а я не знаю, что.

– Я боюсь, что мне придётся столкнуться с обидчиком.

– Я не уверен(а), что я (не) могу к чему-то побудить другого человека.

– Я не хочу вытягивать это из пострадавшего(-ей), я подожду, пока он(а) сама начнет об этом рассказывать.

– Что, если он(а) не подвергается насилию, а я затронул эту тему?

– Я не знаю, как заговорить на эту тему.

– Я не уверен(а) в правдивости его (её) рассказа — должна ли я верить всему?

– Это личное дело, я не должн(а) в это вмешиваться.

– Женщины не любят говорить о насилии.

– Женщины не хотят ничего предпринимать в ситуации насилия.

– Я слишком занят(а); у меня нет времени, чтобы заниматься ещё и этим.

– Пострадавшие от насилия принимают алкоголь или наркотики. Мне трудно с ними говорить.

– Прежде всего я должен быть уверен в том, что это действительно ситуация насилия.

Специалистам, испытывающим подобные состояния при оказании помощи пострадавшим от насилия в семье, рекомендуется пройти специальную подготовку, курс супервизии по данной тематике.

Литература

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

2) Помощь пережившим сексуальное насилие. Методическое пособие / Под ред. Моховой М., Замотаевой Н. А. М.: 2004.

3) Методическое пособие для специалистов, работающих с детьми / Под ред. Корневой Л. Ю. СПб.: 2005.

- 4) Миллер А. Для твоего собственного блага. 1980.
- 5) Насилие в семье в отношении женщин и детей. Методическое пособие для сотрудников милиции / Под ред. Е. А. Яблочниковой, Н. В. Лебедевой, Н. В. Васильевой. Псков, 2008.
- 6) Насилие в отношении женщин. Тренинг для профессионалов / Под ред. М. Пискаловой, А. Синельникова, Л. Понариной. М.: 2004.
- 7) Пискалова М. П., Синельников А. С. Между молчанием и криком. М.: 2005.
- 8) Руководство по предотвращению насилия над детьми / Под ред. Н. К. Асановой. М.: 1997.
- 9) Синельников А. С. «Пока не поздно» // Модельная программа ранней профилактики насилия в отношении женщин, для подростков и молодёжи. М.: 2006.
- 10) Соонетс Р., и др. Недостойное обращение с детьми. Тарту, АО Атлекс, 2000.
- 11) Соонетс Р., и др. Недостойное обращение с детьми II. Тарту, АО Атлекс, 2007.
- 12) Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
- 13) Трудные жизненные ситуации: эффективные способы реагирования. Методическое пособие для специалистов, работающих с молодёжью (социальных работников, психологов, педагогов) / Под ред. Понариной Л. В., Матвиенко И. В. М.: 2006.
- 14) Черепанова Е. М. Психологический стресс: помоги себе и ребёнку. М.: Академия, 1996

3.2. Профилактика насилия в образовательной среде

*(Гайдук И. Н.,
специалист по социальной работе ГБУЗ
«Центр планирования семьи и репродукции»)*

Буллинг — явление глобальное и массовое, которое рассматривается в современном мире как серьёзная социально-педагогическая проблема. Слово «буллинг», иногда используют «школьный прессинг», знакомо пока немногим российским пе-

дагогам, однако явление, обозначаемое этим словом, известно нам лучше, чем хотелось бы, ибо речь идёт о насилии в школе. В большинстве классов есть свой изгой — ребёнок, которого преследуют, дразнят, а то и бьют одноклассники.

Из повседневного определения это слово преобразовалось в международный термин и содержит в себе ряд медицинских, социальных, психологических, юридических и педагогических проблем.

Буллинг (bullying, от англ. bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник), определяется как притеснение, дискриминация, травля. Д. Лейн и Э. Миллер определяют буллинг как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребёнку (другим детям). Однако, говоря о школе, следует сказать, что буллинг проявляется не только в детских взаимоотношениях, но также и в системе отношений «учитель / взрослый — ребёнок».

Антибуллинговые акции проводятся на региональном, национальном и даже международном уровнях. Речь идёт не о полном преодолении буллинга — это явно невозможно, насилие и угрозы — неотъемлемая часть современного общества, а лишь о профилактике его наиболее опасных последствий.

Хотя общепринятой стратегии в этом деле нет, в нём есть определённые положительные результаты.

В России подобные опросники отсутствуют, нет соответствующих превентивных программ. Поэтому на практике в нашей стране больше ориентируются на выявление детей и подростков, относящихся к группе высокого риска по буллингу. В то же время правоохранительными органами анализируются отдельные аспекты криминального поведения подростков, имеющие отношения к рассматриваемой проблеме.

Так, результаты проведённого в 2010 году районными прокурорами Санкт-Петербурга анонимного анкетирования в подростковой среде свидетельствуют: из 10 000 респондентов почти 50 % показали, что среди учащихся распространён буллинг. Причем, 60 % они были в роли жертвы, 40 % — агрессора.

Буллинг — это продолжительные, скрытные действия. Любой ребёнок может подвергаться буллингу не по своей вине.

Последние исследования в России показали, что от буллинга страдают до 65 % школьников. Общепринятым фактом является то, что агрессивное поведение может перениматься другим человеком или целой группой.

Буллинг — традиционно мужское, но не исключительно мужское явление. По мере утверждения гендерного равенства, его всё чаще практикуют и девочки, в том числе — и в отношении мальчиков.

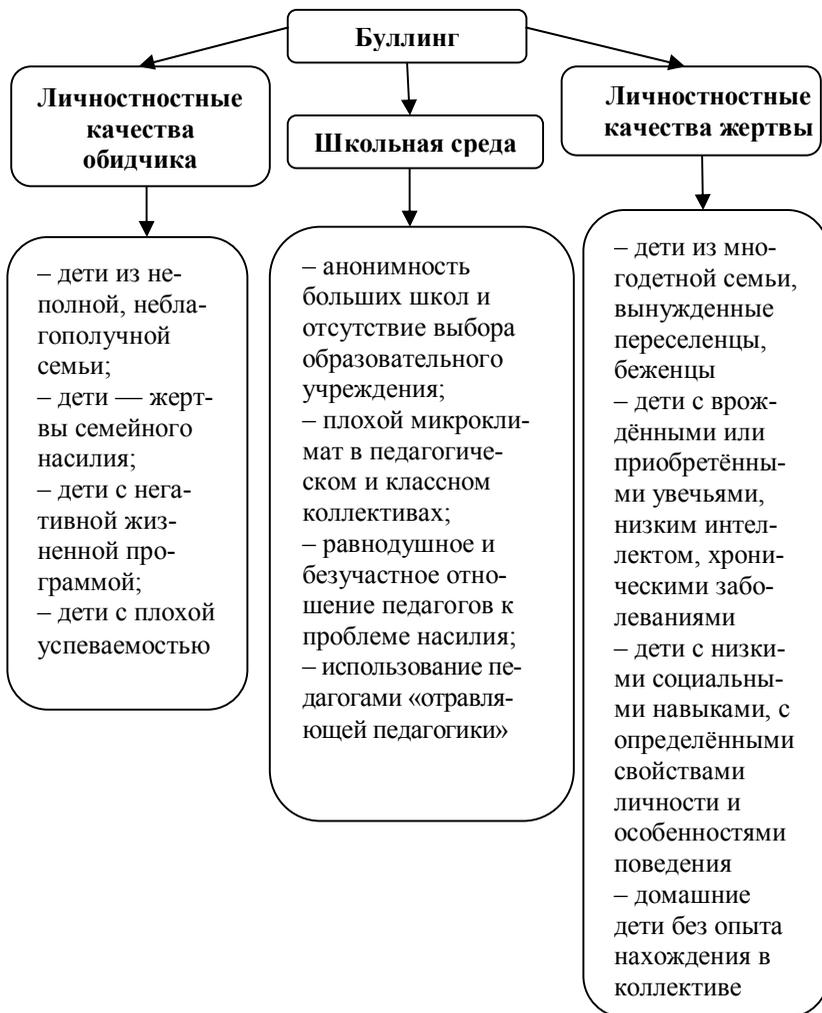
Задача воспитания не в том, чтобы вернуть всё на круги своя, напомнив мальчику, что он никогда и ни в чём не может быть слабее девочки, а в том, чтобы ограничить сферу применения насилия и строить взаимоотношения между людьми на основе взаимной выгоды и с учётом индивидуальных особенностей каждого. Это очень трудно, но другого пути нет.

Причины буллинга

За буллингом часто стоят такие социально-экономические факторы, как имущественное, социальное и этническое неравенство. Более богатые и лучше одетые мальчики из состоятельных семей часто позволяют себе пренебрежительно третировать выходцев из низов.

Причины буллинга сложны и разнообразны. Буллинг процветает в атмосфере неуверенности, скрытности, страха и по своей сущности подрывает и ослабляет качество образования, а также приводит к психологическим травмам. Поэтому эту проблему должны решать непосредственно образование, здравоохранение, социальная защита, правоохранительные органы, местные общественные организации. Буллинг влияет не только на непосредственных участников — он влияет на всех учеников в классе, школе и социуме.

Рассмотрим факторы, способствующие буллингу в образовательной среде.



В образовательном учреждении, где руководство авторитарное и подавляющее мнение педагогов «Кто сверху — тот сильнее», такие отношения будут и в классных коллективах. Раздражительность и недовольство педагогов переходит в агрессивность по отношению к детям. Часто усталые и загруженные учителя не вмешиваются «пусть дети сами разбираются».

Для выявления и грамотного предотвращения буллинга необходима коллективная бдительность высокого уровня. В школе

буллинг обычно происходит во внеурочное время, например, на переменах, в вечернее время, в обеденный перерыв. Обидчики могут свободно издеваться над своими жертвами, когда взрослые не контролируют их поведение.

Для этого существуют различные причины:

- недостаточный надзор со стороны взрослых;
- отсутствие конструктивной игры и мест для игр;
- наличие укромных мест, скрывающих девиантное поведение;
- уровень шума очень высок и может скрыть происходящее;
- физический характер игр;
- большая разница в возрасте учеников приводит к уязвимости меньших и младших детей.

К сожалению, педагоги иногда могут сами провоцировать травлю. Когда учитель пристрастен, несправедлив, унижает, смеётся над некоторыми «избранными» детьми, эти дети становятся жертвами травли. Учитель может отдыхать, его работу сделают его лучшие ученики.

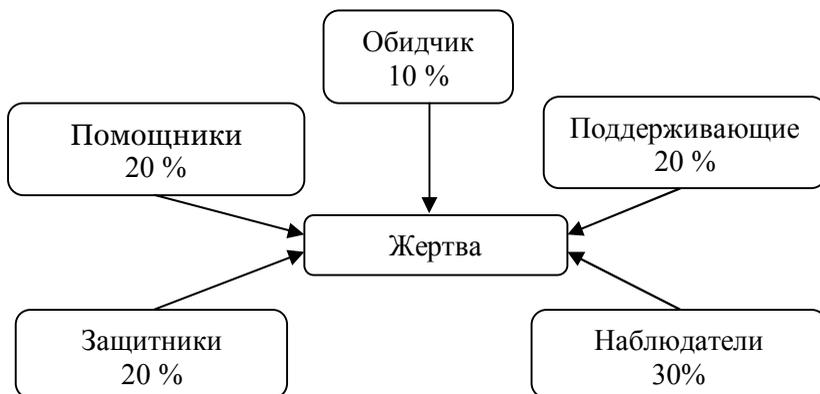
Часто педагог сам поощряет издевательства, если его работе и поведению свойственно:

- обвинение жертвы;
- наличие любимчиков;
- бездумное присоединение к обидным дразнилкам и прозвищам учеников;
- насмешки над учениками;
- излишнее дружелюбие и стремление быть близким с группой;
- поощрение соревнования между учениками;
- сравнение работы учеников;
- наличие фаворитов, которые «не могут делать что-то неправильно»;
- позволение ученикам сидеть в больших дружеских компаниях.

Можно назвать и такую причину — безжалостность общества, пропаганда насилия в СМИ. Убийства, стрельба и оскорбления стало повседневным явлением телеэкрана. Разработка и

распространение компьютерных игр прибыльно. Увиденное насилие на экране испытывается в жизни на одноклассниках. Детям непонятно, почему разрешённое в мире взрослых осуждается в школьной среде.

Буллинг — целенаправленный процесс, который осуществляется по схеме



Существует 2 формы буллинга:

- прямая — открытое нападение одного ученика на другого;
- скрытая — использование других людей для достижения поставленных целей.

Виды буллинга

Буллинг является разновидностью насилия, поэтому может выражаться по-разному, т. е. имеет свои виды:

- физический — умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений, кража вещей; порча одежды, школьных принадлежностей.
- сексуальный — является подвидом физического (действия сексуального характера):
 - ласка, эротизированная забота;
 - демонстрация половых органов, использование ребёнка для сексуальной стимуляции;
 - изнасилование с применением силы, орально-генитальный контакт;

- сексуальная эксплуатация (порнографические фотографии с детьми);
- проституция, коммерческая сексуальная эксплуатация детей и подростков.
- психологический — насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:
 - вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов, присвоение позорных кличек и т. д.);
 - обидные жесты или действия (например, плевок в жертву, либо в её направлении);
 - запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
 - вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
 - кибербуллинг — унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета (социальные сети Контакт, Одноклассники), иных электронных устройств (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).
 - социальный — изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется (отвергается) частью учеников или всем классом, объявляется бойкот).

Физический буллинг отличается от драки, которая обычно является единичным эпизодом. Цель драки — немедленное разрешение конфликта. Физические издевательства отличаются также и от шутливой борьбы или возни детей, сопровождаемой смехом, улыбками, определёнными ограничениями и очередностью действий.

Признаки буллинга

Ниже приведён список признаков, которые должны встревожить педагогов. Список не является исчерпывающим, и многие из признаков не являются специфическими. Тем не ме-

нее, внезапное и драматическое изменение поведения ученика является важным индикатором стресса.

Поведенческие признаки

- нежелание ходить в школу, стремление пропустить определённый день недели или урок;
- страх идти в школу или из школы;
- изменение привычной дороги в школу;
- опоздания в школу;
- стремление избежать окружающих и друзей;
- снижение успеваемости;
- забывание учебников и школьных принадлежностей;
- постоянная потеря денег;
- отказ рассказать, что происходит.

Физические признаки

- наличие выдуманных болезней, частые жалобы на плохое самочувствие в классе;
- наличие необъяснимых ран и синяков;
- потерянные личные вещи;
- порванная одежда, испорченные школьные принадлежности.

Эмоциональные признаки

- уход в себя, снижение (ограничение) активности;
- пугливость, раздражительность, агрессивность;
- утрата уверенности в себе;
- внезапная слезливость в классе.

Обидчики начинают издеваться над жертвами потому что:

- они не уверены в себе;
- несчастны;
- завидуют или ревнуют;
- сами были жертвами издевательств.

С помощью издевательств обидчики пытаются:

- показать свое превосходство (силу);
- сплотить вокруг себя группу;
- привлечь к себе внимание или получить какие-то материальные блага;

- разрядиться («излить свой гнев» на кого-то);
- взять реванш за свой неуспех;
- повеселиться (порадоваться чьим-то слезам), возбудиться («подстегнуть» свои эмоции).

Мальчикам чаще свойственно желание издеваться, чем девочкам. При этом мальчики могут издеваться и над мальчиками и над девочками. Искать и выбирать своих жертв по всей школе. Девочки чаще находят жертв в собственном классе. Мальчики обычно словесно или физически оскорбляют жертву, девочки предпочитают сплетни и изоляцию. Главным побудителем действий мальчиков является стремление выглядеть сильными. Девочками движет желание «сохранить» дружбу. Дети обоего пола подвергаются сходным по форме издевательствам. Однако мальчиков чаще бьют, а девочек — изолируют.

Жертвы часто не жалуется на издевательства. Причинами этого может быть:

- страх, что обидчик будет издеваться ещё больше;
- нежелание прослыть ябедой, «стукачом»;
- нежелание расстраивать родителей;
- стыд за неумение постоять за себя;
- боязнь потерять друзей.

Последствия школьного буллинга

Несмотря на то, что жертвы зачастую хранят молчание, их страдания может выдать смена настроения и поведения. Жертвы буллинга чувствуют беспомощность и подавленность под влиянием, которое оказывает хулиган. Это приводит к чувству опасности, возросшему страху, потере уверенности и, следовательно, к снижению самоуважения. Таким образом, жертва становится более ранимой. В крайних случаях буллинг может привести к самоубийству.

В отдельных случаях эти признаки и симптомы необязательно указывают на то, что ученик подвергается буллингу. Тем не менее, если эти признаки наблюдаются комплексно или повторяются, необходимо дальнейшее расследование с целью определения причин, оказывающих влияние на ученика.

Даже безобидный школьный буллинг имеет опасные долгосрочные психологические последствия. Американские пси-

хологи установили, что буллинг порождает такие серьёзные личностные проблемы как тревожность и депрессию, расстройства питания, низкое самоуважение и неудовлетворённость школой.

Школьное насилие оказывает на детей прямое и косвенное влияние. Длительное воздействие сказывается на собственном «Я» ребёнка: падает самооценка, чувствуют себя затравленными, отстранёнными, боятся новых взаимоотношений. Также характерны невротические расстройства, депрессия, нарушение сна и аппетита, формируются посттравматические расстройства.

Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, возникновение мыслей о суициде. У детей вырабатывается «программа неудачника».

Высокий риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств. Чрезмерно активное и неконтролируемое поведение. Социальная и эмоциональная незрелость. Детская беспризорность.

Некоторые дети, столкнувшись с проблемой преследования, испытывают настолько выраженные муки и страдания, что практически утрачивают все свои навыки и начинают себя ненавидеть. Такие дети нуждаются в тщательно продуманном терапевтическом вмешательстве.

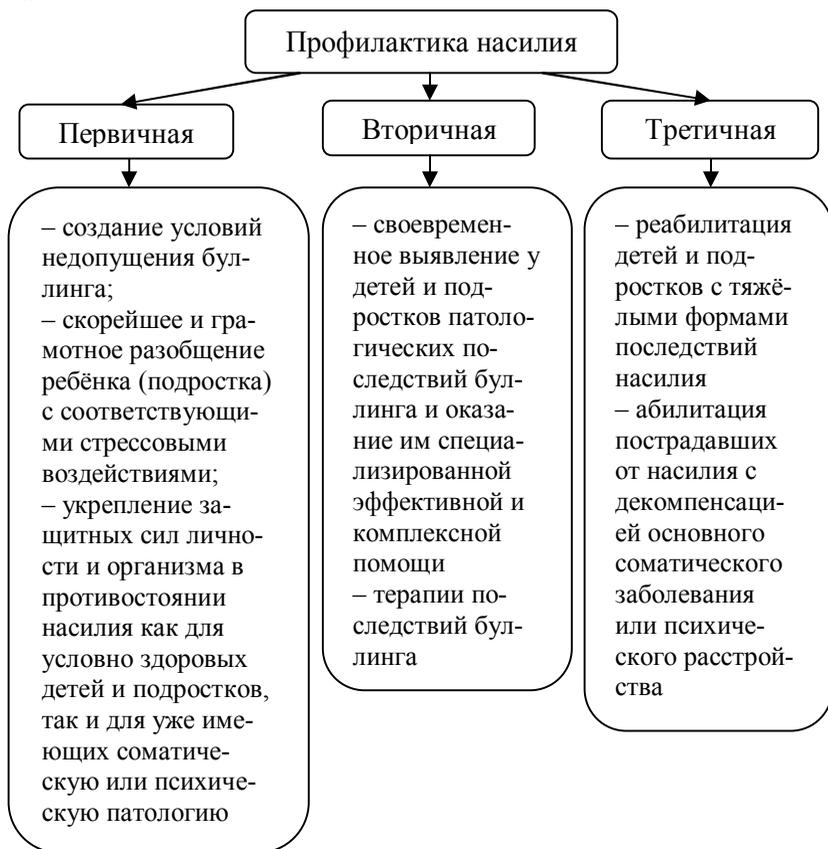
Бдительность по отношению к любым изменениям в поведении является ключевым фактором вмешательства на ранней стадии.

Профилактика в насилия в образовательной среде

Образовательное учреждение должно осуществлять деятельность по профилактике школьного буллинга. За то незначительное время, когда буллинг стал предметом серьёзных научных исследований, появилось немало социально-педагогических технологий, которые могут быть использованы для решения этой непростой проблемы. Универсальных среди них нет. По мнению Дэвиса (1990), целесообразно в каждом конкретном случае (т. е. для каждой школы в отдельности) конструировать специфическую модель вмешательства в этот процесс.

Буллинг часто представляет собой скрытый процесс, и когда проявления его становятся очевидными, предпринимать какие-либо действия для исправления положения оказывается чрезвычайно сложно, а иногда и поздно.

В международной практике выделяют 3 уровня профилактики:



С чего же следует начать профилактику буллинга в образовательном учреждении?

- «Традиционные» представления о безобидности издевательств должны быть отброшены;
- каждый участник образовательного процесса должен знать, что издеательства в школе недопустимы;
- школа должна всерьёз взяться за преодоление буллинга и заверить в этом родителей и детей;

- школа и родители в тесном сотрудничестве должны работать над проблемой;
- в школе должна быть создана атмосфера открытости, доброжелательности и доверия.

Решение проблемы профилактики насилия в образовательной среде связано с формированием установок ненасилия и толерантности, созданием безопасного здоровьесберегающего пространства.



Основная задача школы — разработка и реализация антибуллинговой политики, включающую комплексную превентивную программу. Мероприятия должны быть направлены на отработку моделей поведения, блокирующих агрессию; формирование навыков конструктивного взаимодействия, саморегуля-

ции, самоконтроля и самоуправления; расширение представлений о причинах и последствиях насилия.

Антибуллингтовую политику следует разрабатывать совместно администрации учреждения со всеми участниками образовательного процесса. Все участники должны чётко понимать роль, и выполнять задачи и цели этой политики. Эта политика:

- должна быть изложена в письменной форме и доступна всем;
- должен быть строгий контроль за «горячими точками» буллинга;
- старшие ученики могут принять на себя ответственность за младших;
- весь педагогический состав должен быть подготовлен и иметь все полномочия (особенно обслуживающий персонал), необходимые для эффективного исполнения обязанностей;
- необходимо составить «шахматный» график обеденных перерывов, прогулок младших школьников, выделить «комнаты отдыха» для первоклассников;
- при выявлении случаев буллинга оказывать психолого-педагогическая и медико-социальная помощь;
- специалисты школьной службы сопровождения должны проводить комплексную реабилитацию

Психолого-педагогическая и медико-социальная помощь — это процесс взаимодействия специалистов, результатом которого является обеспечение прав детей на защиту, улучшение физического, психологического, социального и репродуктивного здоровья и полноценное развитие.

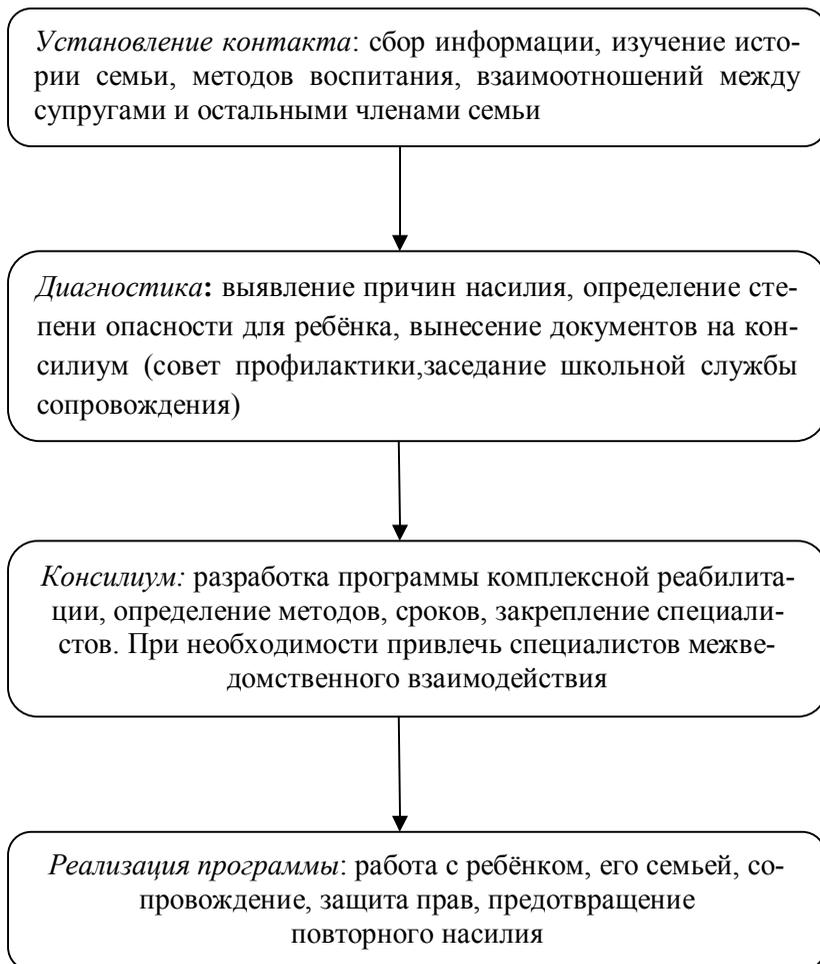
Эта помощь должна быть основана на принципах:

- доступности;
- доброжелательности;
- доверия;
- добровольности.

Психологическая	Педагогическая	Медицинская	Социальная
<p>– активация зоны «ближайшего развития», создание атмосферы наибольшей доверительности для раскрытия проблем подростка с последующим их разрешением и коррекцией;</p> <p>– формирование установки у родителей и подростков на создание гармоничных семейных отношений и обучение межличностной коммуникации, коррекция самооценки и самомотивирование детей и подростков на изменение поведения;</p> <p>– индивидуальное и групповое консультирование по вопросам профилактики наркозависимости и ИППП, включая ВИЧ/СПИД.</p>	<p>– проведение тематических занятий и родительских собраний, лекториев с целью информирования по вопросам здоровья, создания положительной психологической атмосферы в семье;</p> <p>– реализация превентивной программы, направленной на формирование культуры здоровья, привития навыков ЗОЖ, профилактику буллинга</p> <p>– введение в деятельность учреждения принципов «педагогики сотрудничества» и «педагогической поддержки».</p>	<p>– раннее выявление возможной патологии и направление к врачам специалистам;</p> <p>– использование современных технологий по лечению различных нарушений здоровья в детско-подростковом возрасте;</p> <p>– проведение профилактических мероприятий по привитию гигиенических навыков, информирование по вопросам анатомо-физиологических особенностей организма, последствий употребления ПАВ.</p>	<p>– возможность защиты прав подростков посредством оказания социальной помощи через соответствующие социальные структуры;</p> <p>– проведение профилактических занятий по формированию жизненно-важных и социальных навыков.</p>

Комплексная реабилитация — это процесс взаимодействия, результатом которого является преодоление последствия насилия над ребёнком и принятие его ближайшим окружением. Целью реабилитации должно стать обеспечение прав детей на защиту, улучшение физического и душевного здоровья и полноценное развитие.

Алгоритм оказания помощи жертве буллинга



Завершение реабилитации: подготовка к жизнеустройству, рекомендации по дальнейшему воспитанию и уходу, определение целей, содержания и срока сопровождения



Оценка эффективности процесса: оценка реализации программы, методов, достижение поставленных задач. Мониторинг семейной ситуации. Выводы для последующей работы. При неэффективности, программа реабилитации корректируется и в дальнейшем реализуется

Для организации помощи подросткам и молодёжи в решении проблем, связанных с насилием необходимо создать междисциплинарную команду. В число таких специалистов могут и должны входить:

- работники системы образования — педагоги, специалисты службы сопровождения;
- работники системы здравоохранения — врачи акушеры-гинекологи, педиатры, школьные фельдшера, средний медицинский персонал;
- специалисты учреждений социальной защиты, органов опеки и попечительства — специалисты по социальной работе;
- работники органов внутренних дел — инспектора по делам несовершеннолетних;
- специализированные центры — штатные сотрудники центра.

Литература

1. Бабаева И. А. «Тренинги психологической безопасности в школе», Санкт-Петербург «СПБ», 2002.
2. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Электронный ресурс] / И. С. Кон // Сексология. Персональный сайт И. С. Кона. — Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info178.html>. — Загл. с экрана.

3. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. Мерцалова // Директор школы. 2000. № 3.

4. Сафонова Т. Я., Цымбал Е. И. «Жестокое обращение с детьми и его последствия» / Жестокое обращение с детьми: сущность, причины, социально-правовая защита. М., 1993.

5. Ольвеус Дан. «Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать?», 1993.

6. Докукина Т. В., профессор, д-р. мед. наук, заместитель директора Республиканского центра психического здоровья, Буллинг — травля в школе.

7. Гребенкин. Е. В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов н / Дону, «Феникс», 2006.

8. Алёшкин Н. И., Щукина И. А. «Мультиагрессия» (Классный журнал), 2002, № 2.

9. Бютнер К. «Жить с агрессивными детьми.» М., 1991.

10. Мальцева О. А., канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО Скрыбина О. С., студент ИППСУ ТюмГУ Мальцева О. А., канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и андрологии ТОГИРРО Скрыбина О. С., студент ИППСУ ТюмГУ. Профилактика жестокости и агрессивности в школьной среде и способы её преодоления (презентация).

11. Буллинг в детской среде как значительные изменения в жизни детей, приводящие к психическому дистрессу. URL <http://www.helpline74.ru/>

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(Евгений Гребёнкин,

кандидат психологических наук,

«Профилактика агрессии и насилия в школе»)

Жертва буллинга:

- не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
- не имеет близких друзей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);

- одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт;

- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;

- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;

- у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;

- выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);

- выпрашивает или тайно крадёт деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;

- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;

- выбирает нестандартную дорогу в школу.

Обидчик (булли):

- вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается);

- типичным агрессором, как правило, является ребёнок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;

- ребёнок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;

- в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);

- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими подростками;
- имеет садистские наклонности;
- в мгновение ока переходит от довольства к злобе;
- в игре навязывает друзьям свои правила;
- злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается;
- ведёт себя так, будто ищет повод к ссоре;
- не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛ

Жертва буллинга:

- его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны;
- на уроках ведёт себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет; как правило, потенциальными жертвами агрессии являются физически слабые, неспортивные юноши, девочки, которые одеваются беднее своих сверстниц;
- хорошо ладит с учителями и плохо со сверстниками;
- опаздывает к началу занятий или поздно покидает школу;
- во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

Обидчик (булли):

- на уроке постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб;

- манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
- может лгать или жульничать, чтобы избежать ответственности за свои действия;
- на его поведение поступают жалобы как от детей, так и взрослых;
- не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники;
- прогуливает школу, часто бывает в компании сверстников из других школ, районов;
- входит в состав небольшой группы, терроризирующей класс или школу;
- спекулирует на непонимании, враждебном социуме, избегает общественно полезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.

Постулаты отравляющей педагогики

Английский психолог Алиса Миллер в 1980 г. в книге «Для твоего собственного блага» сформулировала так называемую «отравляющую педагогику» — комплекс воспитательных воздействий, которые ведут к развитию травмированной личности.

Родители и педагоги должны знать их и отслеживать в себе тот момент, когда воспитание переходит в «убийство души» ребёнка.

Вот как Алиса Миллер формулирует «правила», которые помогают убить душу ребёнка:

- а) Родители — хозяева (не слуги!) зависимого от них ребёнка.
- б) Они определяют, что хорошо и что плохо.
- в) Ребёнок несёт ответственность за их гнев. Если они сердятся — виноват он.
- г) Родители всегда должны быть защищены.
- д) Детское самоутверждение в жизни создает угрозу авторитарному родителю.
- е) Ребёнок должен быть сломлен, и чем раньше, тем лучше.
- ж) Всё это должно произойти, пока ребёнок ещё совсем маленький, не замечает этого и не может разоблачить родителей.

Методы, которыми добиваются послушания, разнообразны: психологические ловушки, обман, двуличность, увертки, отговорки, манипуляции, тактика устрашения, отвержение любви, изоляция, недоверие, унижение, опозоривание, вплоть до истязания, обесмысливание и обесценивание взрослыми всего того, что делает ребёнок в семье («У тебя руки не из того места растут — лучше ничего не трогай!», «Всё равно ничего хорошего не получится!»).

Основываясь на этих «правилах», «отравляющая педагогика» формирует у детей следующие деструктивные установки, представления и мифы:

- любовь — это обязанность;
- родители заслуживают уважения по определению — просто потому, что они родители;
- дети не заслуживают уважения просто потому, что они дети;
- высокая самооценка вредна, а низкая — делает людей альтруистами;
- нежность (сильная любовь) вредна;
- удовлетворять детские желания неправильно. Суровость, грубость и холодность — хорошая подготовка к жизни;
- притворяться благодарным лучше, чем откровенная неблагодарность;
- то, как вы себя ведёте, важнее того, что вы на самом деле собой представляете;
- родители не переживут, если их обидеть;
- родители не могут говорить глупости или быть виноватыми;
- родители всегда правы, они не могут ошибаться.

Добросовестное следование правилам «отравляющей педагогики» формирует зависимую личность с низкой социальной толерантностью, ригидную, с «убитой душой», которая, вырастая, сама становится «душегубом». Родители совершенно искренне убеждены, что делают всё для блага ребёнка, при этом его калеча. Законы межпоколенной передачи неумолимы, и всё повторяется снова, но уже в новом поколении.

Однако всё это не означает, что дети должны воспитываться без всяких ограничений. Ненасильственная коммуникация основывается на уважении со стороны взрослых, терпимо-

сти к детским чувствам, естественности педагогических воздействий, т. е. зависимости от педагогических принципов.

Виды насилия над детьми и их последствия.

(Т. Я. Сафонова, Е. И. Цымбал «Жестокое обращение с детьми и его последствия»)

Физическое насилие — действия или отсутствие действий со стороны родителей или других взрослых, в результате которых физическое или умственное здоровье ребёнка нарушается или находится под угрозой повреждения.

Влияние на ребёнка (поведенческие и психологические индикаторы):

- при повреждении любых органов тела происходит нарушения в органах чувств, задержка развития, малоподвижность;
- дети могут становиться агрессивными, тревожными, что сказывается на их отношении с другими людьми;
- могут быть необычайно стеснительными, нелюбопытными, избегать сверстников, бояться взрослых и играть только с маленькими детьми, а не с ровесниками;
- страх физического контакта, боязнь идти домой;
- тревога, когда плачут другие дети, тики, сосание пальцев, раскачивание.

Медицинские индикаторы физического насилия над ребёнком:

1. Раны и синяки:
 - разные по времени возникновения;
 - в разных частях тела (например, на спине и груди одновременно);
 - непонятного происхождения;
 - имеют особую форму предмета (например, имеет форму пряжки ремня, ладони, прута).
2. Отказ от медицинской помощи, противоречивые показания о происхождении повреждений.
3. Повторяющаяся госпитализация.

В подростковом возрасте, периоде взрослости, в семейной жизни лица, подвергавшиеся физическому насилию в детстве, могут быть жестоки с окружающими. Очень важным отличием жертв

во взрослом возрасте является неспособность справляться с проблемами, а также искать и получать помощь от окружающих людей. Когда ребёнок — жертва не получает помощи от собственных родителей, это подрывает его способности к поиску помощи и взаимоотношениям с людьми в будущем.

Пренебрежение интересами и нуждами ребёнка — невнимание к основным нуждам ребёнка в пище, одежде, жильё, медицинском обслуживании, присмотре.

Влияние на ребёнка (поведенческие и психологические индикаторы):

- не растёт, не набирает подходящего веса или теряет вес. Ребёнок постоянно голодает, попрошайничает или крадёт пищу;
- брошенный, без присмотра, не имеет подходящей одежды, жилища;
- нет прививок, нуждается в услугах зубного врача, плохая гигиена кожи;
- не ходит в школу, прогуливает школу, приходит в школу слишком рано и уходит из неё слишком поздно;
- устаёт, апатичен, отклонения в поведении, вандализм.

Эмоционально дурное обращение с детьми (психологическое насилие):

- обвинение в адрес ребёнка (брань, крики);
- принижение его успехов, унижение его достоинства;
- отвержение ребёнка;
- длительное лишение ребёнка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей;
- принуждение к одиночеству;
- совершение в присутствии ребёнка насилия по отношению к супругу или другим детям;
- похищение ребёнка;
- причинение боли домашним животным с целью запугать ребёнка.

Влияние на ребёнка:

- задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (у дошкольников и младших школьников);
- импульсивность, взрывчатость, вредные привычки (сосание пальцев, вырывание волос), злость;

- попытки совершения самоубийства, потеря смысла жизни, цели в жизни (у подростков);
- уступчивость, податливость;
- ночные кошмары, нарушения сна, страхи темноты, боязнь людей, их гнева;
- депрессии, печаль, беспомощность, безнадёжность, заторможенность.

Сексуальное насилие над детьми — любой контакт или взаимодействие между ребёнком и человеком, старше его по возрасту, в котором ребёнок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции:

- ласка, эротизированная забота;
- демонстрация половых органов, использование ребёнка для сексуальной стимуляции взрослого;
- изнасилование с применением силы, орально-генитальный контакт;
- сексуальная эксплуатация (порнографические фотографии с детьми);
- проституция.

Влияние на ребёнка:

- ребёнок обнаруживает странные (причудливые), слишком сложные или необычные сексуальные познания или действия;
- может сексуально приставать к детям, подросткам, взрослым;
- может жаловаться на зуд, воспаление, боль в области гениталий;
- может жаловаться на физическое нездоровье;
- девочка может забеременеть;
- ребёнок может заболеть болезнями, передающимися половым путём;
- скрывает свой секрет (сексуальные отношения со взрослыми или со сверстником) из-за беспомощности и привыкания, а также угрозы со стороны обидчика.

Если хотя бы на один из этих пунктов есть ответ «да», то необходимо обратиться за помощью.

ЕСЛИ РЕБЁНОК (ПОДРОСТОК) ГОВОРIT ВАМ, ЧТО ПОДВЕРГАЕТСЯ НАСИЛИЮ, ТО:

- поверьте ему. Он не будет лгать о пережитом издевательстве, особенно если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию;
- не осуждайте его. Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ваш ребёнок;
- внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания;
- не преуменьшайте его боли, говоря, что «не случилось ничего страшного, все пройдет...»;
- не отвергайте его: если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

Занятие «Предотвращение буллинга»

*(И. Н. Гайдук,
специалист по социальной работе ГБУЗ
«Центр планирования семьи и репродукции»)*

Фрагмент письма, которое оставила покончившая с собой английская девочка:

«...Я не хотела вылезать из машины, мне хотелось умереть. Я подошла к двери, пошла по коридору, у лестницы стояли мальчишки, они хотели поставить мне подножки, как мило. Мне удалось пройти, не превратившись в посмешище. Я чувствовала, как трясётся мой жир, когда я входила в зал. Как я его ненавидела! Я привыкла мысленно разговаривать сама с собой, это единственное, что давало мне возможность жить. Вот Лея. «А правда, что ты лесбиянка?» Я не знала, что ответить, я ничего не сказала и ушла. Почему они это делали? Почему со мной? Потому что я толстая. Это длится уже полгода, каждый день одно и то же ...»

О чём идёт речь? (выслушать ответы, обсуждение).

Упражнение «Ассоциация на слово насилие»

Инструкция: ведущий раздаёт 3 листа и просит написать 3 ассоциации. Разложить на стульях свои ответы, предложить

всем участникам прочитать написанное и выбрать только один лист. После чего идёт обсуждение в группе своей ассоциации.

Мозговой штурм: «Какие виды насилия вы знаете? Может быть были свидетелями?»

Инструкция: ведущий предлагает устно ответить на вопрос.

Мини-лекция

Насилие — принуждение, которое осуществляет человек, группа людей для достижения поставленных целей.

Особый вид насилия в школьной среде — «буллинг», иногда используют «школьный прессинг», «травля». Однако явление, обозначаемое этим словом, известно нам, к сожалению, лучше, чем хотелось бы, ибо речь идёт о насилии в школе. Увы, в большинстве классов есть свой изгой — ребёнок, которого преследуют, дразнят, а то и бьют одноклассники. Травля самого слабого, не похожего на остальных ребёнка возникает в детской группе, ниоткуда.

Несмотря на то, что жертвы зачастую хранят молчание, их страдания может выдать смена настроения и поведения. Жертвы буллинга чувствуют беспомощность и подавленность под влиянием, которое оказывает хулиган. Это приводит к чувству опасности, возросшему страху, потере уверенности и, следовательно, к снижению самоуважения. Таким образом, жертва становится более ранимой. В крайних случаях буллинг может привести к самоубийству.

Социальное насилие:

- изоляция;
- отвержение;
- объявление бойкота;
- не дают необходимого для совместной деятельности.

Физическое насилие:

- подзатыльники;
- шлепки;
- толкание;
- избивание;
- кража вещей;
- порча одежды, школьных принадлежностей.

Психологическое насилие:

- угрозы, травля;

- обзывания, давление;
- принуждение к конформному поведению (быть как все);
- присвоение позорных кличек;
- вымогательство.

Упражнение «Спорные утверждения»

Инструкция: приготовить 3 листа с надписями «Согласен», «Не согласен», «Имею свою точку зрения». Время выполнения упражнения 15–20 минут.

- Обзывательства — это только безобидные шутки.
- Тот над кем издеваются сам виноват.
- Дети вынуждены мириться с издевательствами.
- Буллинг — это часть взросления.
- Дети сами разберутся между собой.
- Жертвы в конце концов становятся сильнее.
- Когда взрослые вмешиваются становится ещё хуже.
- Детям нужно научиться постоять за себя.
- Издевательства — неизбежная часть жизни, с этим надо мириться.

надо мириться.

Работа в группах, разбор ситуаций

Инструкция: время выполнения упражнения 15 минут. Разделить на 3 группы, раздать листы с ситуациями. После обсуждения в группе, представить на обсуждение всего класса. Можно использовать свои **ситуации**.

Маша и Света поссорились. Света подговорила ребят в классе не разговаривать с Машей. Маша теперь совсем одна.

Какие чувства испытывает Маша?

Как ей помочь?

Когда Лена в плохом настроении, она отпускает презрительные и нецензурные замечания в адрес тех, кто попался ей под руку, а особенно доставалось Насте.

Какие чувства испытывает Настя?

Как ей помочь?

В классе появился новый мальчик Ваня, он часто болел и пропускал школу. Когда он приходил, то ребята его обзывали, рвали школьные принадлежности, пинали.

Вопрос:

Какие чувства испытывает Ваня?

Как ему помочь?

Мозговой штурм «Каковы последствия буллинга?»

Мини-лекция

Последствия школьного буллинга

Даже сравнительно безобидный, на поверхностный взгляд, школьный буллинг имеет опасные долгосрочные психологические последствия. Американские психологи установили, что буллинг порождает такие серьёзные личностные проблемы как тревожность и депрессию, расстройства питания, низкое самоуважение и неудовлетворённость школой.

- Школьное насилие оказывает на детей прямое и косвенное влияние. Длительное воздействие сказывается на собственном «Я» ребёнка: падает самооценка, чувствует себя затравленным, отстранённым, боится новых взаимоотношений. Выбатывается «программа неудачника».

- Высокий риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств. Характерны невротические расстройства, депрессия, нарушение сна и аппетита, формируется посттравматические расстройства.

- Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, возникновение мыслей о суициде.

Упражнение «Светофор»

Разделить на 3 группы. Предложить подросткам заполнить таблицу. Через 10 минут обсудить полученную информацию.

Красный свет — прекратить издевательства!	Опишите тех, кто издевается над другими
Жёлтый свет — Внимание!	Опиши, что чувствуют те, над кем издеваются
Зелёный свет — Правильный поступок!	Напиши совет, как можно прекратить издевательства

Упражнение «Коллективное письмо — пожелание неудачнику».

Мы все в чём-то преуспели. Но ведь есть ребята, которым очень тяжело, они страдают, думают, они неисправимые неудачники, непонятые окружающими, не такие, как все, и никогда не достигнут успеха. Вы хотите поддержать таких людей? Тогда давайте напишем коллективное письмо-пожелание такому человеку.

Рефлексия. Закончи предложение: Если бы я стала свидетелем издевательства, то... .

Упражнение. Предложить ребятам написать на листке бумаги случай из жизни, когда были свидетелем насилия или когда их обижали, сжечь.

3.3. Превентивная программа «Профилактика насилия в школьной среде

*(Михайлова С. А., заместитель директора по ВР,
Комарова Н. П., педагог-психолог ГБОУ
«Красногородская специальная (коррекционная)
школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, с ограниченными
возможностями здоровья»)*

Пояснительная записка

Проблема профилактики насилия порождена самой жизнью, теми процессами развития социально-экономических отношений, которые происходят в мире и в России. Одним из аспектов проблемы насилия является жестокое обращение с детьми и пренебрежение их интересами, и как следствие, насилие в отношениях между детьми.

Сегодня достаточно ясно обозначился факт жестокости детей по отношению друг к другу: дети бьют тех, кто слабее; унижают тех, кто не смог за себя постоять; оскорбляют тех, кто не смог ответить и т. д. Безусловно, что подобные проблемы детского коллектива существовали и раньше. Однако раньше становление и развитие коллектива происходило в поле зренья

педагогов и с помощью детских общественных организаций. Сегодня отсутствие квалифицированных кадров, умеющих работать с детским коллективом, незаинтересованность педагогов взаимоотношениями воспитанников, отсутствие или недостаточная активность детских общественных движений в школе, педагогика мероприятий, приводят к деформации отношений между субъектами образовательного процесса.

Результаты анкетирования в 2011 году показали, что в школе-интернате есть небольшой процент воспитанников, которые подвергаются непосредственному насилию со стороны сверстников и старшеклассников. Основными факторами, провоцирующими жестокость в ученическом сообществе, являются:

- внутриличностная агрессивность учащихся, зависящая от индивидуальных особенностей (она обостряется в период подросткового кризиса личности, а ведь около 60 процентов воспитанников школы-интерната принадлежат именно к этой возрастной группе);

- предшествующий опыт жизнедеятельности воспитанников интернатного учреждения, включающий в себя проявления собственной агрессивности, и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении;

- недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, в том числе отсутствие примеров и опыта ненасильственных взаимоотношений и знаний о собственных правах.

На основании данных анкетирования возникает вопрос: кто как не мы педагоги постараемся научить их противостоять негативным проявлениям в нашем жестоком мире, постараемся помочь в преодолении жизненных трудностей. Если мы научим этому своих воспитанников, возможно, им будет легче сориентироваться в самостоятельной нелёгкой жизни и сделать правильный выбор — способность самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и в кризисных ситуациях.

Зачем мы хотим составить превентивную программу по профилактике насилия в школьной среде?

Профилактическая программа, ориентирована на то, чтобы путём психологических, поведенческих, социальных дей-

ствий попытаться уменьшить риск не только «здесь и сейчас», но и в самостоятельной жизни.

Цель:

– создать условия для целенаправленной воспитательной работы по профилактике насилия в школьной среде.

Задачи:

– организация ненасильственного учебно-воспитательного процесса;

– организация психологической работы по профилактике насилия с воспитанниками, их родителями (опекунами) и педагогическим коллективом

– формирование жизненно-важных и социальных навыков.

Принципы:

– принцип непрерывности во исполнение ст. 14 Федерального Закона «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

– принцип интеграции и координации усилий всех субъектов воспитания: родителей (опекунов), педагогов школы-интерната, административно-правовых структур;

– принцип единства и взаимодополняемости психологических и педагогических методов;

– принцип личностной направленности — учёт индивидуальных склонностей и интересов, своеобразия характера, упор на личностное достоинство воспитанника, опора на положительные качества.

Ожидаемый результат:

Должно быть сформировано новое жизненное качество — адаптивность, т. е. способность самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и кризисных ситуациях.

Что мы хотим сделать и что изменить в результате наших действий?

Хотим сделать	Хотим изменить	Хотим доказать, что сделали успешно
Разработать анкету. Провести анкетирование	Собственные представления у воспитанников с нарушением интеллекта, педагогов школы-интерната о проблеме насилия в школьной среде	Результаты анкетирования
Проанализировать программу «Обучение здоровью учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната 8 вида», программу воспитания по разделу «Нравственное воспитание», планы работы классных руководителей	Внести изменения в действующие программы (по необходимости)	Изменили темы программ: «Обучение здоровью учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната 8 вида», программу воспитания по разделу «Нравственное воспитание», планы работы классных руководителей
Создать программу по профилактике насилия в школьной среде	Отношение подростков с нарушением интеллекта к проблеме насилия в школьной среде	Составили программу «Профилактика насилия в школьной среде»
Специалистам межведомственных учреждений, специалистам службы сопровождения школы-интерната обучить педагогический коллектив формам и методам работы по профилактике насилия в школьной среде	Отношение пед. коллектива, воспитанников, администрации школы-интерната к проблеме насилия в школьной среде	Воспитанники могут самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и в кризисных ситуациях

Направления работы:

Педагогическая среда:

- обучить педагогов школы-интерната работе по профилактике насилия на школьном, муниципальном, региональном уровнях;
- сообщение администрации школы-интерната о выявленных случаях насилия;
- познакомить педагогический коллектив с правовыми документами;
- введение принципов «педагогике сотрудничества» и «педагогической поддержки».

Насилие внутри детского коллектива:

- проведение тематических занятий с воспитанниками школы-интерната;
- индивидуальное консультирование воспитанников специалистами службы сопровождения;
- индивидуальная терапия.

Социум:

- взаимодействие с семьями воспитанников, выявление случаев и причин насилия в семьях;
- привлечение специалистов межведомственного взаимодействия;
- участие родителей в мероприятиях по профилактике насилия.

Кто будет участником профилактической программы?

Для кого составлена программа?	Кто будет осуществлять профилактическую работу?
Воспитанники 1–11 классов школы — интерната с интеллектуальной недостаточностью	<ul style="list-style-type: none">– Администрация школы-интерната, педагог-психолог, социальные педагоги, классные руководители, воспитатели, специалисты школьного ПМПС– Специалисты межведомственного взаимодействия (районного и областного уровня, которые работают по данной проблеме)

Занятия проводятся индивидуально, в группах, в подгруппах с воспитанниками школы-интерната. Данная программа является одним из направлений воспитательной работы в школе-интернате. Она проводится совместно с «Программой воспитания», с программой «Обучение здоровью учащихся специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида».

Тематическое планирование

Тема занятия, мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
О дружбе в коллективе	сентябрь	Классные руководители, воспитатели
Спортивные соревнования «Мы — самые дружные»	сентябрь	Воспитатели, инструктор по физкультуре
День позитива	октябрь	Педагог-психолог, педагог-организатор
Добрые дела и добрые слова	октябрь	Классные руководители, воспитатели
Права и обязанности ученика	ноябрь	Социальные педагоги
Изучение правовых документов	ноябрь	Социальные педагоги
Неделя толерантности	декабрь	Служба сопровождения школы-интерната, классные руководители, воспитатели
Научись владеть собой	январь	Классные руководители, педагог-психолог
Я понимаю себя, а значит понимаю других	январь	Воспитатели
Декада «Добрые старые фильмы»	февраль	Классные руководители, воспитатели
Не будь равнодушен к злу	март	Классные руководители
Корень злых дел в злых мыслях	март	Воспитатели
Акция «Добрые слова и добрые дела»	апрель	Педагог-организатор, старшая вожатая, классные руководители, воспитатели

Продолжение тематического планирования

Декада труда — благоустройство территории школы-интерната, посёлка	май	Педагог-организатор, старшая вожатая, воспитатели, классные руководители
--	-----	--

Программа реализуется первый учебный год, в заключении программы предполагается:

- самоанализ эффективности работы;
- анализ поведения «трудных» подростков, состоящих на различных видах учёта, анализ наличия и характера правонарушений, совершённых воспитанниками за год;
- анализ уровня воспитанности в конце учебного года;
- анализ уровня сплочённости в коллективах, наличие «отверженных» в классах.

При необходимости будет проведена корректировка профилактической работы по программе, дополнение тем.

Литература:

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. СПб.: Нева, 2002.
2. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чём смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, № 5.
3. Е. В. Гребёнкин. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов н / Дону, «Феникс», 2006.
4. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10–11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, № 27.
5. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, № 10, 12, 16, 19.
6. Семенюк Л. К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Флинта, 1998.

Учебное издание

Максименкова Лариса Игорьевна

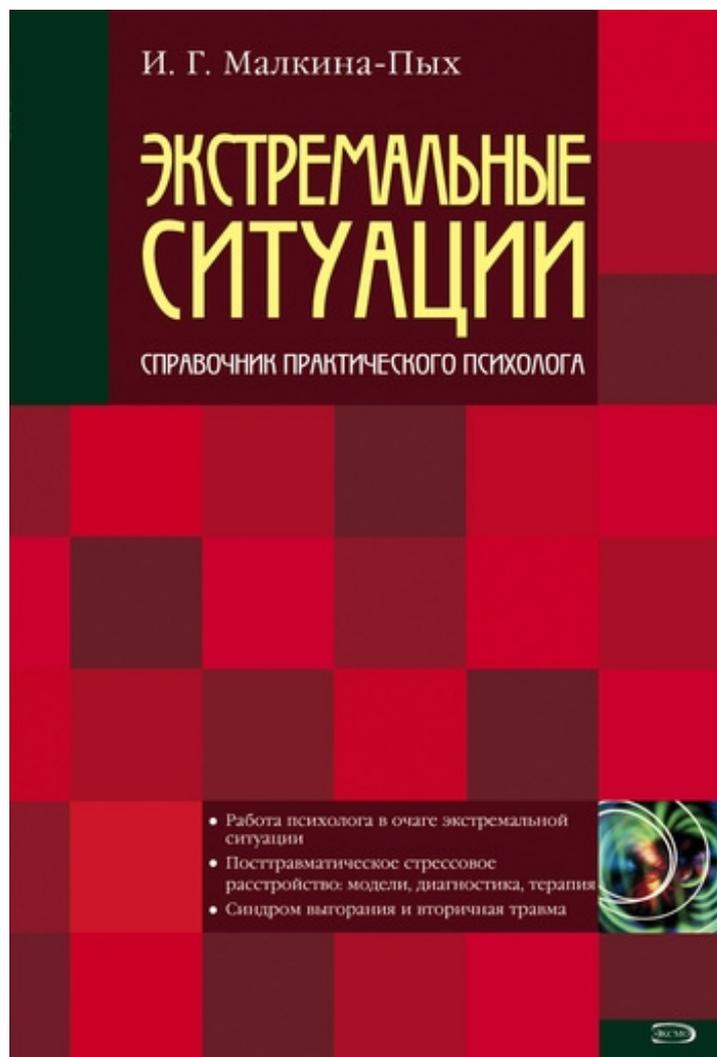
Психолого-педагогическое
сопровождение детей и подростков,
находящихся в кризисной ситуации

Учебное-методическое пособие

Технический редактор : Л. И. Максименкова
Компьютерная верстка: Л. И. Максименкова
Корректор: С. Н. Емельянова

Подписано в печать: 07.11.2013. Формат 60x90/16.
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 25,0.
Тираж 150 экз. Заказ № 4837.

Адрес издательства:
Россия, 180000, Псков, ул. Л. Толстого, 4,
Издательство Псковского государственного университета



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

ISBN S-699-07805-3

Книга представляет собой справочник по теории и методам оказания психологической помощи людям как непосредственно во время экстремальной ситуации, так и на отдаленных ее этапах.

Проанализированы различные аспекты работы психолога в очаге экстремальной ситуации. Они включают известные на сегодняшний день техники психологического вмешательства, а также набор рекомендаций по выживанию в экстремальных ситуациях и методы оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Описаны методы психологической работы с последствиями экстремальных ситуаций, работы с посттравматическим стрессовым расстройством.

Этот справочник в первую очередь, сборник техник, точнее – упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе.

УДК 159.9 ББК 88.3

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	6
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
РАБОТА ПСИХОЛОГА В ОЧАГЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ	10
1.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ	10
1.2 ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	12
1.2.1 Техники экстренной психологической помощи.....	18
1.2.2 Психогении в экстремальных ситуациях.....	24
1.2.3 Психология терроризма	30
1.2.3.1. Взрывы	31
1.2.3.2. Захват заложников	33
1.2.4 Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях.....	46
1.2.5 Психологический дебрифинг	51
1.3 ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	57
ГЛАВА 2 ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: МОДЕЛИ И ДИАГНОСТИКА	78
2.1 СТРЕСС, ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР).....	79
2.2 ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР.....	81
2.3 ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ПТСР	83
2.4 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПТСР	90
2.5 ЭПИДЕМИОЛОГИЯ.....	94
2.6 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УЯЗВИМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ.....	94
2.7 ДИССОЦИАЦИЯ И ПТСР	101
2.8 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПТСР	105
ГЛАВА 3 ПСИХОТЕРАПИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА (ПТСР).....	150
3.1 ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОТЕРАПИИ ПТСР	150
3.2 ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ (ДПДГ).....	157
3.3 ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ	166
3.4 КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	183
3.5 СИМВОЛ-ДРАМА (МЕТОД КАТАТИМНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВ)	199
3.6 СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	204
3.7 НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ	213
ГЛАВА 4 ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ	222
4.1 ДИАГНОСТИКА ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ	223
4.2 ОСОБЕННОСТИ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ	230
4.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕМ ПСИХОТЕРАПИЯ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ	231
4.4 ТРЕНИНГ ПО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РЕАДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ	234
ГЛАВА 5 НАСИЛИЕ НАД ЖЕНЩИНАМИ	269
5.1. ДОМАШНЕЕ (СЕМЕЙНОЕ) НАСИЛИЕ	269
5.2 ИЗНАСИЛОВАНИЕ	277
5.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ	279
5.4 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ	286
5.5 ТРЕНИНГ ПО РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ.....	288
ГЛАВА 6 НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ.....	320
6.1 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.....	323
6.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ	324

6.3 ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ.....	325
6.4 СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ	326
6.5 НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ	332
6.6 ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ У ДЕТЕЙ	333
6.6.1 Нарушения физического и психического развития	334
6.6.2 Заболевания как следствие насилия	334
6.6.3 Психические особенности детей, пострадавших от насилия	335
6.6.4 Социальные последствия жестокого обращения с детьми	337
6.7 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ ЖЕРТВ НАСИЛИЯ	338
6.8 ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ	342
6.9 ТРЕНИНГ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ	343
ГЛАВА 7 СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	372
7.1 ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА.....	377
7.1.1 Социально-демографические факторы	377
7.1.2 Индивидуально-психологические факторы	378
7.1.3 Медицинские факторы	380
7.1.4 Природные факторы.....	380
7.2 ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА	382
7.2.1 Ситуационные индикаторы	382
7.2.2 Поведенческие индикаторы суицидального риска	382
7.2.3 Коммуникативные индикаторы	382
7.2.4. Когнитивные индикаторы	382
7.2.5 Эмоциональные индикаторы	383
7.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ КЛИЕНТОВ	383
7.4 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ УЦЕЛЕВШИХ ПОСЛЕ САМОУБИЙСТВА	393
7.5 ПОДДЕРЖКА ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА.....	394
7.6 ГРУППОВАЯ КРИЗИСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	396
7.7 РЕОРИЕНТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ	397
ГЛАВА 8 СИНДРОМ УТРАТЫ.....	425
8.1 ГОРЕ УТРАТЫ КАК ПРОЦЕСС. СТАДИИ И ЗАДАЧИ ГОРЯ	425
8.2 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КЛИЕНТА, ПЕРЕЖИВШЕГО УТРАТУ	435
8.3 ТРЕНИНГ «ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ГОРЯ»	442
8.4 ТРЕНИНГ ПО КРАТКОСРОЧНОЙ ПОЗИТИВНОЙ ТЕРАПИИ.....	456
ГЛАВА 9 ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА.....	472
9.1 СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ И ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА	472
9.2 ОЦЕНКА ВТОРИЧНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ	481
9.3 СУПЕРВИЗИЯ	486
9.4 РАБОТА С ВТОРИЧНОЙ ТРАВМОЙ	490
СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	506

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	7
Предисловие.....	11
Глава 1. РАБОТА ПСИХОЛОГА В ОЧАГЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ.....И	
1.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ.....	15
1.2 ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	18
1.2.1 Техники экстренной психологической помощи . ■ ■ ■	29
1.2.2 Психогении в экстремальных ситуациях	40
1.2.3 Психология терроризма.....	51
1.2.3.1 Взрывы.....	52
1.2.3.2 Захват заложников.....	56
1.2.4 Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях.....	79
1.2.5 Психологический дебрифинг.....	87
1.3 ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	98
Глава 2. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: МОДЕЛИ И ДИАГНОСТИКА .	134
2.1 СТРЕСС, ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР).....	136
2.2 ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР.	140
2.3 ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ПТСР. '	143
2.4 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПТСР.....,	156
2.5 ЭПИДЕМИОЛОГИЯ.....	162
2.6 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УЯЗВИМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ	163
2.7 ДИССОЦИАЦИЯ И ПТСР . .	174
2.8 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПТСР.....	181
Глава 3. ПСИХОТЕРАПИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА (ПТСР) ...	276
3.1 ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОТЕРАПИИ ПТСР ...	276
3.2 ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ (ДПДГ).....	290
3.3 ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ.....	306
3.4 КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ • ПСИХОТЕРАПИЯ.....	335
3.5 СИМВОЛ-ДРАМА (МЕТОД КАТАТИМНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВ).....	365
3.6 СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ.....	373
3.7 НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ.....	389
Глава 4. ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ .	405
4.1 ДИАГНОСТИКА ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	408
4.2 ОСОБЕННОСТИ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ . .	420
4.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	422
4.4 ТРЕНИНГ ПО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РЕАДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	427
Глава 5. НАСИЛИЕ НАД ЖЕНЩИНАМИ.....	489
5.1 ДОМАШНЕЕ (СЕМЕЙНОЕ) НАСИЛИЕ.....	490
5.2 ИЗНАСИЛОВАНИЕ.....	504
5.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ.....	508
5.4 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ.....	520
5.5 ТРЕНИНГ ПО РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ .	525
Глава 6. НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ.....	583
6.1 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.....	588
4	
6.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ.....	590
6.3 ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ.....	592
6.4 СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.....	594
6.5. НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ.....	604
6.6 ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ У ДЕТЕЙ.....	607
6.6.1 Нарушения физического и психического развития . .	608
6.6.2 Заболевания как следствие насилия.....	609
6.6.3 Психические особенности детей, пострадавших от насилия.....	610
6.6.4 Социальные последствия жестокого обращения с детьми . . . '.....	615
6.7. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ - ЖЕРТВ НАСИЛИЯ.	616
6.8. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ.....	622
6.9.ТРЕНИНГ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.....	625
Глава 7. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	678
7.1. ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА.....	687

7.1.1 Социально-демографические факторы, ,,,.....	688
7.1.2 Индивидуально-психологические факторы.....	690
7.1.3 Медицинские факторы,	693
7.1.4 Природные факторы	694
7.2 Индикаторы суицидального риска.....	697
7.2.1 Ситуационные индикаторы	697
7.2.2 Поведенческие индикаторы ,,,.....	698
7.2.3 Коммуникативные индикаторы.....	698
7.2.4 Когнитивные индикаторы.....	699
7.2.5 Эмоциональные индикаторы.....	699
7.3. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ КЛИЕНТОВ.....	700
7.4. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ УЦЕЛЕВШИХ ПОСЛЕ САМОУБИЙСТВА.....	718
7.5. ПОДДЕРЖКА ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА	720 ⁴
7.6. ГРУППОВАЯ КРИЗИСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	723

5

7.7 РЕОРИЕНТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ.....	727
Глава 8. СИНДРОМ УТРАТЫ.	776
8.1 ГОРЕ УТРАТЫ КАК ПРОЦЕСС. СТАДИИ И ЗАДАЧИ ГОРЯ	776
8.2 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КЛИЕНТА, ПЕРЕЖИВШЕГО УТРАТУ	795
8.3 ТРЕНИНГ «ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ГОРЯ»	806
8.4 ТРЕНИНГ ПО КРАТКОСРОЧНОЙ ПОЗИТИВНОЙ ТЕРАПИИ.....	832
Глава 9. ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА	862
9.1 СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ И ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА. .	862
9.2 ОЦЕНКА ВТОРИЧНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ.....	880
9.3 СУПЕРВИЗИЯ.....	887
9.4 РАБОТА С ВТОРИЧНОЙ ТРАВМОЙ.....	895
СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	923-

ОТ АВТОРА

На исходе XX столетия произошло громадное количество бедствий и катастроф, мир буквально захлестывает эпидемия террористических актов. Понятия экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их лишь с точки зрения объективных особенностей, не беря во внимание психологические составляющие, такие, как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек так или иначе психологически вовлечен в экстремальную ситуацию: как ее инициатор, или как жертва, или как очевидец.

Оказавшиеся в экстремальных ситуациях люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии.

Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями. На этом, втором, этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.

На смену этому этапу приходит стадия разрешения, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограничены. Затем наступает стадия восстановления, когда активизируется межличностное общение.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям.

При оказании психологической помощи людям, побывавшим в экстремальных ситуациях, следует принять во внимание одно очень важное положение – настоящее бедствие наступает тогда, когда кончается действие стихии и начинается оказание помощи пострадавшим. Ведь, с одной стороны, не только сами чрезвычайные ситуации, но и масштабы их разрушительных действий, их внезапность, распространенность вызываемых ими стрессов и т.п. во многом предопределяются особенностями предкатастрофного развития. А с другой, только в посткатастрофный период можно реально определить степень деструктивного влияния катастрофы на динамику социальной структуры, на производственное, социокультурное, психологическое взаимодействие людей, на демографические процессы в зонах бедствия. Именно поэтому в современных условиях все более актуальными становятся вопросы психологической и психосоциальной работы с различными категориями людей, побывавших в экстремальных ситуациях. Тем не менее, несмотря на всю важность и актуальность оказания психологической помощи населению во время и после экстремальных ситуаций, проблемы эти остаются относительно новыми и для практической психологии, и для психологической практики.

Предлагаемая вашему вниманию книга представляет собой справочник по теории и методам оказания психологической помощи людям как непосредственно во время экстремальной ситуации, так и на отдаленных этапах. Поэтому книга содержательно

состоит из двух частей: первая глава посвящена работе психолога в очаге экстремальной ситуации.

Она включает не только известные на сегодняшний день техники психологического вмешательства (например, такие, как дебрифинг), но и набор рекомендаций по выживанию в экстремальных ситуациях и методы оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Нам показалось важным включить эти разделы в справочник, поскольку этими навыками, безусловно, должен владеть психолог, работающий в очаге экстремальной ситуации.

Другие главы справочника посвящены описанию методов психологической работы с отдаленными последствиями экстремальных ситуаций. Эти ситуации характеризуются прежде всего экстремальным воздействием на психику человека, вызывающими у него травматический стресс, психологические последствия которого в крайнем своем проявлении выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью ситуации. Общие закономерности возникновения и развития ПТСР не зависят от того, какие конкретно травматические события послужили причиной психологических и психосоматических нарушений, хотя в психологической картине ПТСР специфика травматического стрессора (военные действия, насилие и т.д.), несомненно, находит отражение. Однако главным является то, что эти события носили экстремальный характер, выходили за пределы обычных человеческих переживаний и вызывали интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности.

Глава 2 посвящена рассмотрению вопросов диагностики ПТСР, а глава 3 – описанию некоторых моделей и техник психотерапии, хорошо зарекомендовавших себя при работе с данным расстройством.

Главы 4–8 посвящены рассмотрению конкретных случаев экстремальных ситуаций, наиболее часто приводящих к возникновению ПТСР, таких, как: насилие над женщинами и детьми, участие в боевых действиях, переживание острого горя (утраты), суицидальное поведение. Каждая глава построена таким образом, что большую часть занимает описание конкретных техник психотерапии ПТСР, в первую очередь в виде групповых тренингов.

Глава 9 посвящена вопросам вторичной травматизации людей, работающих с травмой – психологов, спасателей, ликвидаторов. Владение навыками психологической само- и взаимопомощи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций имеет большое значение для специалистов службы экстренной психологической помощи – не только в целях предупреждения психической травматизации, но и для повышения устойчивости к стрессовым воздействиям и готовности быстро реагировать в чрезвычайных ситуациях.

Справочник предназначен для практикующих психологов и психотерапевтов, работающих как непосредственно в экстремальных ситуациях, так и с их отдаленными последствиями. Это не учебник по теории и не исследование. Этот справочник, в первую очередь, сборник техник, точнее – упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе.

Хотим особенно отметить, что предлагаемые в этой книге упражнения не предназначены для самостоятельного использования людьми, не имеющими психологического образования. Занятия проводятся под руководством терапевта, и только после того, как какая-либо техника будет освоена, их можно выполнять и самостоятельно, например – в виде домашнего задания.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Чрезвычайные ситуации получают в современных социально-политических условиях все более широкое распространение. Все чаще дети и взрослые попадают в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий, подвергаются насилию, становятся заложниками. Поэтому интерес к психологии экстремальных ситуаций в современном мире неуклонно растет, как среди политиков, социологов, философов, так и среди практических психологов. Психология экстремальных ситуаций составляет к настоящему времени один из важнейших разделов прикладной психологии, который включает в себя как диагностику психических состояний человека, переживающего или пережившего чрезвычайные обстоятельства, так и направления, методы, техники, приемы психологической помощи: психологической коррекции, консультирования и психотерапии.

Значительное внимание уделяется в психологической литературе выявлению, психологическому анализу и классификации разнообразных психических феноменов, возникающих у жертв экстремальных происшествий. В частности, психологические феномены, возникающие в условиях воздействия чрезвычайных факторов, описываются в литературе под названием посттравматического стрессового синдрома, или посттравматического стрессового расстройства. Исследуются разнообразные негативные психические состояния, возникающие вследствие воздействия экстремальных факторов: стресс, фрустрация, кризис, депривация, конфликт. Эти состояния характеризуются доминированием острых или хронических негативных эмоциональных переживаний: тревоги, страха, депрессии, агрессии, раздражительности, дисфории. Возникающие в этих состояниях аффекты могут достигать такой степени интенсивности, что они оказывают дезорганизующее воздействие на интеллектуально-мнестическую деятельность человека, затрудняя процесс адаптации к происходящим событиям. Интенсивные эмоциональные переживания, такие, как страх, паника, ужас, отчаяние, могут затруднять адекватное восприятие действительности, правильную оценку ситуации, мешая принятию решений и нахождению адекватного выхода из стрессовой ситуации. Эти явления, отражающие феноменологию психического функционирования человека в кризисе, оказываются в центре внимания как врачей-психиатров и психотерапевтов, так и психологов, оказывающих психологическую помощь людям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

В значительной части случаев последствиями травматического стресса, связанного с переживанием экстремальных жизненных ситуаций, являются такие формы аддиктивного поведения, как алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами. Алкоголь или наркотик могут использоваться в качестве релаксирующих средств, позволяющих снять или частично нивелировать острый дискомфорт, напряжение, растерянность, страх. Чрезмерный стресс может влиять и на витальные (жизненные) функции, такие, как сексуальное поведение или питание. Таким образом, последствиями травматического стресса являются не только длительные или острые эмоционально-негативные состояния, затрудняющие жизнедеятельность человека, но также и нарушения поведения, представляющие уже сферу интересов врачей-психиатров. Между тем подобные нарушения поведения имеют психологические причины, связанные с недостаточностью личностных ресурсов для преодоления стресса либо с чрезмерностью и избыточностью дезадаптирующих воздействий в чрезвычайных обстоятельствах.

Существуют жизненные ситуации, знакомые каждому, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживанием стресса не может. Например, ситуация смерти, потери близкого человека, разрыва отношений – когда личностных ресурсов может оказаться недостаточно. Чтобы справиться с чрезвычайным стрессовым воздействием, люди, переживающие утрату, часто начинают злоупотреблять алкоголем, лекарственными препаратами. Вследствие хронического напряжения у них могут возникнуть также и разнообразные психосоматические расстройства. Психологи активно исследуют причины возникновения так называемых психосоматических заболеваний, при которых наибольшее значение

имеют именно психологические факторы. Такие соматические страдания, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, гипертония или ишемическая болезнь сердца, – часто возникают вследствие чрезвычайных обстоятельств на фоне длительных и интенсивных состояний гнева, ярости, злости или страха, отчаяния, депрессии и печали. Таким образом, лица, пережившие стресс, могут оказаться пациентами врача.

Психология экстремальных ситуаций имеет как свой теоретический аспект, связанный с изучением особенностей психического функционирования в кризисе, так и практическое приложение, которое определяется необходимостью оказывать психологическую помощь пострадавшим в критических ситуациях людям. Подобная психологическая помощь необходима для предотвращения нарушений поведения и профилактики психосоматических расстройств. Она предполагает нормализацию психического состояния с нивелированием негативных переживаний, которые оказывают столь разрушительное воздействие как на психические, так и на соматические функции человека. Основной задачей психологической помощи является актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности, мобилизация психологического потенциала для преодоления негативных последствий чрезвычайных обстоятельств. Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является оптимизация психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях.

В справочнике практического психолога, посвященном экстремальным ситуациям, который предлагается вашему вниманию, раскрываются как теоретические аспекты, позволяющие понять специфику этих ситуаций, их значение для человека, так и практические, прикладные аспекты: автор предлагает конкретные способы преодоления травматического стресса, конкретные формы поведения, позволяющие справиться с чрезвычайными ситуациями. Тут также приводятся конкретные рекомендации, которые могут быть полезны не только практическим психологам, но также и всем лицам, оказывающим помощь пострадавшим: врачам, спасателям, военным, пожарным.

Соловьева С.Л.,

доктор психологических наук, профессор,

заведующая кафедрой психологии и педагогики Санкт-Петербургской государственной Медицинской академии им. И.И. Мечникова

РАБОТА ПСИХОЛОГА В ОЧАГЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Рост числа экстремальных ситуаций (техногенных и природных катастроф, межнациональных конфликтов, террористических актов) в нашей стране за последние годы диктует необходимость подготовки специалистов, способных оказывать экстренную психологическую помощь жертвам подобных ситуаций. Несмотря на всю важность и актуальность проблем оказания экстренной психологической помощи населению в экстремальных ситуациях, эти задачи в настоящее время все еще остаются достаточно новыми для психолога.

В рамках теории посттравматического расстройства и возникшей в конце 80-х годов кризисной психологии оформилось понятие «психическая травма» (психотравма). Событие, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, которое нарушает его нормальную жизнедеятельность, становится для него событием травматическим, то есть потрясением, переживанием особого рода (Черепанова, 1996).

Психологам и психотерапевтам все чаще приходится работать с людьми, перенесшими психическую травму, такими, как: вынужденные переселенцы и беженцы, жертвы захвата в заложники, люди, пережившие бомбежки, обстрелы, гибель родственников, разбойные нападения, а также широкомасштабные природные и техногенные катастрофы (Владиславова, 2001).

Главное содержание психологической травмы составляет утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю.

Травма влияет на восприятие времени, и под ее воздействием меняется видение прошлого, настоящего и будущего. По интенсивности переживаемых чувств травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Из-за этого он кажется наиболее существенным событием жизни, как бы «водоразделом» между происшедшим до и после травмирующего события, а также всем, что будет происходить потом.

Если раньше основную озабоченность вызывали такие последствия экстремальных ситуаций, как количество смертей, физических болезней и травм, то сейчас среди специалистов растет беспокойство их последствиями для психосоциального и душевного здоровья населения. Из людей, перенесших психотравму, 80 процентов нормально функционируют, а у 20 процентов через некоторое время (2–6 месяцев) возникают те или иные проблемы в одной или нескольких сферах жизни: аффективной, психосоциальной, профессиональной, психосоматической (Пергаменщик и др., 1999).

Незамедлительное психотерапевтическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия и переход процесса в хроническую форму.

По наблюдениям исследователей, на психическое состояние наиболее тяжелое воздействие оказывают катастрофы, вызванные умышленными действиями людей. Техногенные катастрофы, происходящие по неосторожности или случайному стечению обстоятельств, переживаются менее тяжело, но все же тяжелее, чем природные катаклизмы. Именно поэтому в данной главе достаточно большое место занимают вопросы, связанные с психологией терроризма.

1.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Каждая ЧС имеет присущие только ей причины, особенности и характер развития (<http://www.nntu.ru/RUS/gochs/posobiya/posob4/>).

ЧС могут классифицироваться по следующим признакам:

- по степени внезапности: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые). Легче прогнозировать социальную, политическую, экономическую ситуации, сложнее – стихийные бедствия. Своевременное прогнозирование ЧС и

правильные действия позволяют избежать значительных потерь и в отдельных случаях предотвратить ЧС;

- по скорости распространения: ЧС может носить взрывной, стремительный, быстрораспространяющийся или умеренный, плавный характер. К стремительным чаще всего относятся большинство военных конфликтов, техногенных аварий, стихийных бедствий. Относительно плавно развиваются ситуации экологического характера;

- по масштабу распространения: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. К локальным, местным и территориальным относят ЧС, не выходящие за пределы одного функционального подразделения, производства, населенного пункта. Региональные, федеральные и трансграничные ЧС охватывают целые регионы, государства или несколько государств;

- по продолжительности действия: могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение. Все ЧС, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды, относятся к затяжным;

- по характеру: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные). К первым следует отнести большинство национальных, социальных и военных конфликтов, террористические акты и другие. Стихийные бедствия по характеру своего происхождения являются непреднамеренными, к этой группе относятся также большинство техногенных аварий и катастроф.

По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации подразделяются на:

- ЧС техногенного характера;
- ЧС природного происхождения;
- ЧС биолого-социального характера.

Типы ЧС техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ (АХОВ) и отравляющих веществ (ОВ), аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ (РВ) или сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ), внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах (ЭЭС) или коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на промышленных очистных сооружениях, гидродинамические аварии.

Типы ЧС природного происхождения: геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические, опасные морские гидрологические явления, природные пожары.

Типы ЧС биолого-социального характера: голод, терроризм, общественные беспорядки, алкоголизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия.

ЧС, связанные с изменением состояния литосферы – суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы; инфекционные заболевания людей, животных и растений.

Для практических целей и установления единого подхода к оценке ЧС природного и техногенного характера, определения границ зон ЧС и адекватного реагирования на них введена классификация ЧС:

- в зависимости от количества людей, пострадавших в этих ЧС;
- людей, у которых нарушены условия жизнедеятельности;
- размера материального ущерба, а также границы зоны распространения поражающих факторов ЧС.

Источник ЧС определяется как опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

Поражающий фактор источника ЧС определяется как составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризующаяся физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами

Зона ЧС определяется как территории или акватория, на которой в результате возникновения источника ЧС или рас-пространения его последствий из других районов возникла ЧС.

Зона заражения – это территория, в пределах которой распространены опасные химические вещества либо биологи-ческие (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.

Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия ССП произошли массовая гибель или поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также элементы окружающей природной среды (ОПС).

Оценка ущерба вследствие ЧС проводится по 5 основным параметрам:

- прямые потери вследствие ЧС;
- затраты на проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- объем эвакуационных мероприятий и затраты на их проведение;
- затраты на ликвидацию ЧС;
- косвенные потери.

1.2 ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Психодиагностика, психотехники воздействия и процедура оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях имеют свою специфику (Сухов, Деркач 1998).

В частности, психодиагностика в экстремальных ситуациях имеет свои отличительные особенности. В этих условиях из-за нехватки времени невозможно использовать стандартные диагностические процедуры. Действия, в том числе практического психолога, определяются планом на случай чрезвычайных обстоятельств.

Неприменимы во многих экстремальных ситуациях и обычные методы психологического воздействия. Все зависит от целей психологического воздействия в экстремальных ситуациях: в одном случае надо поддержать, помочь; в другом – следует пресечь, например, слухи, панику; в третьем – провести переговоры.

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

Безотлагательность означает, что помощь пострадавшему должна быть оказана как можно быстрее: чем больше времени пройдет с момента травмы, тем выше вероятность возникновения хронических расстройств, в том числе и посттравматического стрессового расстройства.

Смысл принципа приближенности состоит в оказании помощи в привычной обстановке и социальном окружении, а также в минимизации отрицательных последствий «госпитализма».

Ожидание, что нормальное состояние восстановится: с лицом, перенесшим стрессовую ситуацию, следует обращаться не как с пациентом, а как с нормальным человеком. Необходимо поддержать уверенность в скором возвращении нормального состояния.

Единство психологического воздействия подразумевает, что либо его источником должно выступать одно лицо, либо процедура оказания психологической помощи должна быть унифицирована.

Простота психологического воздействия – необходимо отвести пострадавшего от

источника травмы, предоставить пищу, отдых, безопасное окружение и возможность быть выслушанным.

В целом служба экстренной психологической помощи выполняет следующие базовые функции:

- практическую: непосредственное оказание скорой психологической и (при необходимости) доврачебной медицинской помощи населению;
- координационную: обеспечение связей и взаимодействия со специализированными психологическими службами.

Ситуация работы психолога в экстремальных условиях отличается от обычной терапевтической ситуации, по меньшей мере, следующими моментами (Ловелле, Малимонова, 2003):

- Работа с группами. Часто приходится работать с группами жертв, и эти группы не создаются психологом (психотерапевтом) искусственно, исходя из нужд психотерапевтического процесса, они были созданы самой жизнью в силу драматической ситуации катастрофы.

- Пациенты часто пребывают в остром аффективном состоянии. Иногда приходится работать, когда жертвы находятся еще под эффектом травмирующей ситуации, что не совсем обычно для нормальной психотерапевтической работы.

- Нередко низкий социальный и образовательный статус многих жертв. Среди жертв можно встретить большое количество людей, которые по своему социальному и образовательному статусу никогда в жизни не оказались бы в кабинете психотерапевта.

- Разнородность психопатологии у жертв. Жертвы насилия часто страдают, помимо травматического стресса, неврозами, психозами, расстройствами характера и, что особенно важно для профессионалов, работающих с жертвами, целым рядом проблем, вызванных самой катастрофой или другой травмирующей ситуацией. Имеется в виду, например, отсутствие средств к существованию, отсутствие работы и пр.

- Наличие почти у всех пациентов чувства потери, ибо поскольку часто жертвы теряют близких людей, друзей, любимые места проживания и работы и пр., что вносит вклад в нозологическую картину травматического стресса, особенно в депрессивную составляющую данного синдрома.

- Отличие посттравматической психопатологии от невротической патологии. Можно утверждать, что психопатологический механизм травматического стресса принципиально отличается от патологических механизмов невроза. Таким образом, необходимо выработать стратегии работы с жертвами, которые охватили бы и те случаи, когда имеет место «чисто» травматический стресс, и те случаи, когда имеет место сложное переплетение травматического стресса с другими патогенными факторами внутреннего или внешнего происхождения.

Цель и задачи экстренной психологической помощи включают профилактику острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений; повышение адаптационных возможностей индивида; психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений. Экстренная психологическая помощь населению должна основываться на принципе интервенции в поверхностные слои сознания, то есть на работе с симптоматикой, а не с синдромами (Психотерапия в очаге чрезвычайной ситуации, 1998).

Проведение психотерапии и психопрофилактики осуществляют в двух направлениях. Первое – со здоровой частью населения – в виде профилактики:

- а) острых панических реакций;
- б) отсроченных, «отставленных» нервно-психических нарушений.

Второе направление – психотерапия и психопрофилактика лиц с развившимися нервно-психическими нарушениями. Технические сложности ведения спасательных работ в зонах катастроф, стихийных бедствий могут приводить к тому, что пострадавшие в течение достаточно продолжительного времени окажутся в условиях полной изоляции от внешнего мира. В этом случае рекомендуется психотерапевтическая помощь в виде экстренной «информационной терапии», целью которой является психологическое

поддержание жизнеспособности тех, кто жив, но находится в полной изоляции от окружающего мира (землетрясения, разрушение жилищ в результате аварий, взрывов и т.д.). «Информационная терапия» реализуется через систему звукоусилителей и состоит из трансляции следующих рекомендаций, которые должны услышать пострадавшие:

- 1) информация о том, что окружающий мир идет к ним на помощь и делается все, чтобы помощь пришла к ним как можно быстрее;
- 2) находящиеся в изоляции должны сохранять полное спокойствие, т.к. это одно из главных средств к их спасению;
- 3) необходимо оказывать себе самопомощь;
- 4) в случае завалов пострадавшие не должны принимать каких-либо физических усилий к самозащите, что может привести к опасному для них смещению обломков;
- 5) следует максимально экономить свои силы;
- 6) находиться с закрытыми глазами, что позволит приблизить себя к состоянию легкой дремоты и большей экономии физических сил;
- 7) дышать медленно, неглубоко и через нос, что позволит экономить влагу и кислород в организме и кислород в окружающем воздухе;
- 8) мысленно повторять фразу: «Я совершенно спокоен» 5–6 раз, чередуя эти самовнушения с периодами счета до 15–20, что позволит снять внутреннее напряжение и добиться нормализации пульса и артериального давления, а также самодисциплины;
- 9) высвобождение из «плена» может занять больше времени, чем хочется потерпевшим. «Будьте мужественными и терпеливыми. Помощь идет к вам».

Целью «информационной терапии» является также уменьшение чувства страха у пострадавших, т.к. известно, что в кризисных ситуациях от страха погибает больше людей, чем от воздействия реального разрушительного фактора. После освобождения пострадавших из-под обломков строений необходимо продолжить психотерапию (и прежде всего – амне-зирующую терапию) в стационарных условиях.

Еще одной группой людей, к которым применяется психотерапия в условиях ЧС, являются родственники людей, находящихся под завалами, живыми и погибшими. Для них применим весь комплекс психотерапевтических мероприятий:

- поведенческие приемы и методы, направленные на снятие психоэмоционального возбуждения, тревоги, панических реакций;
- экзистенциальные техники и методы, направленные на принятие ситуации утраты, на устранение душевной боли и поиск ресурсных психологических возможностей.

Еще одна группа людей, к которым применяется психотерапия в зоне ЧС, это спасатели. Основной проблемой в подобных ситуациях является психологический стресс. Именно это обстоятельство значительно влияет на требования, предъявляемые к специалистам служб экстренной помощи. Специалисту необходимо владеть умением своевременно определять симптомы психологических проблем у себя и у своих товарищей, владеть эмпатическими способностями, умением организовать и провести занятия по психологической разгрузке, снятию стресса, эмоционального напряжения. Владение навыками психологической само- и взаимопомощи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций имеет большое значение не только для предупреждения психической травмы-тизации, но и для повышения устойчивости к стрессовым воздействиям и готовности быстрого реагирования в чрезвычайных ситуациях.

В результате осуществления обширной исследовательской программы немецкие психологи Б. Гаш и Ф. Ласогга (Lasogga, Gash 1997) разработали ряд рекомендаций для психолога, другого специалиста или добровольца, работающих в экстремальной ситуации. Эти рекомендации полезны как психологам при непосредственной работе в местах массовых бедствий, так и для подготовки спасателей и сотрудников специальных служб (Ромек и др., 2004).

Правила для сотрудников спасательных служб:

1. Дайте знать пострадавшему, что вы рядом и что уже принимаются меры по спасению.

Пострадавший должен чувствовать, что в создавшейся ситуации он не одинок.

Подойдите к пострадавшему и скажите, например: «Я останусь с вами, пока не приедет «Скорая помощь». Пострадавший также должен быть проинформирован о том, что сейчас происходит: «Скорая помощь» уже в пути».

2. Постарайтесь избавить пострадавшего от посторонних взглядов.

Любопытные взгляды очень неприятны человеку в кризисной ситуации. Если зеваки не уходят, дайте им какое-либо поручение, например, отогнать любопытных от места происшествия.

3. Осторожно устанавливайте телесный контакт.

Легкий телесный контакт обычно успокаивает пострадавших. Поэтому возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Даже оказывая медицинскую помощь, старайтесь находиться на одном уровне с пострадавшим.

4. Говорите и слушайте.

Внимательно слушайте, не перебивайте, будьте терпеливы, выполняя свои обязанности. Говорите и сами, желательно спокойным тоном, даже если пострадавший теряет сознание. Не проявляйте нервозности. Избегайте упреков. Спросите пострадавшего: «Могу ли я что-либо для вас сделать?» Если вы испытываете чувство сострадания, не стесняйтесь об этом сказать.

Правила первой помощи для психологов:

1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения. Сразу скажите пациенту, что вы ожидаете от терапии и как долго продлится работа над проблемой. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.

2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около пяти минут при нескольких пострадавших.

3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.

4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.

5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.

6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте это, чтобы он убедился в собственных способностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.

8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям. Пересказывайте позитивное.

9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать с пострадавшим.

10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте им простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.

11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Давайте любопытным конкретные задания.

12. Стресс может оказать негативное влияние и на психолога. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений и профессиональной супервизии. Группы супервизии должны вести профессионально

подготовленный модератор.

При осуществлении экстренной психологической помощи необходимо помнить, что жертвы стихийных бедствий и катастроф страдают от следующих факторов, вызванных экстремальной ситуацией (Everstine, Everstine, 1993):

1. Внезапность. Лишь немногие бедствия ждут, пока потенциальные жертвы будут предупреждены – например, постепенно достигающие критической фазы наводнения или надвигающийся ураган, шторм. Чем внезапнее событие, тем оно разрушительнее для жертв.

2. Отсутствие подобного опыта. Поскольку бедствия и катастрофы, к счастью, редки – люди часто учатся переживать их в момент стресса.

3. Длительность. Этот фактор варьирует от случая к случаю. Например, постепенно развивавшееся наводнение может так же медленно и спадать, а землетрясение длится несколько секунд и приносит гораздо больше разрушений. Тем не менее у жертв некоторых длительных экстремальных ситуаций (например, в случаях угона самолета) травматические эффекты могут умножаться с каждым последующим днем.

4. Недостаток контроля. Никто не в состоянии контролировать события во время катастроф; может пройти немало времени, прежде чем человек сможет контролировать самые обычные события повседневной жизни. Если эта утрата контроля сохраняется долго, даже у компетентных и независимых людей могут наблюдаться признаки «выученной беспомощности».

5. Горе и утрата. Жертвы катастроф могут разлучиться с любимыми или потерять кого-то из близких; самое наихудшее – это пребывать в ожидании вестей обо всех возможных утратах. Кроме того, жертва может потерять из-за катастрофы свою социальную роль и позицию. В случае длительных травматических событий человек может лишиться всяких надежд на восстановление утраченного.

6. Постоянные изменения. Разрушения, вызванные катастрофой, могут оказаться невозможными: жертва может оказаться в совершенно новых и враждебных условиях.

7. Экспозиция смерти. Даже короткие угрожающие жизни ситуации могут изменить личностную структуру человека и его «познавательную карту». Повторяющиеся столкновения со смертью могут приводить к глубоким изменениям на регуляторном уровне. При близком столкновении со смертью очень вероятен тяжелый экзистенциальный кризис.

8. Моральная неуверенность. Жертва катастрофы может оказаться перед лицом необходимости принимать связанные с системой ценностей решения, способные изменить жизнь, – например, кого спасти, насколько рисковать, кого обвинять.

9. Поведение во время события. Каждый хотел бы выглядеть наилучшим образом в трудной ситуации, но удается это немногим. То, что человек делал или не делал во время катастрофы, может преследовать его очень долго после того, как другие раны уже затянулись.

10. Масштаб разрушений. После катастрофы переживший ее, скорее всего, будет поражен тем, что она натворила с его окружением и социальной структурой. Изменения культурных норм заставляют человека адаптироваться к ним или остаться чужаком; в последнем случае эмоциональный ущерб сочетается с социальной дезадаптацией.

Важное место занимает вопрос о динамике психогенных расстройств, развившихся в опасных ситуациях. Ему посвящено достаточно много специальных исследований. В соответствии с работами Национального института психического здоровья (США), психические реакции при катастрофах подразделяются на четыре фазы: героизма, «медового месяца», разочарования и восстановления.

1. Героическая фаза начинается непосредственно в момент катастрофы и длится несколько часов, для нее характерны альтруизм, героическое поведение, вызванное желанием помочь людям, спастись и выжить. Ложные предположения о возможности преодолеть случившееся возникают именно в этой фазе.

2. Фаза «медового месяца» наступает после катастрофы и длится от недели до 3–6

мес. Те, кто выжил, испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели все опасности и остались в живых. В этой фазе катастрофы пострадавшие надеются и верят, что вскоре все проблемы и трудности будут разрешены.

3. Фаза разочарования обычно длится от 2 месяцев до 1–2 лет. Сильные чувства разочарования, гнева, негодования и горечи возникают вследствие крушения надежд.

4. Фаза восстановления начинается, когда выжившие осознают, что им самим необходимо налаживать быт и решать возникающие проблемы, и берут на себя ответственность за выполнение этих задач.

Другая классификация последовательных фаз или стадий в динамике состояния людей после психотравмирующих ситуаций предложена в работе Решетникова и др. (1989):

1. «Острый эмоциональный шок». Развивается вслед за состоянием оцепенения и длится от 3 до 5 ч; характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности. В эмоциональном состоянии в этот период преобладает чувство отчаяния, сопровождающееся ощущениями головокружения и головной боли, сердцебиением, сухостью во рту, жаждой и затрудненным дыханием. До 30% обследованных при субъективной оценке ухудшения состояния одновременно отмечают увеличение работоспособности в 1,5–2 раза и более.

2. «Психофизиологическая демобилизация». Длительность до трех суток. Для абсолютного большинства обследуемых наступление этой стадии связано с первыми контактами с теми, кто получил травмы, и с телами погибших, с пониманием масштабов трагедии («стресс осознания»). Характеризуется резким ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций (нередко – иррациональной направленности), понижением моральной нормативности поведения, снижением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями, некоторыми изменениями функций внимания и памяти (как правило, обследованные не могут достаточно четко вспомнить, что они делали в эти дни). Большинство опрошенных жалуются в этой фазе на тошноту, «тяжесть» в голове, неприятные ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, снижение (даже отсутствие) аппетита. К этому же периоду относятся первые отказы от выполнения спасательных и «расчистных» работ (особенно связанных с извлечением тел погибших), значительное увеличение количества ошибочных действий при управлении транспортом и специальной техникой, вплоть до создания аварийных ситуаций.

3. «Стадия разрешения» – 3–12 суток после стихийного бедствия. По данным субъективной оценки, постепенно стабилизируется настроение и самочувствие. Однако по результатам наблюдений у абсолютного большинства обследованных сохраняются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица), снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. К концу этого периода появляется желание «выговориться», реализуемое избирательно, направленное преимущественно на лиц, которые не были очевидцами стихийного бедствия, и сопровождающееся некоторой ажитацией. Одновременно появляются сны, отсутствовавшие в двух предшествующих фазах, в том числе тревожные и кошмарные сновидения, в различных вариантах отражающие впечатления трагических событий.

На фоне субъективных признаков некоторого улучшения состояния объективно отмечается дальнейшее снижение физиологических резервов (по типу гиперактивации). Прогрессивно нарастают явления переутомления. Средние показатели физической силы и работоспособности (в сравнении с нормативными данными для исследованной возрастной группы) снижаются на 30%, а по показателю кистевой динамометрии – на 50% (в ряде случаев – до 10–20 кг). В среднем на 30% уменьшается умственная работоспособность, появляются признаки синдрома пирамидной межполушарной

асимметрии.

4. «Стадия восстановления». Начинается приблизительно с 12-го дня после катастрофы и наиболее отчетливо проявляется в поведенческих реакциях: активизируется межличностное общение, начинает нормализоваться эмоциональная окраска речи и мимических реакций, впервые после катастрофы могут быть отмечены шутки, вызывавшие эмоциональный отклик у окружающих, восстанавливаются нормальные сновидения. Учитывая зарубежный опыт, можно также предполагать у лиц, находившихся в очаге стихийного бедствия, развитие различных форм психосоматических расстройств, связанных с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, иммунной и эндокринной систем. Еще одна классификация (Александровский и др., 1991) выделяет три фазы:

1. Предвоздействие, включающее в себя ощущение угрозы и беспокойства. Эта фаза обычно существует в сейсмо-опасных районах и зонах, где часты ураганы, наводнения; нередко угроза игнорируется либо не осознается.

2. Фаза воздействия длится от начала стихийного бедствия до того момента, когда организуются спасательные работы. В этот период страх является доминирующей эмоцией. Повышение активности, проявление само- и взаимопомощи сразу же после завершения воздействия нередко обозначается как «героическая фаза». Паническое поведение почти не встречается – оно возможно, если пути спасения заблокированы.

3. Фаза послевоздействия, начинающаяся через несколько дней после стихийного бедствия, характеризуется продолжением спасательных работ и оценкой возникших проблем. Новые проблемы, возникающие в связи с социальной дезорганизацией, эвакуацией, разделением семей и т.п., позволяют ряду авторов считать этот период «вторым стихийным бедствием».

1.2.1 Техники экстренной психологической помощи

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы (Крюкова и др., 2001):

- бред
- галлюцинации
- апатия
- ступор
- двигательное возбуждение
- агрессия
- страх
- истерика
- нервная дрожь
- плач

Помощь психолога в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки».

Бред и галлюцинации. Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом – не только физическом, но и психическом тоже. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

К основным признакам бреда относятся ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Галлюцинации характеризуются тем, что пострадавший переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и прочее).

В данной ситуации:

1. Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.

2. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил

себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.

3. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.

4. Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб.

Наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с большим трудом.

В душе – пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т.д.).

В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

Основными признаками апатии являются:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- медленная, с длинными паузами, речь.

В данной ситуации:

1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?».

2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).

3. Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.

4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

5. Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чаю или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

Ступор. Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Основными признаками ступора являются:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение (numbing), состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц.

В данной ситуации:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение. Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

Основными признаками двигательного возбуждения являются:



- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).



В данной ситуации:

1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.

3. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)



4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

5. Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим. *

6. Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. помощь при данных состояниях). **Агрессия.** Агрессивное поведение – один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить



высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

Основными признаками агрессии являются:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

В данной ситуации:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.

2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).

3. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Следует сказать: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

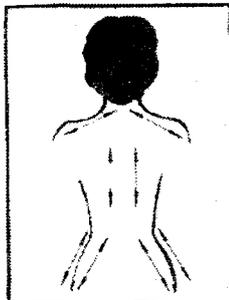
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

6. Агрессия может быть погашена страхом наказания:

- если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

7. Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

Страх. Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляет себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх.



К основным признакам страха относятся:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль над собственным поведением.

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.

В этой ситуации:

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!».
2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.
3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Нервная дрожь. После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Основные признаки данного состояния:

- дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету);
- реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);
- потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.



В данной ситуации:

1. Нужно усилить дрожь.
2. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.
3. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
4. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.
5. Нельзя:
 - обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
 - укрывать пострадавшего чем-то теплым;
 - успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Плач. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

Основные признаки данного состояния:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;

- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

В данной ситуации:

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

Истерика. Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

Основные признаки:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

В данной ситуации:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
5. Не потакайте желаниям пострадавшего.

Экстремальные ситуации (насилие), связанные с угрозой для жизни. К подобным ситуациям относятся: захват террористами, ограбление, разбойное нападение.

За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой смерти (в обыденной жизни психика создает защиту, позволяя воспринимать смерть как нечто далекое или даже нереальное). Меняется образ мира, действительность представляется наполненной роковыми случайностями. Человек начинает делить свою жизнь на две части – до события и после него. Возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний. Необходимо помнить, что даже если человек не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму.

Помощь взрослому:

1. Помогите пострадавшему выразить чувства, связанные с пережитым событием (если он отказывается от беседы, предложите ему описать происшедшее, свои ощущения в дневнике или в виде рассказа).
2. Покажите пострадавшему, что даже в связи с самым ужасным событием можно сделать выводы, полезные для дальнейшей жизни (пусть человек сам поразмышляет над тем опытом, который он приобрел в ходе жизненных испытаний).
3. Дайте пострадавшему возможности общаться с людьми, которые с ним пережили трагическую ситуацию (обмен номерами телефонов участников события).
4. Не позволяйте пострадавшему играть роль «жертвы», то есть использовать

трагическое событие для получения выгоды («Я не могу ничего делать, ведь я пережил такие страшные минуты»).

Помощь ребенку. Ребенок, пережив насилие по отношению к себе или членам семьи, став свидетелем нанесения увечий другим людям, испытывает такие же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность). Прямое насилие над ребенком может оказаться психологически слишком трудным, непереносимым для него, что выразится в молчании и оцепенении.

У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он будет снова и снова представлять самые страшные моменты происшедшего (например, изуродованных, раненых людей или напавшего на него человека).

Связывая действия преступника с яростью, ненавистью, ребенок теряет веру в то, что взрослые могут справиться с собой. Он начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии о мести.

Ребенок может испытывать чувство вины (считать причиной события свое поведение).

Ребенок, переживший психотравмирующее событие, не видит жизненной перспективы (не знает, что будет с ним через день, месяц, год; теряет интерес к ранее привлекательным для него занятиям).

Для ребенка пережитое событие может стать причиной остановки личностного развития.

В данной ситуации:

1. Дайте ребенку понять: вы всерьез относитесь к его переживаниям и вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось»).

2. Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).

3. Посмотрите вместе с ребенком «хорошие» фотографии – это позволит обратиться к приятным образам из прошлого, ослабит неприятные воспоминания.

4. Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства.

5. Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки).

6. Повторяйте, что чувствовать беспомощность, страх, гнев совершенно нормально.

7. Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его за хорошие поступки).

8. Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите ему вынести вовне свои переживания в виде образов).

9. Нельзя позволять ребенку стать тираном. Не исполняйте любые его желания из чувства жалости.

Сексуальное насилие. Пострадавший испытывает комплекс сильнейших переживаний: чувство вины, стыда, безысходности, невозможности контролировать и оценивать события, страх из-за того, что «все узнают», брезгливость к собственному телу.

В зависимости от того, кто явился насильником (незнакомый или знакомый), психологически ситуация воспринимается по-разному.

Если насильником был незнакомый человек, то жертва в большей степени склонна видеть причину происшедшего во внешних обстоятельствах (позднее время суток, безлюдный участок дороги и т.д.).

Если виновник – знакомый, то причину человек ищет внутри себя (характер и прочее). Стрессовая реакция после изнасилования знакомым человеком является менее острой, но длится дольше.

Желательно, чтобы помощь оказывал человек того же пола, что и потерпевший.

Помощь:

1. Не бросайтесь сразу обнимать пострадавшего. Возьмите его за руку или положите свою руку ему на плечо. Если увидите, что это человеку неприятно, избегайте телесного

контакта.

2. Не решайте за пострадавшего, что ему сейчас необходимо (он должен ощущать, что не потерял контроля над реальностью).

3. Не расспрашивайте пострадавшего о подробностях происшедшего. Ни в коем случае не обвиняйте его в случившемся.

4. Дайте пострадавшему понять, что он может рассчитывать на вашу поддержку.

5. Если пострадавший начинает рассказывать о происшедшем, побуждайте говорить не столько о конкретных деталях, сколько об эмоциях, связанных с событием. Добивайтесь, чтобы он говорил: «Это не моя вина, виноват насильник»; «Было сделано все возможное в таких обстоятельствах».

6. Если пострадавший решил обратиться в милицию, идите туда вместе. При оформлении заявления, выяснении примет преступников он снова в подробностях переживет ужасную ситуацию. Ему будет необходима ваша поддержка.

1.2.2 Психогении в экстремальных ситуациях

В условиях катастроф и стихийных бедствий нервно-психические нарушения проявляются в широком диапазоне: от состояния дезадаптации и невротических, невротоподобных реакций до реактивных психозов. Их тяжесть зависит от многих факторов: возраста, пола, уровня исходной социальной адаптации; индивидуальных характерологических особенностей; дополнительных отягощающих факторов на момент катастрофы (одиночество, попечение о детях, наличие больных родственников, собственная беспомощность: беременность, болезнь и т.д.).

Психогенное воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы для жизни человека, но и опосредованной, связанной с ее ожиданием. Психические реакции при наводнении, урагане и других экстремальных ситуациях не носят какого-то специфического характера, присущего лишь конкретной экстремальной ситуации. Это скорее универсальные реакции на опасность, а их частота и глубина определяются внезапностью и интенсивностью экстремальной ситуации (Александровский, 1989; Александровский и др., 1991).

Травмирующее воздействие различных неблагоприятных факторов, возникающих в опасных для жизни условиях, на психическую деятельность человека подразделяется на непатологические психоземotionalные (в известной мере физиологические) реакции и патологические состояния – психогении (реактивные состояния). Для первых характерна психологическая понятность реакции, ее прямая зависимость от ситуации и, как правило, небольшая продолжительность. При непатологических реакциях обычно сохраняются работоспособность (хотя она и снижена), возможность общения с окружающими и критического анализа своего поведения. Типичными для человека, оказавшегося в катастрофической ситуации, являются чувства тревоги, страха, подавленности, беспокойства за судьбу родных и близких, стремление выяснить истинные размеры катастрофы (стихийного бедствия). Такие реакции также обозначаются как состояние стресса, психической напряженности, аффективные реакции и т.п.

В отличие от непатологических реакций патологические-психогенные расстройства являются болезненными состояниями, выводящими человека из строя, лишаящими его возможности продуктивного общения с другими людьми и способности к целенаправленным действиям. В ряде случаев при этом имеют место расстройства сознания, возникают психопатологические проявления, сопровождающиеся широким кругом психотических расстройств.

Психопатологические расстройства в экстремальных ситуациях имеют много общего с клиникой нарушений, развивающихся в обычных условиях. Однако есть и существенные различия. Во-первых, вследствие множественности внезапно действующих психотравмирующих факторов в экстремальных ситуациях происходит одномоментное возникновение психических расстройств у большого числа людей. Во-вторых, клиническая картина в этих случаях не столь индивидуальна, как при «обычных» психотравмирующих обстоятельствах, и сводится к небольшому числу достаточно

типичных проявлений. В-третьих, несмотря на развитие психогенных расстройств и продолжающуюся опасную ситуацию, пострадавший вынужден продолжать активную борьбу с последствиями стихийного бедствия (катастрофы) ради выживания и сохранения жизни близких и всех окружающих.

Наиболее часто наблюдаемые во время и после экстремальных ситуаций психогенные расстройства объединяют в 4 группы – непатологические (физиологические) реакции, патологические реакции, невротические состояния и реактивные психозы (см. таблицу 1.1).

Таблица 1.1.

Психогенные расстройства, наблюдаемые во время и после экстремальных ситуаций (Александровский, 2001)

Реакции и психогенные расстройства	Клинические особенности	
Непатологические (физиологические) реакции	Преобладание эмоциональной напряженности, психомоторных, психовегетативных, гипотимических проявлений, сохранение критической оценки происходящего и способности к целенаправленной деятельности	
Психогенные патологические реакции	Невротический уровень расстройств – остро возникшие астенический, депрессивный, истерический и другие синдромы, снижение критической оценки происходящего и возможностей целенаправленной деятельности	
Психогенные невротические состояния	Стабилизированные и усложняющиеся невротические расстройства – неврастения (невроз истощения, астенический невроз), истерический невроз, невроз навязчивых состояний, депрессивный невроз, в ряде случаев утрата критического понимания происходящего и возможностей целенаправленной деятельности	
Реактивные психозы	Острые	Острые аффективно-шоковые реакции, сумеречные состояния сознания с двигательным возбуждением или двигательной заторможенностью
	Затяжные	Депрессивные, параноидные, псевдодементные синдромы, истерические и другие психозы

Поведение человека во внезапно развившейся экстремальной ситуации во многом определяется эмоцией страха, которая до определенных пределов может считаться физиологически нормальной, поскольку она способствует экстренной мобилизации физического и психического состояния, необходимой для самосохранения. При утрате критического отношения к собственному страху, появлении затруднений в целесообразной деятельности, снижении и исчезновении возможности контролировать действия и принимать логически обоснованные решения формируются различные психотические расстройства (реактивные психозы, аффективно-шоковые реакции), а также состояния паники.

Среди реактивных психозов в ситуации массовых катастроф чаще всего наблюдаются аффективно-шоковые реакции и истерические психозы. Аффективно-шоковые реакции возникают при внезапном потрясении с угрозой для жизни, они всегда непродолжительны, длятся от 15–20 минут до нескольких часов или суток и представлены двумя формами шоковых состояний – гипер- и гипокинетической. Гипокинетический вариант характеризуется явлениями эмоционально-двигательной заторможенности, общим «оцепенением», иногда вплоть до полной обездвиженности и мутизма (аффектогенный ступор). Люди застывают в одной позе, их мимика выражает либо безучастность, либо страх. Отмечаются вазомоторно-вегетативные нарушения и глубокое помрачение сознания. Гиперкинетический вариант характеризуется острым психомоторным возбуждением (двигательная буря, фуги-формная реакция). Люди куда-то бегут, их движения и высказывания хаотичны, отрывочны; мимика отражает устрашающие переживания. Иногда преобладает острая речевая спутанность в виде бессвязного речевого потока. Люди дезориентированы, их сознание глубоко помрачено.

При истерических расстройствах в переживаниях человека начинают преобладать яркие образные представления, люди становятся крайне внушаемыми и самовнушаемыми. На этом фоне нередко развиваются нарушения сознания. Для истерического сумеречного помрачения сознания характерно не полное его выключение, а сужение с дезориентировкой, обманами восприятия. В поведении людей всегда находит отражение конкретная психотравмирующая ситуация. В клинической картине заметна демонстративность поведения с плачем, нелепым хохотом, истероформными припадками. К числу истерических психозов относят также истерический галлюциноз, псевдодеменцию, пуаризм.

Наиболее типичными проявлениями непсихотических (невротических) расстройств на различных этапах развития ситуации являются острые реакции на стресс, адаптационные (приспособительные) невротические реакции, неврозы (тревоги, истерический, фобический, депрессивный, ипохондрический, неврастения).

Острые реакции на стресс характеризуются быстро проходящими непсихотическими расстройствами любого характера, которые возникают как реакция на экстремальную физическую нагрузку или психогенную ситуацию во время стихийного бедствия и обычно исчезают спустя несколько часов или дней. Эти реакции протекают с преобладанием эмоциональных нарушений (состояния паники, страха, тревоги и депрессии) или психомоторных нарушений (состояния двигательного возбуждения, заторможенности).

Адаптационные (приспособительные) реакции выражаются в легких или преходящих непсихотических расстройствах, длящихся дольше, чем острые реакции на стресс. Они наблюдаются у лиц любого возраста без какого-либо явного предшествовавшего им психического расстройства. Такие расстройства часто в какой-то степени ограничены в клинических проявлениях (парциальны) или выявляются в специфических ситуациях; они, как правило, обратимы. Обычно они тесно связаны по времени и содержанию с психотравмирующими ситуациями, вызванными тяжелыми утратами.

К числу наиболее часто наблюдаемых в экстремальных условиях адаптационных реакций относят:

- кратковременную депрессивную реакцию (реакция* утраты);
- затяжную депрессивную реакцию;
- реакцию с преобладающим расстройством других эмоций (реакцию беспокойства, страха, тревоги и т. д.).

К основным наблюдаемым формам неврозов относят:

– невроз тревоги (страха), для которого характерно сочетание психических и соматических проявлений тревоги, не соответствующих реальной опасности и проявляющихся либо в виде приступов, либо в виде стабильного состояния. Тревога бывает обычно диффузной и может нарастать до состояния паники. Могут присутствовать другие невротические проявления, такие, как навязчивые или истерические симптомы, но они не доминируют в клинической картине;

– истерический невроз, характеризующийся невротическими расстройствами, при которых преобладают нарушения вегетативных, сенсорных и моторных функций («конверсионная форма»), селективная амнезия, возникающая по типу «условной приятности и желательности», внушения и самовнушения на фоне аффективно суженного сознания. Могут иметь место выраженные изменения поведения, принимающие иногда форму истерической фуги. Это поведение может имитировать психоз или, скорее, соответствовать представлению больного о психозе;

– фобии невротические, для которых типично невротическое состояние с патологически выраженной боязнью определенных предметов или специфических ситуаций;

– депрессивный невроз – он определяется невротическими расстройствами, характеризующимися неадекватной по силе и клиническому содержанию депрессией, которая являлась следствием психотравмирующих обстоятельств. Он не включает в число своих проявлений витальные компоненты, суточные и сезонные колебания и определяется сосредоточением больного на психотравмирующей ситуации, предшествовавшей болезни. Обычно в переживаниях больных отсутствует проекция тоски на будущее. Нередко имеет место тревога, а также смешанное состояние тревоги и депрессии;

– неврастению, выражающуюся вегетативными, сенсомоторными и аффективными дисфункциями и протекающую по типу раздражительной слабости с бессонницей, повышенной утомляемостью, отвлекаемостью, пониженным настроением, постоянным недовольством собой и окружающими. Неврастения может являться следствием продолжительного эмоционального стресса, переутомления, возникать на фоне травматических поражений и соматических заболеваний;

– ипохондрический невроз – проявляется главным образом чрезмерной озабоченностью собственным здоровьем, функционированием какого-либо органа или, реже, состоянием своих умственных способностей. Обычно болезненные переживания сочетаются с тревогой и депрессией.

Изучение наблюдавшихся при экстремальных ситуациях психических расстройств, а также анализ комплекса спасательных, социальных и медицинских мероприятий дают возможность схематически выделить три периода развития ситуации, в которых наблюдаются различные психогенные нарушения.

Первый (острый) период характеризуется внезапно возникшей угрозой собственной жизни и гибели близких. Он продолжается от начала воздействия экстремального фактора до организации спасательных работ (минуты, часы). Мощное экстремальное воздействие затрагивает в этот период в основном витальные инстинкты (например, самосохранения) и приводит к развитию неспецифических, внеличностных психогенных реакций, основу которых составляет страх различной интенсивности. В это время преимущественно наблюдаются психогенные реакции психотического и непсихотического уровней. В ряде случаев возможно развитие паники.

Непосредственно после острого воздействия, когда появляются признаки опасности, у людей возникают растерянность, непонимание того, что происходит. За этим коротким периодом при простой реакции страха наблюдается умеренное повышение активности: движения становятся четкими, экономными, увеличивается мышечная сила, что способствует перемещению в безопасное место. Нарушения речи ограничиваются ускорением ее темпа, запинками, голос становится громким, звонким. Отмечается мобилизация воли, анимация идеаторных процессов. Мнестические нарушения в этот период представлены снижением фиксации окружающего, нечеткими воспоминаниями происходящего вокруг, однако в полном объеме запоминаются собственные действия и переживания. Характерным является изменение ощущения времени, течение которого замедляется, так что длительность острого периода в восприятии увеличена в несколько раз. При сложных реакциях страха в первую очередь отмечаются более выраженные двигательные расстройства в гипердинамическом или гиподинамическом вариантах, описанных выше. Речевая продукция отрывочна, ограничивается восклицаниями, в ряде случаев имеет место афония. Воспоминания о событии и своем поведении у пострадавших в этот период недифференцированы, суммарны.

Наряду с психическими расстройствами нередко отмечаются тошнота, головокружение, учащенное мочеиспускание, ознобоподобный - ремор, обмороки, у беременных женщин – выкидыши. Восприятие пространства изменяется, искажаются расстояния между предметами, их размеры и форма. Порой окружающее представляется «нереальным», причем это ощущение сохраняется в течение нескольких часов после воздействия. Длительными могут быть и кинестетические иллюзии (ощущение качающейся земли, полета, плавания и т.д.).

При простой и сложной реакциях страха сознание сужено, хотя в большинстве случаев сохраняются доступность внешним воздействиям, избирательность поведения, возможность самостоятельно находить выход из затруднительного положения.

Во **втором периоде**, протекающем при развертывании спасательных работ, начинается, по образному выражению, «нормальная жизнь в экстремальных условиях». В это время в формировании состояний дезадаптации и психических расстройств значительно большую роль играют особенности личности пострадавших, а также осознание ими не только продолжающейся в ряде случаев ситуации, но и новых стрессовых воздействий, таких, как утрата родных, разобщение семей, потеря дома, имущества. Важными элементами пролонгированного стресса в этот период являются ожидание повторных воздействий, несовпадение ожиданий с результатами спасательных работ, необходимость идентификации погибших родственников. Психоземotionalное напряжение, характерное для начала второго периода, сменяется к его концу, как правило, повышенной утомляемостью и «демобилизацией» с астено-депрессивными или апато-депрессивными проявлениями.

После окончания острого периода у некоторых пострадавших наблюдаются кратковременное облегчение, подъем настроения, стремление активно участвовать в спасательных работах, многоречивость, бесконечное повторение рассказа о своих переживаниях, об отношении к случившемуся, бравада, дискредитация опасности. Эта фаза эйфории длится от нескольких минут до нескольких часов. Как правило, она сменяется вялостью, безразличием, идеаторной заторможенностью, затруднением в осмыслении задаваемых вопросов, трудностями при выполнении даже простых заданий. На этом фоне наблюдаются эпизоды психоэмоционального напряжения с преобладанием тревоги. В ряде случаев развиваются своеобразные состояния, пострадавшие производят впечатление отрешенных, погруженных в себя. Они часто и глубоко вздыхают, отмечается брадифазия, ретроспективный анализ показывает, что в этих случаях внутренние переживания нередко связываются с мистически-религиозными представлениями. Другой вариант развития тревожного состояния в этот период может характеризоваться преобладанием «тревоги с активностью». Характерными являются двигательное беспокойство, суетливость, нетерпеливость, многоречивость, стремление к обилию контактов с окружающими. Экспрессивные движения бывают несколько демонстративны, утрированы. Эпизоды психоэмоционального напряжения быстро сменяются вялостью, апатией.

В третьем периоде, начинающемся для пострадавших после их эвакуации в безопасные районы, у многих происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, переоценка собственных переживаний и ощущений, осознание утрат. При этом приобретают актуальность также психогенно травмирующие факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа, проживанием в разрушенном районе или в месте эвакуации. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Наряду с сохраняющимися неспецифическими невротическими реакциями и состояниями в этот период начинают преобладать затянувшиеся и развивающиеся патохарактерологические расстройства. Соматогенные психические нарушения при этом могут носить подострый характер. В этих случаях наблюдаются как «соматизация» многих невротических расстройств, так и в известной мере противоположные этому процессу «невротизация» и «психопатизация».

В динамике астенических расстройств, развившихся после экстремальной внезапно возникшей ситуации, часто наблюдаются аутохтонные эпизоды психоэмоционального напряжения с преобладанием аффекта тревоги и усилением вегетосо-матических нарушений. По существу, астенические расстройства являются основой, на которой формируются различные пограничные нервно-психические расстройства. В ряде случаев они приобретают затяжной и хронический характер.

При развитии на фоне астении выраженных и относительно стабильных аффективных реакций собственно астенические расстройства как бы отесняются на второй план. У пострадавших возникают смутное беспокойство, тревожное напряжение, дурные предчувствия, ожидание какого-то несчастья. Появляется «прислушивание к сигналам опасности», которыми могут оказаться сотрясение почвы от движущихся механизмов, неожиданный шум или, наоборот, тишина. Все это вызывает тревогу, сопровождающуюся напряжением мышц, дрожью в руках, ногах. Это способствует формированию стойких и длительных фобических расстройств. Наряду с фобиями, как правило, отмечается неуверенность, трудность в принятии даже простых решений, сомнения в верности и правильности собственных действий. Часто наблюдаются близкое к навязчивости постоянное обсуждение пережитой ситуации, воспоминания о прошлой жизни с ее идеализацией.

Другим видом проявления эмоционального напряжения являются психогенные депрессивные расстройства. Появляется своеобразное осознание «своей виновности» перед погибшими, возникает отвращение к жизни, сожаление, что выжил, а не погиб вместе с родственниками. Феноменология депрессивных состояний дополняется астеническими проявлениями, а в ряде наблюдений – апатией, безразличием,

появлением тоскливого аффекта. Невозможность справиться с проблемами приводит к пассивности, разочарованию, снижению самооценки, чувству несостоятельности. Нередко депрессивные проявления бывают менее выраженными, и на передний план выступает соматический дискомфорт (соматические «маски» депрессии): диффузная головная боль, усиливающаяся к вечеру, кардиалгии, нарушения сердечного ритма, анорексия.

В целом депрессивные расстройства не достигают психотического уровня, у пострадавших не бывает идеаторной заторможенности, они хотя и с трудом, но справляются с повседневными заботами.

Наряду с указанными невротическими расстройствами у людей, переживших экстремальную ситуацию, достаточно часто имеет место декомпенсация акцентуаций характера и психопатических личностных черт. При этом большое значение имеют как индивидуально значимая психотравмирующая ситуация, так и предшествовавший жизненный опыт и личностные установки каждого человека. Особенности личности налагают отпечаток на невротические реакции, играя важную патопластическую роль.

Основную группу состояний личностной декомпенсации обычно представляют реакции с преобладанием радикала возбудимости и сензитивности. Такие лица по ничтожному поводу дают бурные аффективные вспышки, объективно не адекватные поводу. При этом нередко агрессивные действия. Такие эпизоды чаще всего кратковременны, протекают с некоторой демонстративностью, театральностью, быстро сменяются астенодепрессивным состоянием, вялостью и безразличием к окружающему.

В ряде наблюдений отмечается дисфорическая окраска настроения. Люди в подобном состоянии мрачны, угрюмы, постоянно недовольны. Они оспаривают распоряжения и советы, отказываются выполнять задания, ссорятся с окружающими, бросают начатую работу. Нередки и случаи усиления паранойяльных акцентуаций – пережившие острую экстремальную ситуацию становятся завистливыми, следят друг за другом, пишут жалобы в различные инстанции, считают, что их обделили, поступили с ними несправедливо. В этих ситуациях наиболее часто развиваются рентные установки.

Наряду с отмеченными невротическими и психопатическими реакциями на всех трех этапах развития ситуации у пострадавших отмечаются вегетативные дисфункции и расстройства сна. Последние не только отражают весь комплекс невротических нарушений, но и в значительной мере способствуют их стабилизации и дальнейшему усугублению. Чаще всего затруднено засыпание, ему мешают чувство эмоционального напряжения, беспокойство, гиперестезии. Ночной сон носит поверхностный характер, сопровождается кошмарными сновидениями, обычно кратковременен. Наиболее интенсивные сдвиги в функциональной активности вегетативной нервной системы проявляются в виде колебаний артериального давления, лабильности пульса, гипергидроза, озноба, головных болей, вестибулярных нарушений, желудочно-кишечных расстройств. В ряде случаев эти состояния приобретают пароксизмальный характер, становясь наиболее выраженными во время приступа. На фоне вегетативных дисфункций нередко наблюдаются обострение психосоматических заболеваний, относительно компенсированных до экстремального события, и появление стойких психосоматических нарушений.

Во все указанные периоды развитие и компенсация психогенных расстройств при чрезвычайных ситуациях зависят от трех групп факторов: особенность ситуации, индивидуальное реагирование на происходящее, социальные и организационные мероприятия. Однако значение этих факторов в различные периоды развития ситуации неодинаково. С течением времени теряют непосредственное значение характер чрезвычайной ситуации и индивидуальные особенности пострадавших, и напротив, возрастает и обретает основополагающее значение не только собственно медицинская, но и социально-психологическая помощь и организационные факторы.

Основные факторы, влияющие на развитие и компенсацию психических расстройств при чрезвычайных ситуациях, могут быть классифицированы следующим образом.

Непосредственно во время события (катастрофа, стихийное бедствие и др.):

1) Особенности ситуации:

- интенсивность ЧС;
- длительность ЧС;
- внезапность ЧС.

2) Индивидуальные реакции:

- соматическое состояние;
- возраст;
- подготовленность к ЧС;
- личностные особенности.

3) Социальные и организационные факторы:

- информированность;
- организация спасательных работ;
- «коллективное поведение».

При проведении спасательных работ после завершения опасного события:

1) Особенности ситуации:

- «вторичные психогении».

2) Индивидуальные реакции:

- личностные особенности;
- индивидуальная оценка и восприятие ситуации;
- возраст;
- соматическое состояние.

3) Социальные и организационные факторы:

- информированность;
- организация спасательных работ;
- «коллективное поведение».

На отдаленных этапах чрезвычайной ситуации:

1) Социально-психологическая и медицинская помощь:

- реабилитация;
- соматическое состояние.

2) Социальные и организационные факторы:

- социальное устройство;
- компенсации.

1.2.3 Психология терроризма

Террористические акты стали неотъемлемой частью современной жизни. Террор (лат. terror – страх, ужас) – направлен на «устрашение», «запугивание». Именно это обстоятельство и определяет террор как особую форму политического насилия, характеризующуюся жестокостью, целенаправленностью и кажущейся эффективностью. Террор – ужас, то есть эмоциональное состояние, возникновения которого добиваются террористы, осуществляя те или иные специальные действия – террористические акты. Террористический акт является средством, методом, использование которого ведет реальные или потенциальные жертвы к состоянию ужаса. Совокупность звеньев террорист – террористический акт – террор составляет терроризм как целостное явление (Ольшанский, 2002).

Терроризм – это устрашение людей осуществляемым насилием. Насилие это осуществляется в самых разных формах: это физическое, политическое, социальное, экономическое, информационное и т. д. насилие. С учетом степени массовости и по мере организованности выделяют четыре вида насилия: массовое организованное и массовое стихийное, индивидуальное стихийное и индивидуальное организованное. Каждое из них имеет свою специфику и особенности. Общее историческое развитие терроризма, с некоторыми исключениями, шло по цепочке: индивидуальный – групповой – локальный – массовый терроризм. Массовый терроризм – достижение последнего минувшего столетия, точнее – его последней четверти.

Терроризм представляет собой особую деструктивную разновидность человеческой

деятельности. Однако, как и любая деятельность, она имеет трехчленную структуру (деятельность – действие – операции), которым соответствуют три вида побуждающих стимулов (мотив – цель – условия). Мотив обладает побуждающей и смыслообразующей функциями для террориста. Среди основных мотивов занятия террористической деятельностью («террорной работой») выделяются: 1) меркантильные мотивы; 2) идеологические мотивы; 3) мотивы преобразования, активного изменения мира; 4) мотив власти над людьми; 5) мотивы интереса и привлекательности терроризма как особой деятельности; 6) «товарищеская» мотивация; 7) мотив самореализации.

В настоящем справочнике мы рассматриваем три вида террористических актов: взрывы, массовый захват заложников и захват террористами самолета.

1.2.3.1. Взрывы

Террористы, как правило, устанавливают взрывные устройства в жилых домах и общественных местах, на дорогах, в метро, на железнодорожном транспорте, в самолетах, припаркованных автомобилях. В настоящее время могут использоваться как промышленные, так и самодельные взрывные устройства, замаскированные под любые предметы.

Меры безопасности при угрозе проведения теракта (<http://www.balti.iatp.md/reicu/ESE2/>):

1. Будьте предельно внимательны и доброжелательны к окружающим вас людям.
2. Ни при каких условиях не допускайте паники.
3. Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми родственниками на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город.
4. Обезопасьте свое жилище:
 - уберите пожароопасные предметы, взрывчатые и химически опасные вещества из жилища;
 - закройте на замки и другие запорные устройства окна, двери, чердаки, подвалы;
 - организуйте охрану своего дома, особенно следите за появлением незнакомых и подозрительных лиц;
 - подготовьте подвальные и другие заглубленные помещения под укрытия;
 - всегда имейте в готовности аварийное освещение, запас воды (минеральная вода, компоты и другие жидкости) и консервированных пищевых продуктов;
 - уберите с окон горшки с цветами;
 - закройте окна шторами – это защитит вас от повреждения осколками стекла.
5. Сложите в сумку необходимые документы, ценные вещи, деньги на случай экстренной эвакуации.
6. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.
7. Отложите посещение общественных мест.
8. Примите меры к техническому укреплению чердаков и подвалов, произведите установку замков и домофонов.
9. Не сдавайте свое жилье и другие жилищно-бытовые и производственные помещения незнакомым лицам для кратковременного проживания или в коммерческих и еще каких-то целях.
10. Будьте организованны и бдительны, готовы к действиям в чрезвычайных ситуациях, держите связь с органами правопорядка, гражданской защиты и жилищно-коммунальной службой.
11. Окажите психологическую поддержку старым, больным и детям.

Действия при обнаружении взрывоопасного предмета:

1. Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и др.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в правоохранительные органы. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.

2. Совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки и другие предметы, в которых могут

находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

3. Заходя в подъезд, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывают в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны.

Ваши действия при совершении теракта заключаются в том, чтобы спокойно уточнить и оценить сложившуюся обстановку, после чего:

1. Окажите первую медицинскую помощь своим детям и родственникам и другим пострадавшим, нуждающимся в ней.

2. По возможности приступайте к освобождению пострадавших из завалов.

3. В случае возможной эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.

4. Передвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголенные провода, остерегайтесь обвалов стен и перекрытий.

5. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться спичками, свечами, факелами, зажигалками.

6. При сильном задымлении для защиты органов дыхания пользуйтесь влажными платками, полотенцами и другими вещами.

7. Строго выполняйте указания и требования должностных лиц.

Если вас завалило обломками стен, то действуйте строго в соответствии со следующими рекомендациями:

– Постарайтесь не падать духом.

– Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно.

– Настройтесь на то, что спасатели вас спасут.

– Голосом и стуком привлекайте внимание людей.

– Если вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором.

– Если пространство около вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. Берегите кислород.

– Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи.

– Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

Если в вагоне метро произошел взрыв и пожар (Громов, Васильев 2000):

1. Почувствовав запах дыма, немедленно сообщите машинисту о пожаре по переговорному устройству и выполняйте все его указания. Постарайтесь не допустить возникновения паники в вагоне, успокойте людей, возьмите детей за руки. При сильном задымлении закройте глаза и дышите через влажный носовой платок, респиратор или противогаз.

2. Оставайтесь на местах, пока поезд движется в тоннеле. После прибытия на станцию и открытия дверей пропустите вперед детей и престарелых, затем выйдите сами, сохраняя спокойствие и выдержку. Проверьте, не остался ли кто-нибудь в вагоне, помогите этим людям покинуть его. Сразу же сообщите о пожаре дежурному по станции и по эскалатору. Окажите помощь работникам метро, используя для тушения огнетушители и другие противопожарные средства, имеющиеся на станции.

3. При появлении в вагоне открытого огня во время движения постарайтесь потушить его, используя имеющиеся под сиденьями огнетушители или подручные средства. Если это возможно, перейдите в незанятую огнем часть вагона (лучше вперед) и сдерживайте распространение пожара, сбивая пламя одеждой или заливая его любыми негорючими жидкостями (водой, молоком и т.п.). Ни в коем случае не пытайтесь

остановить поезд в тоннеле аварийным стоп-краном – это затруднит тушение пожара и вашу эвакуацию.

4. При остановке поезда в тоннеле не пытайтесь покинуть его без команды машиниста; не прикасайтесь к металлическому корпусу вагона и дверям до отключения высокого напряжения по всему участку. После разрешения на выход откройте двери или выбейте ногами стекла, выйдите из вагона и двигайтесь вперед по ходу поезда к станции. Идите вдоль полотна между рельсами гуськом, не прикасаясь к токоведущим шинам (сбоку от рельсов) во избежание поражения электротоком при включении напряжения.

5. Будьте особенно внимательны при выходе из тоннеля у станции, в местах пересечения путей, на стрелках, так как возможно появление встречного поезда. Если оставленный вами поезд сдвинулся с места и нагоняет вас, прижмитесь к нише стены тоннеля. Немедленно сообщите дежурному по станции о случившемся и выполняйте его указания.

1.2.3.2. Захват заложников

Заложничество отличается от непосредственной террористической атаки (взрывов, выстрелов) тем, что сразу заставляет человека переживать вероятность скорой смерти. Этого переживания нет при непосредственной атаке – там оно появится спустя время. В ситуации заложничества, напротив, ожидание смерти появляется *сразу*. В ситуации заложничества один страх (отсроченный, в виде запоздалых переживаний уже произошедшего захвата заложников) постепенно накладывается на другой страх (ожидания *смерти*), как бы удваивая переживания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОРТРЕТЫ ТЕРРОРИСТА И ЕГО ЖЕРТВЫ

Несмотря на многочисленные исследования, проводимые зарубежными и отечественными специалистами, террористы не попадают в специфическую психодиагностическую категорию. Большая часть сравнительных исследований не обнаружила никакой явной психической ненормальности террористов. Тем не менее продолжают попытки выявить специфическую личностную предрасположенность у людей, становящихся на путь терроризма. Среди членов террористических групп наблюдается значительная доля озлобленных паранойяльных индивидов. Общая черта многих террористов – тенденция к экстернатизации, поиску вовне источников личных проблем. Хотя эта черта не является явно паранойяльной, имеет место сверхсосредоточенность на защите Я путем проекции. Другие характерные черты – постоянная оборонительная готовность, чрезмерная поглощенность собой и незначительное внимание к чувствам других. Была обнаружена психодинамика, сходная с той, которая обнаружена в случаях, граничащих с нарциссическими расстройствами (Поуст, 1993).

Проявления нарциссизма в форме самолюбования, утверждений об исключительности и особых правах своей национальной, религиозной или классовой группы и ее представителей, о собственных выдающихся способностях и др. можно обнаружить у большинства террористических объединений, например чеченских и ирландских. Хотя нарциссизм в аспекте терроризма еще не исследовался, Э.Фромм специально анализирует это явление среди причин человеческой деструктивности, составной частью которой является терроризм (Антонян, 1998).

Э.Фромм определяет нарциссизм «как такое эмоциональное состояние, при котором человек реально проявляет интерес только к своей собственной персоне, своему телу, своим потребностям, своим мыслям, своим чувствам, своей собственности и т.д. В то время как все прочее, что не составляет часть его самого и не является объектом его устремлений, – для него не наполнено настоящей жизненной реальностью, лишено цвета, вкуса, тяжести, а воспринимается лишь на уровне разума. Мера нарциссизма определяет у человека двойной масштаб восприятия. Лишь то имеет значимость, что касается его самого, а остальной мир в эмоциональном отношении не имеет ни запаха, ни цвета; и потому человек-нарцисс обнаруживает слабую способность к объективности и серьезные просчеты в оценках» (Фромм, 1992).

Личность террориста характеризуется сочетанием истерических и эксплозивных черт, высоким уровнем нейротизма и Фрустрированностью, приводящей к прорыву

барьера социальной адаптации, выраженной асоциальностью; однако далеко не всегда террористы обнаруживают физическую агрессию (более характерную для лиц, совершающих такие преступления против личности, как убийства, изнасилования). У большинства террористов обнаруживают расстройства личности с высоким уровнем косвенной агрессии. При этом механизм реализации террористического акта, как правило, включает в себя аффектогенную мотивацию, психопатическую самоактуализацию и развивается по схемам:

- утрата связей с обществом – оппозиция обществу – переживание общественного давления;
- фрустрация – желание лидерства «назло врагам» – месть обществу за отвержение.

Наиболее громкие террористические акты отмечены, как правило, многочисленными жертвами, что создает страх перед террористом, служит компенсацией со стороны общества и питает его амбиции. Из чего был сделан вывод, что главная цель террориста – демонстрация собственной силы, а не нанесение реального ущерба. Террорист не стремится к безымянности, он всегда охотно берет на себя ответственность за свои действия.

В детском и подростковом возрасте террористы обнаруживают высокий уровень притязаний, завышенную самооценку, отличаются склонностью к фантазированию, занимают выраженную обвиняющую позицию, требуют к себе повышенного внимания педагогов. Психопатологический компонент личности террориста чаще всего связан с ощущением реального или мнимого ущерба, понесенного террористом, дефицита чего-то необходимого, настоятельно потребного для личности. Как правило, логика и мышление террористов носят путаный и противоречивый характер. В эмоциональном плане выделяются два крайних типа террористов: предельно «холодный», практически безэмоциональный вариант, и вариант эмоционально лабильный, склонный к сильным проявлениям эмоций в не связанной с террором сфере, когда снимается обычно жесткий контроль над эмоциями. С эмоциями связаны морально-нравственные проблемы («комплекс греховности»), иногда мучительные для террористов, несмотря на достаточно высокий уровень образования и интеллектуального развития.

В более упрощенных вариантах террорист лишен таких проблем и выступает как бездушная «деструктивная машина». Психологический анализ позволяет выделить три наиболее ярких варианта такой «террористической машины». «Синдром зомби» – состояние постоянной боеготовности, своего рода «синдром бойца», нуждающегося в непрерывном самоутверждении и подтверждении своей состоятельности. Он присущ террористам-исполнителям, боевикам низшего уровня. «Миссионерство» – основной психологический стержень «синдрома Рэмбо». «Рэмбо» не может (хотя и умеет) убивать «просто так» – он обязательно должен делать это во имя чего-то высокого. Поэтому ему приходится все время искать и находить те или иные, все более сложные и рискованные, «миссии». К основным психологическим характеристикам «синдрома камикадзе» прежде всего относится экстремальная готовность к самопожертвованию в виде жертвы самой своей жизнью. Преодоление страха смерти вполне возможно за счет изменения отношения к жизни. Стоит перестать рассматривать жизнь как некую свою собственность, как страх смерти проходит (Ольшанский, 2002).

Психологические типы террористов в определенной степени (хотя и не абсолютно) соответствуют четырем известным классическим типам темперамента. Специфика террористической деятельности накладывает свой отпечаток на классические типы, присутствующие в норме, поэтому и «сангвиник», и «флегматик», и тем более «меланхолик» значительно более энергетичны, чем среднестатистический представитель данного типа: по уровню энергетике они приближаются к «холерику», считающемуся наиболее темпераментным. Однако определенные характеристики позволяют провести такую типологизацию. В ее основе лежат как внешние, конституционные, так и внутренние, характерологические признаки, позволяющие относить каждый из приводимых ниже портретов к одному из четырех классических типов. Кроме того, за

такой типологизацией стоит содержательное понимание четырех обозначенных выше типов И.П.Павло-вгм (в связи с особенностями высшей нервной деятельности и скоростью протекания психических процессов), а также известная типология Г.Ю.Айзенка, трактующая те же самые типы на основе соотношения двух координат: нейротизма – эмоциональной устойчивости и экстраверсии – интроверсии.

Террорист-холерик. В нейрофизиологической трактовке И.П.Павлова это тип сильный, однако неуравновешенный, с преобладанием возбуждения; одержимый множеством идей и эмоций, увлекающийся, но быстро остывающий. Нервная система характеризуется, помимо большой силы, преобладанием возбуждения над торможением. Отличается большой жизненной энергией, но ему не всегда хватает самообладания, подчас бывает вспыльчив и несдержан. По Г.Ю.Айзенку – это невротизированный экстраверт, вроде бы «любящий массу», но почему-то довольно легко приносящий эту любовь в жертву индивидуальному террору. Ответ на этот кажущийся парадокс достаточно прост: внешняя экстравертированность часто как раз и оборачивается ненавистью к широким контактам за счет высокого уровня невротизации. Обычно нейротизм в сочетании с выраженной экстравертированностью и дает «на выходе» явные признаки психопатии и истерии.

Террорист-флегматик. В трактовке И.П.Павлова, это тип сильный и устойчивый, уравновешенный, иногда инертный; спокойный, «надежный». Нервная система характеризуется значительной силой и равновесием нервных процессов наряду с малой подвижностью. Реагирует спокойно и неспешно, не склонен к перемене своего окружения, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. По Г.Ю.Айзенку, это эмоционально устойчивый интроверт. Не склонен к психопатии и истерии, напротив, часто обладает качествами иного рода. В терроре не столько боевик, сколько эмоциональная опора группы или организации – так сказать, стабилизирующее начало группы.

Террорист-сангвиник. Согласно И.П.Павлову, это тип сильный, уравновешенный, подвижный. Его нервная система отличается большой силой нервных процессов, их равновесием и значительной подвижностью. Это человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. По Г.Ю.Айзенку, это тип эмоционально устойчивый и экстравертированный. Наиболее адаптивный среди всех остальных типов. Его решения основаны не на ситуативных эмоциях, а на устойчивых убеждениях, основанных на жизненном опыте.

Четвертый тип больше всего напоминает *меланхолика*. По И.П.Павлову, это слабый тип нервной системы. Он характеризуется слабостью как процесса возбуждения, так и торможения, обычно плохо сопротивляется воздействию сильных положительных и тормозных стимулов. Меланхолики часто пассивны, заторможены. В особенности их деятельность часто тормозится негативными моральными переживаниями, которым они придают большое значение. Воздействие слишком сильных раздражителей может стать для меланхолика источником различных нарушений поведения. Так, например, нейротизм в сочетании с интровертированностью часто дает «на выходе» дистимию, навязчивые представления, иногда – страхи. По Г.Ю.Айзенку, это достаточно невротизированный интроверт.

Дифференцированный анализ (Ольшанский, 2002) показал, что среди участников террористических организаций и террористических действий 46% холериков, 32% сангвиников, 12% меланхоликов и 10% флегматиков.

Виктимология – наука о жертвах и, в частности, о психологических особенностях жертв. Известно, что далеко не всякие люди оказываются в числе жертв, например, террористических актов. Есть некая непонятная, загадочная предрасположенность, особая «жертвенность», пока еще недостаточно изученная наукой. Изучение психологии жертв террора обычно представляет собой сложное дело. Во-первых, мало кто из жертв остается живым и достаточно сохранным. Во-вторых, оставшиеся в живых не хотят вспоминать о произошедшем и тем более говорить об этом. Тем не менее анализ

поведения жертв террористических актов показал, что оно по многим параметрам сближается с поведением жертв стихийных бедствий и техногенных катастроф.

Совершение террористического акта обуславливает развитие довольно стереотипных реакций.

В основе террора лежит страх достаточно большого числа людей. Страх определяется как эмоция, вызываемая надвигающимся бедствием. Страх складывается из определенных и вполне специфических физиологических изменений, экспрессивного поведения и специфического переживания, проистекающего из ожидания угрозы или опасности. Первичными и наиболее глубинными причинами, вызывающими страх, являются боязнь физического повреждения и опасения смерти. Они прямо связаны с инстинктом самосохранения, свойственным всем живым существам.

Крайняя степень страха – это ужас. В отличие от просто страха, сигнализирующего о вероятной угрозе, предвосхищающего ее и сообщающего о ней, ужас констатирует неизбежность бедствия. Соответственно, ужас вызывает иные, нежели просто страх, реакции, иное поведение людей. Он может заставить человека оцепенеть на месте, тем самым приводя его в абсолютно беспомощное состояние, или, наоборот, может заставить его броситься наутек, прочь от опасности. Существуют два основных типа поведенческой реакции на страх и ужас: оцепенение (и в результате беспомощность) и бегство. Ужас никогда не вызывает стремления исследовать вызвавший его объект – напротив, он парализует даже ориентировочные рефлексy. В отличие от страха, при ужасе нет ни удивления, ни интереса. Реакция бегства возможна и при ужасе, но только как вторичная, когда ужас несколько ослабевает, для чего необходимо время.

Основными поведенческими следствиями страха и ужаса являются паника, агрессия и апатия. Паника – особое эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо дефицита информации о какой-то путающей или непонятной ситуации, либо ее избытка и проявляющееся в стихийных импульсивных действиях. Паника – сложный, промежуточный поведенческий феномен. На основе паники как эмоционально-поведенческого состояния возникают массовые панические толпы со специфическим поведением. В общепринятом смысле, под паникой понимают массовое паническое поведение, обусловленное страхом (ужасом) (более подробно о панике см. раздел 1.2.4 настоящей главы).

Другим видом поведения является стихийная агрессия, обычно определяемая как массовые враждебные действия, направленные на нанесение страдания, физического или психологического вреда или ущерба, либо даже на уничтожение других людей или общностей. Это тоже террор, только с другой стороны: террор массы, подчас направленный против тех террористов, которые вызвали страх, ужас и панику массы. Психологически за агрессией – разрушительным поведением – стоит внутренняя агрессивность – эмоциональное состояние, в основе которого лежат гнев и раздражение, возникающие как реакция на фрустрацию, на переживание непреодолимости неожиданных барьеров или недоступность чего-то желанного. Такое состояние может возникать как реакция на ту фрустрацию, которую вызывает террор.

Апатия или смирение – третий вид массовых реакций на террор. Более того: в той или иной степени, но все реакции на террор – и страх, и ужас, и паника, и агрессия, если они не дают быстрого результата спасения или устранения террористов, рано или поздно заканчиваются истощением. Тогда приходит апатия, когда двигательная и психическая активность человека падают вследствие панических или агрессивных реакций. Исследования показывают, что апатия может развиваться в двух формах: как непосредственная реакция на террор и как реакция отсроченная, представляющая собой завершение сложной цепи первичных психологических реакций.

В работе Пуховского (2000) на основе исследования, проведенного в г. Буденновске сразу после захвата заложников летом 1995 г., оцениваются общие психологические черты разных типов жертв террора (непосредственно пострадавших от террористических действий заложников, их родственников, а также невольных свидетелей – жителей города).

Первая группа лиц, вовлеченных в террор, – близкие родственники заложников и «пропавших без вести» (предположительных заложников) – внезапно оказались в ситуации «психологического раскачивания»: они метались от надежды к отчаянию. Все эти люди обнаружили острые реакции на стресс с характерным сочетанием целого комплекса аффективно-шоковых расстройств (горя, подавленности, тревоги), паранойяльности (враждебного недоверия, настороженности, маниакального упорства) и соматоформных реакций (обмороков, сердечных приступов, кожно-аллергических высыпаний).

В силу мощного ригидного отрицательного аффекта они заражали значительную часть благополучного населения города (которых непосредственно не коснулся террористический акт) негативными эмоциями, а также сомнениями в отношении возможности эффективной помощи и искреннего сочувствия со стороны людей, специально приехавших в город для ликвидации чрезвычайной ситуации. Основными индукторами такого рода эмоциональных состояний стали пожилые родственники заложников, у которых ресурсы адаптации были объективно снижены и которые в силу этого вызывали повышенное сочувствие к себе, а также чувство самоупрека у относительно благополучных соседей.

Состояние представителей второй группы – только что освобожденных заложников – определялось остаточными явлениями пережитых ими острых аффективно-шоковых реакций. В клинко-психологическом плане это была достаточно типичная картина так называемой адинамической депрессии с обычно свойственными ей «масками» астении, апатии, ан-гедонии. Характерным было нежелание вспоминать пережитое, стремление «скорее приехать домой, принять ванну, лечь спать и все забыть, поскорее вернуться к своей обычной жизни». Особо отметим навязчивое желание поскорее «очиститься», в частности «принять ванну», – оно было особенно симптоматичным и высказывалось многими освобожденными заложниками.

По рассказам освобожденных заложников, в их экстремальной ситуации наблюдалось поведение трех типов. Первый тип – это регрессия с «примерной» инфантильностью и автоматизированным подчинением, депрессивное переживание страха, ужаса и непосредственной угрозы для жизни. Это апатия в ее прямом и непосредственном виде. Второй тип – это демонстративная покорность, стремление заложника «опередить приказ и заслужить похвалу» со стороны террористов. Это скорее не депрессивная, а стеническая активно-приспособительная реакция. Третий тип поведения – хаотичные про-тестные действия, демонстрации недовольства и гнева, постоянные отказы подчиняться, провоцирование конфликтов с террористами.

Такие типы поведения наблюдались у разных людей и вели к разным исходам. Третий тип был характерен для одиноких мужчин и женщин с низким уровнем образования и сниженной способностью к рефлексии. Второй тип был типичен для женщин с детьми или беременных женщин. Первый тип был общим практически для всех остальных заложников.

Кроме таких различий поведения отдельно отмечались специфические психопатологические феномены двух типов.

Феномены первого типа – ситуационные фобии. В очаге чрезвычайной ситуации заложники испытывали ситуационно обусловленные агорафобические явления. Это было: боязнь подойти к окну, встать во весь рост, старание ходить пригнувшись, «короткими перебежками», боязнь привлечь внимание террористов и т. п. Естественно, все это определялось стремлением уцелеть в происходящем вокруг бое. Однако уже в ближайшие дни после своего освобождения заложники с выраженным аффектом жаловались на появление навязчивой агорафобии (боязнь открытых пространств) и склонности к ограничительному поведению. У них вновь появились такие симптомы, как боязнь подходить к окнам – уже в домашних условиях; боязнь лечь спать в постель и желание спать на полу под кроватью, и т. п. Наиболее характерны такие жалобы были для молодых женщин, беременных или матерей малолетних детей. В ситуации заложничества их поведение отличалось максимальной адаптивностью

(демонстрационной покорностью) – за этим стояло стремление спасти своих детей. Действия террористов эти женщины оценивали с позиций отчуждения. Спустя некоторое время после своего освобождения они вновь вернулись примерно к тому же типу поведения. Либо заложничество оставляет такие сильные и длительные, хронические последствия, либо их поведение вообще отличается такими особенностями.

Второй тип феноменов – это различные искажения восприятия ситуации. В структуре «синдрома заложника» уже после освобождения иногда жертвы высказывались о правильности действий террористов; об обоснованности их холодной жестокости и беспощадности – в частности «несправедливостью властей»; об оправданности действий террористов стоящими перед ними «высокими целями борьбы за социальную справедливость»; о «виновности властей в жертвах» в случае активного противостояния террористам и т. п. Такие высказывания, по сути соответствующие «стокгольмскому синдрому», были характерны для немолодых, одиноких мужчин и женщин с невысоким уровнем образования и низкими доходами. Эти высказывания были пронизаны аффектом враждебного недоверия и не поддавались критике. Такие суждения возникали только после освобождения – в период заложничества именно эти люди демонстрировали описанное выше поведение третьего типа, отличались хаотичными про-тестными действиями, провоцировавшими конфликты и угрозы агрессии со стороны террористов. Судя по всему, такое реактивное оправдание террористов можно рассматривать как проявление своеобразной «истерии облегчения».

Таким образом, массовая психология жертв террора складывается из пяти основных слагаемых. Они могут быть выстроены хронологически. Это страх, сменяемый ужасом, вызывающим либо апатию, либо панику, которая может смениться агрессией. Мужчины и женщины – жертвы террора ведут себя по-разному. Определенные поведенческие различия связаны с уровнем образования, развитостью интеллекта и уровнем благосостояния (если человеку почти нечего терять, он проявляет склонность к хаотичному, непродуктивному протесту). Спустя какое-то время после террористического акта у его жертв и свидетелей сохраняется психопатологическая симптоматика – прежде всего, в виде отложенного страха, а также разного рода фобий и регулярных кошмаров. Отдельные факторы и обстоятельства можно считать некоторыми «чертами виктимности». В описанных случаях такими чертами был пол (жертвами прежде всего становились женщины), наличие маленьких детей или же беременность.

Другая классификация психологических типов заложников приведена в работе Китаева–Смыка (2002). Сначала почти у всех попавших в заложники возникает шок и двойственное представление о том, что же случилось. В этот момент у некоторых возникает справедливое чувство протеста против насилия, непреодолимая тяга к спасению. Такой человек кидается бежать, даже когда это бессмысленно, бросается на террориста, борется, пытается выхватить у него оружие. В подобных случаях взбунтовавшегося заложника террористы чаще всего убивают.

У других страх перед насилием и неопределенностью превращается в болезненную привязанность к захватчикам. Некоторые делают это с расчетом, почти сознательно, чтобы улучшить свое существование, уменьшить угрозу террора лично для себя и своих близких. Чем дольше заточение, тем сильнее жертвы ощущают некую родственную близость с террористами, разделяя с ними переживания и неприязнь к спасителям. Опасность штурма при освобождении, общая для террористов и удерживаемых ими заложников, сплавливает одних с другими. При нахождении в закрытом помещении между ними возникает эмоциональная связь, так как объединенные общим чувством страха (каждый по своим причинам) и не имея выбора, они начинают идентифицировать себя с захватчиками и в поисках поддержки проникаются их ценностями.

Затянувшееся заложничество в бесчеловечных условиях вызывает мысль о самоубийстве. Психологи считают, что она в сознании заложников смягчает страх смерти как мысль о запасном выходе из трагической действительности. Тем не менее считается, что самоубийства среди заложников маловероятны.

У заложников с первых дней начинается адаптация – приспособление и

психическое, и телесное к неудобствам своего положения. У адаптации есть «цена»: нарушения душевные и телесные. Что-то нарушается сразу, многие нарушения возникают после освобождения.

Достаточно скоро у заложников возникают чувства апатии и агрессии. Если условия содержания суровы, то уже через несколько часов кто-то из заложников начинает злобно вспыхивать, ругаться с соседями, может быть, даже со своими близкими: муж с женой, родители с детьми. Такая агрессия помогает «сбрасывать» эмоциональное перенапряжение, но вместе с тем истощает человека.

Многие, напротив, впадают в апатию. Это тоже «уход» от эмоций страха и отчаяния. У одних реже, у других чаще апатия прерывается вспышками беспомощной агрессивности.

При долгом пребывании в заложниках, то есть в плену, в среде пленников возникает одна из двух форм социальной организации, которые всегда появляются в изолированных сообществах, будь то казарма, экспедиция, плен или тюрьма. Используя тюремный жаргон, одну из форм называют «закон», другую – «беспредел». При первой строго регламентируются нормы взаимоотношений, иерархии, распределения пищи и, что немаловажно, гигиены личной и общественной. Эти нормы могут казаться изощренно ненормальными, но по своей сути они направлены на выживание группы, изолированной в ненормальных условиях. Или на сохранение хотя бы «элитарной» части этой группы. При второй форме социальной организации «правят» преимущественно грубая сила и низменные инстинкты, пробуждающиеся при экстремальной принудительной изоляции людей. Что победит (нередко в жестокой борьбе) и реализуется – «закон» или «беспредел», – зависит от душевной силы, интеллекта, жизненного опыта пленных-заложников, а также от воздействий на них со стороны тюремщиков-захватчиков.

Оказавшиеся в заложниках ведут себя следующим образом:

1. Нетерпеливо отчаянных от 0 до 0,5%. Таких неразумных может стать много больше (до 60%), если «нетерпеливые» разожгут своей безрассудной отчаянностью «истероидных», а скрытых истериков среди людей немало.

2. Если истероидным женщинам в критических ситуациях свойственны плач, причитания, метания с воплями и рыданием, то мужчины-истероиды становятся агрессивны. Они отвечают злобой, остервенелостью на всякое давление, притеснение. Чем больше их давят экстремальные обстоятельства, тем больше в истероидах сопротивления. Оно может стать стойким или накапливаться и взрываться. Их сопротивление врагам или опасным обстоятельствам может стать героическим.

3. В разгар трагедии заложникам наиболее полезны те, кто несгибаем перед невзгодами, разумно смел и осторожен. Стрессовое давление укрепляет их стойкость. Они морально поддерживают других. Их может быть 5–12% среди заложников. Стойкие помогают пережить заточение другим несчастным.

4. Среди заложников много мятущихся – около 30–50%. Они морально подавлены, психически оглушены. Их страдание заглушает все прочие чувства, мешает общению. У таких заложников монотония тягостного переживания страха и беспомощности может сопровождаться шизоидными явлениями. Чем дольше, сильнее, трагичнее давление экстремальных обстоятельств, чем глубже психическое изнурение заложников, тем большее ее число заложников чувствуют себя – не находящими ни в чем и ни в ком поддержки, ищущими спасения в себе, испытывающими душевное мучение.

5. Остальные, чем дольше длится заложничество, тем сильнее сближаются с захватившими их террористами. Их два типа. Первый тип составляет от 10 до 25% от общего числа заложников. Эти люди сближаются с террористами расчетливо, чтобы улучшить хоть сколько-нибудь свое существование, уменьшить угрозу террора лично для себя и своих близких. Это «приспешники» террористов. Они не однородны и делятся на расчетливо-разумных и расчетливо-злых.

Расчетливо-разумных толкает к коллаборационизму слабость, надлом души или великий страх за близких людей. У них есть самооправдание: «Жертвуя собой, мы для пользы других пошли служить врагам. Мы не «предатели», а тайные «свои».

Расчетливо-злые служат врагам в поисках возможности возвыситься при новой расстановке сил и удовлетворить свои комплексы за счет слабых заложников, притесняя их или, напротив, милостиво им помогая.

Второй тип составляет около 20–30% заложников. Чем дольше продолжается чрезвычайная ситуация, тем сильнее они ощущают как бы родственную близость с захватившими их террористами, разделяя с ними их переживания и неприязнь к спасителям.

Эту очень специфическую психологическую реакцию, при которой жертва проникается необъяснимой симпатией к своему палачу, специалисты назвали «стокгольмским синдромом» или «травматической связью». Термин «стокгольмский синдром» появился после того, как грабители банка в Швеции забаррикадировались в нем с заложниками. Четверо из заложников впоследствии стали особенно близки к этим грабителям, позже защищая их, когда они сдались полиции. Одна женщина даже развелась со своим мужем и вышла замуж за одного из налетчиков.

Данный термин определяет ситуацию, в которой заложники как будто «переходят» на сторону преступников, что проявляется и в мыслях, и в поступках. По мнению психологов, жертвы террористов из-за страха перед ними начинают действовать как бы заодно со своими мучителями, настраиваются на полное подчинение захватчику и стремление всячески содействовать ему, при отсутствии возможности освободиться собственными силами. Сначала это делают для спасения своей жизни в стрессовой ситуации, чтобы избежать насилия. Смирение и демонстрация смирения снижают почти любую самую сильную, агрессивность. Затем – потому, что зарожденное синдромом отношение к человеку, от которого зависит жизнь, полностью охватывает заложника, и он даже начинает искренне симпатизировать своему мучителю. То есть это сильная эмоциональная привязанность к тому, кто угрожал и был готов убить, но не осуществил угроз.

Для формирования «стокгольмского синдрома» необходимо стечение определенных обстоятельств:

- Психологический шок и фактор внезапности ситуации захвата. Когда человек, только что свободный, оказывается в прямой физической зависимости от террористов.

- Продолжительность удержания заложников. Заложники подвергаются сильнейшему психологическому давлению. Фактор времени на стороне террористов, и с течением времени растет вероятность все большего подчинения чужой воле.

- Принцип психологической защиты. Любое стрессовое состояние погружает человека в депрессию, и чем сильнее переживание, тем глубже.

«Стокгольмский синдром» стал объектом исследования психологов разных направлений и школ, мнения которых сходятся в том, что за появление синдрома ответственны механизмы психологической защиты. Человек как бы уподобляется маленькому ребенку, которого несправедливо обидели. Он ждет защиты и, не находя ее, начинает приспосабливаться к обидчику, с которым можно договориться лишь единственным безопасным для себя способом. Подобная метаморфоза в поведении заложников и есть, по сути, форма психологической защиты.

Как уже говорилось, подобная реакция проявляется не у всех, а лишь у некоторой части заложников. Как правило, у таких заложников есть нечто общее в характере, и их объединяет определенный опыт детства. Венгерский психоаналитик Шандор Ференци, последователь З.Фрейда, сравнивает психологическую травму, связанную с захватом заложников, с избиением спящего ребенка. Повторяющиеся переживания травмы низводят того, кто ее переживает, «почти что на уровень забитого глупого животного».

Очевидно, что человек будет стараться выбраться из этого крайне некомфортного состояния, искать способы снова почувствовать себя сильным. Однако слабая и неразвитая личность в ответ на угрозу и нападение не пытается защититься – в обычном понимании этого слова, а реагирует весьма своеобразно: идентифицируя себя с несущим угрозу лицом. Такая идентификация с агрессором мотивирована тревогой, страхом и непостижимостью происходящего.

При этом механизмы защиты включаются не для того, чтобы защититься от агрессора или от тех путающих событий, которые происходят вокруг человека, а для того, чтобы уберечься от собственных страхов. В частности, от страха дезинтеграции. Нередко человек представляет себя сильным, уверенным, мужественным. Это совершенно не совмещается с ситуацией – страхом, ужасом, оцепенением, неспособностью мыслить и т. д. Человек подсознательно боится увидеть ситуацию так, как она выглядит на самом деле, иначе его Я распадется, дезинтегрируется, не выдержав противоречия между реальностью и своим идеальным образом.

И тогда защита принимает форму превознесения сильного человека, в данном случае агрессора, чтобы иметь возможность находиться в его тени, таким образом отождествляя себя с сильным человеком и в то же самое время выражая чувство беспомощности.

Знание психологического состояния жертв террористических актов и этапов восстановительного периода необходимо для нахождения оптимального пути оказания необходимой помощи жертвам терроризма.

Очевидно, что ситуация, в которой террористы допускают психолога в место содержания заложников, отнюдь не является тривиальной и зависит, в первую очередь, от исхода переговоров с террористами и от готовности самого психолога идти на такой риск для собственной жизни. Тем не менее такие ситуации гипотетически возможны, и мы посчитали целесообразным привести в настоящем справочнике рекомендации, которые необходимо знать психологу в случае попадания в такую ситуацию.

Заложник – это человек, который находится во власти преступников, однако это не значит, что он вообще лишен возможности бороться за благополучное разрешение той ситуации, в которой оказался. Напротив, от его поведения зависит многое. Выбор правильной линии поведения требует наличия соответствующих знаний.

При содержании вас в качестве заложника (<http://www.khb.ru>, <http://www.balti.iatp.md/>):

Взаимоотношения с похитителями. Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия. По возможности избегайте прямого визуального контакта с похитителями. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей. Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут провоцировать гнев захватчиков. Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь.

Попытайтесь осознать свою роль в качестве заложника. Помните о «стокгольмском синдроме». Так же, как более слабые люди становятся зависимыми от более сильных личностей, беспомощные заложники становятся зависимыми от своих похитителей, могут перенять их точку зрения или начать воспринимать представителей власти как нечто антагонистическое не только по отношению к похитителям, но и по отношению к себе.

Помните об этом факте и о том, что похищение ставит вас в зависимость. Ваша жизнь зависит от прихоти террористов. Осознайте эти чувства зависимости и сопереживания террористам и сопротивляйтесь им. Поговорите с товарищами по несчастью, если вы не один, будьте едины. Они – ваши товарищи, а не террористы. Будьте внимательны к проявлению «стокгольмского синдрома» в других заложниках и помогайте им освободиться от этих чувств. Поддерживайте в них бодрость духа. Напоминайте им о том, что у вас высокие шансы остаться в живых. Настаивайте на том, чтобы они сохраняли хладнокровие и достоинство.

Не думайте, что вам удастся остановить террористов. Избегайте политических дискуссий, вы можете вызвать этими разговорами только раздражение. Но при этом постарайтесь быть внимательным слушателем. Один из заложников в Латинской Америке смог победить одного из самых злых своих похитителей тем, что часами слушал его

заурядные стихи.

Не давайте советов. Если ваши похитители последуют вашему совету и что-то не получится, виноваты будете только вы.

Ведите себя так, как будто за вами наблюдают все время. Скорее всего, именно так и будет. Согласитесь с отсутствием личного уединения и научитесь жить в таких условиях. Кроме того, ваши похитители могут записывать все ваши разговоры и допросы на пленку для того, чтобы использовать в дальнейшем эту информацию против вас.

Сохраняйте свое достоинство. После вашей свободы достоинство – это самое главное, что ваши похитители могут попытаться отобрать у вас. Возможно, вас будут держать в грязных условиях. У вас могут конфисковать одежду, и нет ничего необычного для такой ситуации, если вас заставят ходить в нижнем белье. Пища тоже может быть несъедобной, и от вас могут потребовать есть ее пальцами. Нет оснований думать, что над вами не будут издеваться или вас унижать. Не сдавайтесь и не упрашивайте их. Ведите себя естественно, не спешите выполнять требования, но и не оказывайте демонстративного неповиновения.

Ешьте все, что вам будут давать, даже если эта пища протухла и несъедобна. Очень важно сохранять свои силы, а поэтому вам необходимо есть. Если у вас возникнут проблемы с пищеварением, пейте как можно больше жидкости, чтобы не наступило обезвоживание.

Найдите наиболее безопасную позицию в том месте, где вас содержат. Если начнется стрельба при попытке освобождения, вы должны быстро найти место, где можно укрыться от пуль. Подумайте об этом заранее. Если такого укрытия нет, упадите на пол, как только вы услышите стрельбу или какой-то шум.

Регулярно делайте зарядку. Постарайтесь оставаться в форме, как обычно. Делайте все возможное, чтобы загрузить себя. Изометрические упражнения и бег на месте, например. Если вас оденут в неудобную одежду слишком большого размера, подумайте о прыжковых упражнениях. Толчки, сжатия, сгибания колен не требуют много места.

Боритесь с одиночеством. Попросите у ваших похитителей материал для чтения. Читайте как можно больше для того, чтобы избежать тоски одиночества. Если вы все прочитали и больше ничего нет, учите наизусть те журналы и книги, которые у вас есть. Придумайте мысленные игры. Что бы вы ни делали, не останавливайте работу вашего мозга, потому что именно в такие моменты вас может охватить депрессия.

Приспосабливайтесь к окружающим условиям. Как бы плохо вам ни было, будьте благодарны, что вы еще живы. Никогда не выпускайте из виду этот факт.

Сообщайте своим похитителям о проблемах со здоровьем. Если вам необходим регулярный прием лекарства или у вас возникли другие проблемы со здоровьем, как можно быстрее сообщите своим похитителям об этом. Таким же образом, если ваше здоровье ухудшается в результате содержания в плену, не стоит молчать об этом. Содержание в заложниках – это всегда тяжелое бремя, и содержать здорового заложника всегда проще, чем больного. Более того, мертвый заложник вообще не имеет никакой ценности. Поэтому, скорее всего, вы получите необходимое лекарство или медицинскую помощь, если она вам понадобится.

При длительном нахождении в положении заложника. Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность. Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоуверенности. Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для вашего скорейшего освобождения. Постоянно находите себе какое-либо занятие. Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке.

Поведение на допросе. На вопросы отвечайте кратко. Более свободно и пространно разговаривайте на несущественные общие темы, но будьте осторожны, когда

затрагиваются важные государственные или личные вопросы. Внимательно контролируйте свое поведение и ответы. Не допускайте заявлений, которые сейчас или в последующем могут повредить вам или другим людям. Оставайтесь вежливым, тактичным при любых обстоятельствах. Контролируйте свое настроение. В случае принуждения выразить поддержку требованиям террористов (письменно, звуко- или видеозаписи) укажите, что они исходят от похитителей. Избегайте призывов и заявлений от своего имени.

Собирайте информацию о своих похитителях. У вас будет чувство, что вы сможете отплатить им сполна и таким образом получить удовлетворение. Поскольку похитители, скорее всего, будут прятать свои лица, вы можете услышать обрывки каких-то разговоров. Постарайтесь запомнить их имена, информацию об их семьях, образовании высшем и школьном, откуда они, их жизненный путь. Постарайтесь отложить в памяти их физические характеристики, включая рост, вес, приметные особенности (татуировки, шрамы, родимые пятна), манеру речи, акцент или физические несоответствия. Оставьте где-нибудь в камере свои отпечатки пальцев. Позже это может послужить доказательством того, что вас содержали именно здесь.

Обычно лучше не пытаться бежать. Наиболее вероятно, что у вас ничего не получится, а вы будете подвергнуты жестокому наказанию. Ваш лучший шанс заключается в вашем обмене или в освобождении властями. Более того, ваши похитители уже наверняка оценили все возможные пути бегства и сделали все, чтобы этого не допустить. Не пытайтесь быть героем.

Думайте о побеге только как о последней возможности спастись. Только если вы абсолютно уверены, что ваши похитители собираются вас убить, имеет смысл попытаться спастись бегством. Если, например, они сняли с вас повязку или свои повязки, скрывающие их лица, как правило, это означает, что они решили покончить с вами и им больше не имеет смысла скрывать свою личность. Успешные побеги в большинстве случаев включают очень тщательное обдуманый план и подготовку к этому.

При штурме здания спецподразделениями. По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, то есть в местах большей безопасности, в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.). В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. Не возмущайтесь, если при штурме и захвате с вами могут поначалу (до установления личности) поступить некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданны. После освобождения не делайте скоропалительные заявления до момента, когда вы будете полностью контролировать себя, восстановите мысли, ознакомьтесь с информацией из официальных и других источников.

ЗАХВАТ ТЕРРОРИСТАМИ САМОЛЕТА

Несмотря на меры предосторожности и контроля, воздушный терроризм существует. Специалисты советуют оказывать пассивное сопротивление захватчикам и свести риск к минимуму. Хроника свидетельствует, что иногда пассивное поведение, притупляя бдительность бандитов, помогало пассажирам выиграть время, которое почти всегда работает на пользу заложникам.

Оказавшись на борту захваченного самолета, предпримите меры, которые помогут вам выжить (<http://www.Biznes-advokat.ru/>).

В некоторых компаниях есть вооруженные охранники или сотрудники службы безопасности по борьбе с воздушным пиратством. Если такие сотрудники находятся на борту, в их обязанности входит не допустить захвата самолета. Будьте всегда начеку. Будьте готовы упасть на пол, чтобы найти укрытие в первые моменты захвата самолета. Поднимайтесь только в том случае, если вы будете уверены, что стрельба прекратилась.

В любой ситуации не вставайте и не проявляйте излишнего любопытства. Как правило, пассажир, который суетится, может быть убит или ранен в перекрестном огне.

Не давайте повода, чтобы террористы приняли вас за охранника или сотрудника службы безопасности по борьбе с воздушным пиратством. Террористы могут действовать группами, и не все из них раскрывают себя в начале акции. Они могут занимать места среди пассажиров в готовности убить любого, кто покажется им охранником. Не делайте резких движений, не доставайте ничего из пиджака или багажа.

Взрыв на борту. При взрыве бомбы или взрывного устройства давление в салоне может резко уменьшиться. При этом образовавшаяся дыра будет засасывать людей и предметы. Пристегнитесь ремнем безопасности, чтобы не пострадать.

Выполняйте инструкции членов экипажа. Члены экипажа прошли специальную подготовку по выполнению своих обязанностей в чрезвычайной обстановке. Не предпринимайте самостоятельных действий, если необходимость в них не будет вызвана крайними причинами. Прежде чем предпринять какие-либо действия, подумайте. Спокойный, уравновешенный, трезвомыслящий человек успокоит других пассажиров.

Не привлекайте к себе внимания какими-либо действиями. Это наиболее важное правило выживания в случае угона самолета. Не устанавливайте визуального контакта с террористами. Не жалуйтесь. Сделайтесь незаметным. Примите нейтральную позу; не показывайте своего страха или гнева без необходимости.

Если вы нуждаетесь в медикаментах или серьезно заболели, дайте об этом знать террористам. В остальном ведите себя спокойно. В этом случае террористы лишены повода обратить на вас особое внимание. Если вы будете беспокоить их, то подвергнетесь оскорблениям и физическому воздействию.

Не задавайте вопросов. Вы не только обратите на себя внимание, но и разозлите террористов. Они могут отыграться на вас за все.

Не заискивайте перед террористами. Как правило, они не уважают тех, кто перед ними унижается. Почувствуйте свою ответственность перед другими пассажирами. Запомните, существует большой шанс того, что вы выживете.

Будьте готовы к худшему. Во многих случаях террористы проявляют жестокость и грубость. Не пытайтесь урезонить их. Никогда не следует недооценивать их жестокость. Если им хватило безрассудства захватить самолет, они способны к непредсказуемым действиям. Они будут нервничать, потому что лишь немногие террористы предпринимали попытки захвата самолетов ранее. Им потребуется время, чтобы привыкнуть к этой обстановке. Не предпринимайте никаких действий, которые бы заставили их поступать бездумно по причине страха или гнева. Кроме этого, они могут попытаться подвергнуть вас или других пассажиров унижению. Воспринимайте их оскорбления без жалоб. Если вы настроите их против себя, позже они с вами рассчитаются.

Ешьте и пейте как можно больше. Пища, возможно, будет подаваться нерегулярно. Не капризничайте и не будьте привередливым. Ешьте и пейте все, что вам предложат. Вы не знаете, как долго вы будете оставаться заложником, поэтому поддерживайте свои силы, если есть такая возможность.

Привыкайте к дискомфорту. В летнее время в алюминиевом цилиндре самолета, стоящем на бетонном поле, очень жарко, а зимой очень холодно, более того, вы можете находиться в тесноте. Больше всего пережившим захват запоминается зловоние в самолете. Вначале после захвата самолета вам и другим пассажирам не будет разрешено пользоваться туалетом. Вы сможете посещать туалетные комнаты очень редко. Пассажиров могут принудить справлять нужду на местах. Позже туалеты могут быть переполнены нечистотами и канализация забита. Не будет хватать туалетной бумаги. Если это может служить утешением для вас, помните, что террористы будут испытывать такие же неудобства, что в конечном счете будет способствовать разрешению конфликта.

Держите в памяти все происходящее на борту самолета. В случае вашего освобождения или побега вы можете подвергнуться допросу со стороны властей для получения ценной информации. Вас могут спросить следующее:

- Количество террористов и во что они одеты.
- Их раса, пол и другие физические характеристики.
- Любые наблюдения, с помощью которых можно было бы определить их национальность, а также индивидуальные особенности, язык и уровень владения им.
- Порядок, заведенный ими на борту.
- Расположение захватчиков и заложников.
- Описание оружия и взрывных устройств, заложенных на борту, а также их действия против захвата самолета спецслужбами.

Знайте, как можно покинуть самолет быстро. Запомните расположение выходов. Особенно важно запечатлеть в памяти количество рядов впереди и позади вас до ближайшего выхода. При возникновении пожара и большом задымлении пригнитесь, при необходимости – опуститесь на колени и на локти, чтобы дым и вредные газы не попали в ваши легкие, и пробирайтесь к выходу.

Будьте готовы к возможной попытке освобождения самолета. Если вы услышите шум за бортом, не подавайте вида, что вы смотрите в окно или в сторону источника звуков. Пригнитесь в своем кресле и приготовьтесь прикрыть голову или защитить своих детей.

Как только попытка освобождения самолета началась, ни во что не вмешивайтесь. Считайте, что сотрудники службы безопасности – это профессионалы, которые знают, что делают. Просто выполняйте их указания. Что бы ни случилось, не подбирайте брошенное оружие. Ваши спасители могут убить любого человека, у которого в руках оказалось оружие.

Атака на захваченный самолет молниеносна." Штурмующая группа захватывает самолет в несколько мгновений, используя ручные гранаты ослепляющего и оглушающего действия. Операция проводится одновременно с разных точек, иногда через какое-нибудь отверстие в фюзеляже. Хорошая слаженность и своевременность являются результатом подготовки, проведенной до этого на подобном самолете. Всего важнее для спецслужб информация, полученная в ходе переговоров, с помощью подслушивающих устройств в кабине, от освободившихся пассажиров, от людей, которые смогли побывать на борту самолета.

Группа освобождения, продвигаясь в дыму, кричит пассажирам, чтобы те легли на пол, и беспощадно стреляет во всех вооруженных лиц или во всякого, кто останется стоять.

В этот момент помните:

- неприятности уже почти позади, постарайтесь успокоиться;
- оставайтесь лежать на полу до окончания операции;
- подчиняйтесь приказам и инструкциям группы по борьбе с терроризмом и не отвлекайте ее членов ненужными вопросами;
- не трите глаза, если применяется слезоточивый газ (особенно если он распространяется медленно);
- не покидайте самолет до того момента, пока не дадут специальный приказ, чтобы вас не приняли за захватчика и по ошибке не застрелили;
- при освобождении выходите как можно быстрее, не останавливаясь, чтобы взять личные вещи, учтите: всегда имеется опасность взрыва или пожара.

Наблюдайте за террористами, которые могут смешаться с пассажирами после начала стрельбы. До тех пор, пока ситуация не окажется под контролем сил безопасности, с вами и другими пассажирами могут обращаться грубо. Вы даже можете быть подвергнуты обыску. Это одна из мер предосторожности. Вам не следует обижаться.

Не удивляйтесь, если вы почувствуете некоторое психическое расстройство после столь сурового испытания. Это нормально. Многие заложники испытывают после этого психические страдания. Некоторые из освобожденных говорят, что они чувствуют себя виновными в том, что были объектом столь пристального внимания. Другие терзаются от того, что не оказали достаточного сопротивления или каким-то образом сотрудничали с

террористами. Нет ничего необычного в

том, что заложники, которые проявили хладнокровие, выдержку и были примером для других пассажиров во время сурового испытания, позднее, когда необходимость проявлять эти качества миновала, испытывали нервный стресс и истерику. Не стыдитесь обратиться за профессиональной помощью, если вы в ней нуждаетесь. Запомните, что такие испытания могут оказать большее психологическое воздействие на вашу семью, чем на вас. Членам вашей семьи также может потребоваться помощь консультанта.

1.2.4 Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях

Одной из главных опасностей при любой чрезвычайной ситуации является толпа. Различные формы поведения толпы называют «стихийное массовое поведение». Его признаками являются: вовлеченность большого количества людей, одновременность, иррациональность (ослабление сознательного контроля), а также слабая структурированность, то есть размытость позиционно-ролевой структуры, характерной для нормативных форм группового поведения (Назаретян, 2001).

Толпа – скопление людей, не объединенных общностью целей и единой организационно-ролевой структурой, но связанных между собой общим центром внимания и эмоциональным состоянием. При этом общей считается такая цель, достижение которой каждым из участников взаимодействия зависит от достижения ее другими участниками; наличие такой цели создает предпосылку для сотрудничества. Если цель каждого достигается вне зависимости от достижения или недостижения ее остальными, то взаимодействие отсутствует или оно минимально. Наконец, если зависимость достижения одной и той же цели субъектами отрицательна, складывается предпосылка для конфликта. В толпе цели людей всегда одинаковые, но обычно не бывают общими осознанно, а при их пересечении возникает острейшее отрицательное взаимодействие.

Выявлены два основных механизма образования толпы: слухи и циркулярная реакция (синоним – эмоциональное кружение). Циркулярная реакция – это взаимное заражение, то есть передача эмоционального состояния на психофизиологическом уровне контакта между организмами.

Выделяют четыре основных вида толпы с соответствующими подвидами.

Окказиональная толпа (от англ. occasion – случайность) – скопление людей, собравшихся поглазеть на неожиданное происшествие.

Конвенциональная толпа (от англ. convention – условность) собирается по поводу заранее объявленного события. Здесь уже преобладает более направленный интерес, и люди до поры (пока толпа сохраняет качество конвенционально-сти) готовы следовать определенным условностям (конвенциям).

Экспрессивная толпа ритмически выражает ту или иную эмоцию: радость, энтузиазм, возмущение и т. д. Спектр эмоциональных доминант здесь очень широк, а главная отличительная черта – ритмичность выражения.

Экстатическая толпа – экстремальная форма экспрессивной толпы.

Действующая толпа – политически наиболее значимый и опасный вид коллективного поведения. В ее рамках, в свою очередь, можно выделить несколько подвидов.

Агрессивная толпа, эмоциональная доминанта которой (ярость, злоба), равно как и направленность действий прозрачно выражены в названии.

Паническая толпа объята ужасом, стремлением каждого избежать реальной или воображаемой опасности.

Стяжательная толпа – люди, вступившие в неорганизованный конфликт за обладание некоторой ценностью. Доминирующей эмоцией здесь обычно становится жадность, жажда обладания, к которой иногда примешивается страх.

Повстанческая толпа по ряду признаков сходна с агрессивной (преобладает чувство злости), но отличается от нее социально-справедливым характером возмущения.

В практическом плане наиболее важное свойство толпы – превращаемость: если толпа образовалась, она способна сравнительно легко превращаться из одного вида

(подвида) в другой.

В экстремальных ситуациях наибольшую опасность представляет паническая толпа. Согласно приведенной выше классификации паническая толпа – это подвид действующей толпы (наряду с другими подвидами: агрессивной, стяжательной и повстанческой).

Паника – временное переживание гипертрофированного страха, порождающее неуправляемое, нерегулируемое поведение людей (утрата критики и контроля), иногда с полной потерей самоконтроля, неспособностью реагировать на призывы, с утратой чувства долга и чести.

В основе паники лежит страх – опредмеченная тревога, возникающая как результат переживания беспомощности перед реальной или воображаемой опасностью, стремление любым путем уйти от нее вместо того, чтобы бороться с ней.

В. М. Бехтерев считал, что паника – это «психическая эпидемия кратковременного свойства», которая возникает в виде «подавляющего аффекта» чаще всего при большом стечении народа, которому как бы «прививается идея о неминуемой смертельной опасности», обусловленной складывающимися обстоятельствами. Паника, по его мнению, неразрывно связана с инстинктом самосохранения, который одинаково проявляется у личности независимо от ее интеллектуального уровня. Внушение в толпе распространяется подобно пожару; оно иногда возникает от случайно сказанного слова, отражающего переживания масс, резкого звука, выстрела, внезапного движения. В исступленной толпе каждый индивид влияет на окружающих и сам подвергается постороннему влиянию.

Психофизиологический механизм паники заключается в индукционном торможении больших участков коры головного мозга, что предопределяет понижение сознательной активности. В итоге наблюдается неадекватность мышления, неадекватная эмоциональность восприятия, гиперболизация опасности («у страха глаза велики»), резкое повышение внушаемости.

Биологическое толкование паники заключается в сравнении ее с гипобулическими реакциями у животных (бессмысленной активностью), как, например, в тех случаях, когда птица бьется о прутья клетки.

Психология паники, помимо взаимной индукции «психического заражения», «эмоционального отравления», во многом определяется резким повышением внушаемости из-за перевозбуждения психики.

Панику можно классифицировать по масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям.

По масштабам различают индивидуальную, групповую и массовую панику. В случае групповой и массовой паники захватываемое ею количество людей различно: групповая – от 2–3 до нескольких десятков и сотен человек, а массовая – тысячи или гораздо больше людей. К тому же массовой следует считать панику, когда в ограниченном замкнутом пространстве (на корабле, в здании) ею охвачено большинство людей, независимо от их общего числа.

Под глубиной охвата имеется в виду степень панического заражения сознания. В этом смысле можно говорить о легкой, средней панике и панике на уровне полной невменяемости.

Легкую панику можно, в частности, испытывать тогда, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале (звук, вспышке). При этом человек сохраняет почти полное самообладание и критичность. Внешне такая паника может выражаться лишь легким удивлением, озабоченностью, напряжением.

Средняя паника характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Паника средней глубины часто проявляется при проведении военных операций, при небольших транспортных авариях, пожаре и различных стихийных бедствиях.

Полная паника – паника с отключением сознания, аффективная, характеризующаяся

полной неменяемостью – наступает при чувстве ужасной, смертельной опасности. В этом состоянии человек полностью теряет сознательный контроль за своим поведением: может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключая их критическую оценку, рациональность и этичность. Классические примеры паники – события на кораблях «Титаник», «Адмирал Нахимов», а также во время войны, землетрясений, ураганов, пожаров в универмагах.

По длительности паника может быть кратковременной (секунды, несколько минут), достаточно длительной (десятки минут, часы), пролонгированной (несколько дней, недель). Кратковременная паника – это, например, паника в автобусе, потерявшем управление. Достаточно длительной бывает паника при землетрясениях, не развернутых во времени и не очень сильных. Пролонгированная паника – это паника во время длительных боевых операций, например блокада Ленинграда, ситуация после взрыва на ЧАЭС.

По механизмам формирования выделяют два вида паники:

После непосредственного экстремального устрашающего воздействия, воспринимаемого как смертельная опасность.

После длительного пребывания в состоянии тревоги в ситуации неопределенности и ожидания, напряжения, ведущего со временем к нервному истощению и фиксации внимания на предмете тревоги.

Выделяют четыре комплекса факторов (иначе их называют также условиями, или предпосылками) превращения более или менее организованной группы в паническую толпу.

1. Социальные факторы – общая напряженность в обществе, вызванная происшедшими или ожидаемыми природными, экономическими, политическими бедствиями. Это могут быть землетрясение, наводнение, резкое изменение валютного курса, государственный переворот, начало или неудачный ход войны и т. д. Иногда напряженность обусловлена памятью о трагедии или предчувствием надвигающейся трагедии, приближение которой ощущается по предварительным признакам.

2. Физиологические факторы: усталость, голод, длительная бессонница, алкогольное и наркотическое опьянение снижают уровень индивидуального самоконтроля, что при массовом скоплении людей чревато особенно опасными последствиями.

3. Общепсихологические факторы – неожиданность, удивление, испуг, вызванные недостатком информации о возможных опасностях и способах противодействия.

4. Социально-психологические и идеологические факторы: отсутствие ясной и достаточно значимой общей цели, эффективных пользующихся общим доверием лидеров и, соответственно, низкий уровень групповой сплоченности.

Есть два основных момента, определяющих возникновение паники. Первый связан главным образом с внезапностью появления угрозы для жизни, здоровья, безопасности, например, при взрыве, аварии, пожаре. Второй можно связать с накоплением соответствующего «психологического горючего» и срабатыванием «реле» определенного психического катализатора. Длительные переживания, опасения, накопление тревоги, неопределенность ситуации, предполагаемые опасности, невзгоды – все это создает благоприятный фон для возникновения паники, а катализатором в этом случае может быть все что угодно.

Механизм развития бурной динамической паники можно представить как осознаваемую, частично осознаваемую или неосознаваемую цепь: включение «пускового сигнала» (вспышка, громкий звук, обвал помещения, землетрясение), воссоздание образа опасности, активизация защитной системы организма на различных уровнях сознания и инстинктивного реагирования и следующее за этим паническое поведение. Проявление паники колеблется от случаев истерического поведения до подавленного, апатичного, отрешенного; имеются случаи игнорирования, иногда показного, опасностей.

Возникновение и развитие паники в большинстве случаев связано с действием шокирующего стимула, сразу отличающегося чем-то заведомо необычным (например,

сирена, возвещающая начало воздушной тревоги). Частым поводом для паники являются пугающие слухи.

Для того чтобы привести к настоящей панике, действующий на людей стимул должен быть либо достаточно интенсивным, либо длительным, либо повторяющимся (например, взрыв, сирена, автомобильный клаксон, серия гудков и т. п.). Он должен привлекать к себе внимание и вызывать эмоциональное состояние подчас неосознанного, животного страха (Ольшанский, 2002).

Первый этап реакции на такой стимул – как правило, резкий испуг, потрясение, ощущение сильной неожиданности, шока и одновременно восприятие ситуации как кризисной, критической, угрожающей и даже безысходной.

Второй этап – обычно замешательство, в которое переходит потрясение, а также связанные с ним хаотичные индивидуальные, часто совершенно беспорядочные попытки как-то понять, проинтерпретировать произошедшее событие в рамках прежнего, обычного личного опыта или же путем лихорадочного припоминания аналогичных ситуаций из известного человеку чужого, как бы заимствованного им, опыта. С этим связано острое чувство реальной угрозы. Когда необходимость быстрой интерпретации ситуации становится особенно актуальной и требует немедленных действий, именно это ощущение остроты мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает новый страх. Первоначально этот страх сопровождается криком, плачем, двигательной ажитацией. Если такой страх не будет подавлен, то развивается следующая стадия.

Третий этап – усиление интенсивности страха по известным психологическим механизмам циркулярной реакции. Тогда страх одних людей отражается другими, что, в свою очередь, еще больше усиливает страх первых. Усиливающийся страх стремительно снижает уверенность в коллективной способности противостоять критической ситуации и создает у большинства смутное ощущение обреченности. Завершается все это неадекватными действиями, которые обычно представляются людям, охваченным паникой, спасительными. Хотя на деле они могут совсем не вести к спасению: это этап «хвата за соломинку», в итоге все равно оборачивающийся паническим бегством (разумеется, за исключением тех случаев, когда бежать людям просто некуда). Тогда может возникать подчеркнуто агрессивное поведение: известно, насколько опасен бывает зверь, загнанный в угол, даже если он обычно убегает от опасности.

Четвертый этап – массовое бегство. Паника именно как особый вариант массового поведения реально становится заметной, проявляясь в наблюдаемых феноменах – прежде всего в массовом бегстве. Раньше или позднее именно бегство становится естественным следствием любой паники. Стремление спрятаться, укрыться от надвигающегося страха (ужаса) – естественная реакция. Безоглядное бегство – как правило, апофеоз паники.

Пятый этап – завершение паники. Внешне паника заканчивается по мере прекращения отдельными людьми бегства. Либо они это делают по причине усталости, либо начиная осознавать бессмысленность бегства и возвращаясь в «здравый ум». Обычные следствия паники – либо усталость и оцепенение, либо состояние крайней тревожности, возбудимости и готовности к агрессивным действиям. Реже встречаются вторичные проявления паники.

Оценивая весь цикл панического поведения, надо иметь в виду следующие три момента. Во-первых, если интенсивность первоначального стимула очень велика, то все предыдущие, до бегства, этапы могут «свертываться». Для наблюдателя предшествующие этапы как бы невидимы – и тогда только бегство становится непосредственной индивидуальной реакцией на панический стимул. Индивидуальной, но одинаковой для многих людей – соответственно, массовой.

Во-вторых, словесное обозначение пугающего стимула в условиях его ожидания может само непосредственно вызвать реакцию страха и панику даже до появления стимула.

В-третьих, всегда надо принимать во внимание ряд специфических факторов: общую социально-политическую атмосферу, в которой происходят события, характер и

степень угрозы, глубину и объективность информации об этой угрозе и т. д. Это имеет значение для прекращения или даже предотвращения паники.

По своим деструктивным последствиям паника бывает следующих типов: 1) паника без каких-либо материальных последствий и регистрируемых психических нарушений; 2) паника с разрушениями, физическими и выраженными психическими травмами, утратой трудоспособности на непродолжительное время; 3) паника с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, нервными заболеваниями, срывами, с последствиями в виде длительной утраты трудоспособности и инвалидности.

Средства борьбы с паникой разнообразны. Убеждение (если позволяет время), категорический приказ, информация о несущественности опасности или же использование силы и даже устранение наиболее злобных паникеров. Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних, уменьшая группу насколько это возможно; перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как на идущих впереди давят сзади.

Воздействие на паническое поведение в конечном счете представляет собой всего лишь частный случай психологического воздействия на любое стихийное поведение – прежде всего, на поведение толпы. Здесь действует общее по отношению к любой толпе правило: прежде всего необходимо снизить общую интенсивность эмоционального заражения, вывести людей из-под гипнотического воздействия состояния и рационализировать, индивидуализировать психику. В толпе любой человек лишен индивидуальности – он представляет собой всего лишь часть массы, разделяющую единое эмоциональное состояние, подчиняющую ей все свое поведение.

В панике, как особом состоянии психики толпы, есть и некоторые специфические моменты. Во-первых, это вопрос о том, кто станет образцом для подражания для толпы. После появления угрожающего стимула (звук сирены, клубы дыма, первый толчок землетрясения, первые выстрелы или разрыв бомбы) всегда остается несколько секунд, когда люди «переживают» (точнее, «пережевывают») произошедшее и готовятся к действию. Здесь им необходим пример для подражания. Жесткое, директивное управление людьми в панические моменты – один из наиболее эффективных способов прекращения паники.

Такие методы бывают особенно эффективными в сочетании с экстренным предъявлением нового, причем достаточно привычного, знакомого людям, стимула, вызывающего привычное, спокойное и размеренное поведение.

Во-вторых, в случаях паники, как и стихийного поведения вообще, особую роль играет ритм. Стихийное поведение – это поведение неорганизованное, лишенное внутреннего ритма. Если такого «водителя ритма» нет в толпе, он должен быть вадан извне.

Роль ритмической, в частности хоровой, музыки имеет огромное значение для регуляции массового стихийного поведения. Например, она может за секунды сделать его организованным.

Сцепление локтями – одна из хорошо известных мер противодействия паническим настроениям. С одной стороны, ощущение физической близости товарищей повышает психологическую устойчивость. С другой стороны, такая позиция мешает провокаторам или индукторам паники расчлнить ряды, после чего растерянность, ощущение беспомощности и паника станут намного вероятнее.

Известны приемы управляющего воздействия извне и изнутри, что зависит от такого специфического феномена, как география толпы.

Ранее отмечалось, что толпа как таковая не обладает по-зиционнo-ролевой структурой и что в процессе эмоционального кружения она гомогенизируется. Вместе с тем в толпе часто образуется свой параметр неоднородности, связанный с неравномерной интенсивностью циркулярной реакции. География толпы (особенно отчетливо фиксируемая при аэрофотосъемке) определяется различием между более плотным ядром и разреженной периферией. В ядре аккумулируется эффект циркулярной реакции, и оказавшийся там сильнее испытывает его влияние.

Поэтому психологическое воздействие на толпу извне обычно рекомендуется нацеливать на периферию, внимание которой легче переключается. Для воздействия же изнутри агентам следует проникнуть в ядро, где внушаемость и реактивность гипертрофированы.

1.2.5 Психологический дебрифинг

Дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой (Бадхен, 2001; Ромек и др., 2004). Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу или трагическое событие.

Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события, иногда через несколько часов или дней после трагедии. Считается, что оптимальное время для проведения дебрифинга – не раньше чем через 48 часов после события. К этому моменту завершится период особых реакций и участники событий будут в состоянии, в котором возвращается способность к рефлексии и самоанализу.

Но если времени пройдет слишком много, воспоминания станут расплывчатыми и туманными. В таких случаях при необходимости воссоздания пережитых чувств и состояний могут использоваться видеозаписи или фильмы о событии.

Процедура дебрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциальности, она дает возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальным событием. Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение, – у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к возникновению тех симптомов или реакций ПТСР, которые могут возникнуть впоследствии. Участникам обязательно сообщают о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- «проработка» впечатлений, реакций и чувств;
- когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;
- уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций. Эта задача разрешается при помощи группового обсуждения чувств;
- мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем;
- определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

Дебрифинг не предохраняет от возникновения последствий травмы, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить эти последствия. Поэтому дебрифинг – одновременно и метод кризисной интервенции, и профилактика.

Проводить дебрифинг возможно в любом месте, но нужно стремиться к тому, чтобы помещение было удобным, доступным и изолированным. Идеальной обстановкой для дебрифинга является комната, где группа изолирована от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки. Участники располагаются вокруг стола. Это лучше, чем традиционная модель групповой терапии, когда стулья расположены по кругу с пустым пространством посередине, поскольку последняя форма организации пространства может быть непривычной и поэтому восприниматься как угроза.

Оптимальное количество участников в группе от 10 до 15 человек. При необходимости включить большее количество людей одновременно целесообразно разделять группу на небольшие подгруппы. Проводится дебрифинг под руководством двух подготовленных специалистов. Не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих непосредственного отношения к событию.

Время сессии четко обозначается вначале и составляет 2–2,5 часа без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции.

Тот, кто руководит дебрифингом, должен ясно представлять себе, что он не консультант и уж, конечно, не групповой терапевт в традиционном смысле. Дебрифинг нельзя назвать «лечением». Его смысл – в попытках минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий после стресса. Тот, кто руководит дебрифингом, должен быть знаком с групповой работой, с проблемами, связанными с тревогой, травмой и утратой. Ему необходимо быть уверенным в себе и спокойным, несмотря на интенсивные эмоциональные проявления у членов группы.

Самое важное – это организация группового обсуждения.

Оно включает проговаривание, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня, «приведение» встречи к удовлетворительному завершению и позитивному результату. У ведущего имеются и другие функции, например, использование законов групповой динамики, контроль над перемещением членов группы внутри и вне комнаты, контроль над временем, индивидуальные контакты с теми, чье состояние ухудшилось, и запись происходящего. Но хотя эти функции важны, они должны быть подчинены главным задачам действия.

В дебрифинге принято выделять три части и семь отчетливо выраженных фаз:

часть I – проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса;

часть II – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;

часть III – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Ниже сформулированы и описаны семь фаз дебрифинга:

- 1) вводная фаза;
- 2) фаза описания фактов;
- 3) фаза описания мыслей;
- 4) фаза описания переживаний;
- 5) фаза описания симптомов;
- 6) фаза завершения;
- 7) фаза реадaptации.

1. ВВОДНАЯ ФАЗА

Вводная фаза очень важна: если она проведена* на хорошем уровне, организовано, это уменьшает вероятность того, что группа будет плохо функционировать в дальнейшем. Чем больше времени потрачено на введение, тем меньше шансов, что что-нибудь пойдет неверно. В типичном случае на введение уходит 15 минут.

Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга и поясняет цели встречи примерно таким образом: «Я – N... Подобную процедуру обсуждения того, что случилось, я уже использовал много раз в ситуациях после сложных трагических событий, таких, как... Эти обсуждения большинство людей признают полезными. Они дают возможность выразить и понять мысли и чувства, которые возникли у нас в связи с тем, что произошло. Поэтому все, что будет здесь обсуждаться, мы будем считать нормальным. Это поможет вам разобраться в своем состоянии и чувствах, которые сейчас кажутся странными и непреодолимыми».

Ведущий представляет собравшимся основные задачи дебрифинга. Участники могут выразить опасения, что они не сумеют передать факты или не смогут сформулировать

свою проблему.

Ведущий разъясняет, что дебрифинг – это новое для них занятие, в котором они никогда не участвовали прежде. Поэтому то, насколько хорошо они будут это делать, выяснится в процессе обсуждения. Такой подход задает определенную систему ожиданий: всем присутствующим предстоит говорить о своих мыслях и чувствах и всем им стоит попытаться найти пользу в этом занятии.

Затем ведущий определяет правила для дебрифинга. Правила обозначаются, чтобы минимизировать тревогу, которая может быть у участников.

Обычно члены группы успокаиваются, услышав о том, что ни одного из них не будут вынуждать ничего говорить, если он не пожелает. Единственное требование заключается в том, что они должны назвать свое имя и выразить отношение к катастрофе или к тому событию, участником или свидетелем которого были. Однако членов группы просят стараться слушать не перебивая и давать высказаться всем желающим.

Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности. Руководитель или ответственный дает гарантию, что все сказанное не выйдет за рамки этого круга общения. Аналогично членов группы просят не передавать кому-либо за пределами этого круга личной информации о других участниках, «не сплетничать» о том, что тут говорится. Слово «сплетни» здесь предпочтительнее, так как многие смутно представляют себе, что означает «конфиденциальность», и поэтому им легче понять инструкцию с употреблением бытовой лексики.

Необходимо снять страх, успокоить участников относительно того, что ответы не будут записывать помимо их воли. Они не должны опасаться скрытых записывающих устройств. Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что для команды дебрифинга было бы полезным вести запись фактов и мыслей без указания авторства. Если затем это быстро перепечатать, то впоследствии люди смогут еще раз обратиться к материалу, который обсуждался в группе, для снятия иллюзий, которые возникают по поводу того, что происходило.

Нужно, чтобы члены группы знали, что дебрифинг не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, а лишь обсуждение по правилам. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях и чувствах.

Однако ведущие психологического дебрифинга могут позволить открыто высказываться по поводу процесса обсуждения, критиковать его, иначе люди будут заниматься этим после дебрифинга.

Участников предупреждают, что во время самого обсуждения они могут почувствовать себя хуже, но это – нормальное явление, обычное следствие прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен обозначить, что это плата за возможность впоследствии противостоять стрессам.

Членам группы рекомендуют работать без перерыва. Поэтому им можно предложить перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Кстати, полезно иметь кофеварку или чайник, чтобы каждый мог обслужить себя во время сессии.

Участникам сообщают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако их просят сообщать ведущему, если они уходят в подавленном состоянии, и тогда членам команды, одному или нескольким, нужно сопровождать их.

Членам группы предоставляется возможность обсуждать материал, выходящий за рамки темы, и задавать любые вопросы. Важно помнить, что у участников может быть минимальный опыт обсуждения, опыт проявления себя в групповом контексте. На команде дебрифинга лежит ответственность за поощрение и поддержку членов группы, особенно в начале дебрифинга.

2. ФАЗА ФАКТОВ

На этой фазе каждый человек кратко описывает, что произошло с ним во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели событие и какова была последовательность этапов. Ведущий команды дебрифинга должен поощрять перекрестные вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину

фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, поскольку из-за масштаба инцидента и ошибок восприятия каждый человек реконструирует картину по своему. Это могут быть просто неверные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Чувство времени также нередко бывает нарушено.

Попросите участников по кругу ответить на следующие вопросы:

- Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
- Где вы были, когда событие случилось?
- Что случилось?
- Что вы видели? Слышали?

Дебриферы кратко перефразируют каждый ответ.

Таким образом, каждый человек кратко описывает то, что произошло с ним во время инцидента: как он увидел событие и какова была последовательность произошедшего.

Здесь возможны перекрестные вопросы участников друг другу, помогающие прояснить и сформировать объективную картину произошедшего. Это дает возможность восстановить ощущение ориентации, что способствует упорядочиванию мыслей и чувств. Это одна из главных задач дебрифинга – дать людям возможность более объективно увидеть ситуацию, что блокирует фантазии и спекуляции, подогревающие тревогу.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Но чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть фаза фактов. Однако следует помнить, что это лишь этап работы. Стремление создать единое представление может привести к застреванию на этой фазе. Так или иначе, человек может иметь собственное видение ситуации, которое определяется разными факторами: его местоположением в этот момент, длительностью участия, замеченными мелочами и др. Собственное видение определяет личный смысл случившегося для данного конкретного человека и становится впоследствии источником страданий.

3. ФАЗА МЫСЛЕЙ

На фазе мыслей дебрифинг фокусируется на процессах принятия решения и мышления. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа:

- Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? (Вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших.)
- Какова была ваша первая мысль, когда вы узнали, что случилось? (Вариант предыдущего вопроса для тех, кто не был непосредственным свидетелем.)

Люди часто сопротивляются тому, чтобы поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, отражающими интенсивное чувство страха. Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет сердцевину тревоги.

Затем следует спросить: «Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?» Последний вопрос часто высвечивает стремление защитить тех, к кому обращаются первые мысли.

Во время экстренных действий у исполнителей может возникнуть злость на приказы вышестоящих руководителей, так как они кажутся бестолковыми и противоречивыми. Рациональность распоряжений может проясниться в процессе дебрифинга.

4. ФАЗА ПЕРЕЖИВАНИЙ

Обычно это самая длительная фаза дебрифинга. Предыдущие фазы актуализировали переживания, которые достаточно сильны и могут быть разрушительны для человека. Задача этого этапа: создать такие условия, при которых участники могли бы вспомнить и выразить сильные чувства в условиях поддержки группы – и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания. Для того чтобы достичь успеха в этой фазе, ведущему нужно помогать людям рассказывать о своих переживаниях, даже болезненных. Это может уменьшить разрушительные последствия таких чувств.

Когда люди описывают причины принятия ими тех или иных решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, упреках к себе и фрустрациях. В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповой принцип универсальности является здесь

ключевым. Этому способствуют вопросы типа:

Как вы реагировали на событие?

Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?

Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?

Что вызывало у вас такие же чувства: грусть, расстройство, фрустрацию, страх?

Как вы себя чувствовали, когда произошло событие?

Можно задать вопросы типа: «Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, обоняли, видели?»

Другие возможные вопросы:

- Что вы чувствовали на физическом уровне, какие телесные ощущения вы переживали?

- Если это группа людей, непосредственно присутствовавших при событии (свидетели и пострадавшие), можете спросить: «Что из того, что вы увидели, услышали, почувствовали – может быть, даже запахи, которые вы ощутили, – помнится и тревожит вас больше всего?»

Эти обсуждения чувственных впечатлений позволяют в дальнейшем избежать образов и мыслей, которые могут оказывать разрушительные воздействия после события. Проговаривание травматичных впечатлений нейтрализует их разрушительные последствия. Ответ на вопрос о самых тяжелых чувствах помогает проработать наиболее конфликтные переживания.

Если группа небольшая, вы можете просить участников отвечать на вопросы по кругу, если большая – в произвольном порядке.

Поощряйте участников отвечать друг другу, помогайте обсуждению, повторяя вопросы, перефразируя высказывания, отражая чувства участников. Участники должны чувствовать, что любые их эмоции имеют право на существование, что они важны и достойны уважения.

Ведущий дебрифинга должен позволить каждому участвовать в общении. Он вмешивается, если правила дебрифинга нарушены или если имеет место деструктивный критицизм. Это особенно важно иметь в виду, поскольку один из главных терапевтических процессов дебрифинга – моделирование стратегий, определяющих, как справляться с эмоциональными проблемами у себя, друг у друга, в семье, с друзьями. Участники должны научиться выражать чувства, зная, что это безопасно, понимать, что они имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Если у кого-то из участников ухудшается состояние, то это – ключевой момент для мобилизации групповой поддержки, сигнал соседу: положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса, или просто вербализовать поддержку, сказав, что слезы здесь совершенно уместны и приемлемы. Люди, которые работают вместе, особенно если это мужчины, часто испытывают затруднения, когда нужно прикоснуться к коллеге, даже чтобы утешить, и поэтому нуждаются в специальном разрешении. Если кто-то уходит, один из ведущих должен последовать за ним, удостовериться в его благополучии и способствовать его возвращению в группу.

Важно присматриваться к тем, кто кажется особенно сильно пострадавшим, к тем, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы. Это могут быть те, кто более всего подвергался риску. С такими участниками следует продолжить работу после окончания дебрифинга, предложив индивидуальную программу поддержки. Иногда могут всплыть события, относящиеся к прошлым инцидентам, которые не были проработаны, или личные проблемы. Ведущий дебрифинга должен предложить пути проработки и таких более ранних реакций.

5. ФАЗА СИМПТОМОВ

Иногда эта фаза объединяется с предыдущей или последующей фазой. Но иногда имеет смысл выделить ее в отдельный этап работы.

Во время фазы симптомов некоторые реакции следует обсудить детальнее. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические),

которые они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, когда они возвратились домой, в течение последующих дней и а настоящее время. Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

К характерным чертам посттравматического стресса относятся переживание феномена избегания, оцепенение и другие. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобиче-ские реакции (страхи) могут проявляться в том, что люди не способны вернуться в то место, где произошло событие (особенно проблематичным это становится, если это место их основной работы). После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять место жительства, переезжая в другой дом, могут бояться спать без света или уменьшать скорость езды в автомобиле, когда представляют, что может случиться.

Особое внимание следует уделить проблеме влияния психотравмы на семейную жизнь. Человек может чувствовать, что его семья не в состоянии понять его переживания. Иногда может быть полезно включать семьи в некоторые моменты дебрифинга, возможно, для начала передав им письменные материалы. Другой вариант – отдельные встречи с семьями тех, кто был вовлечен в инцидент. В некоторых случаях семьям может быть показан фильм о подобном инциденте, чтобы они яснее представляли себе, что пережил человек, которого они любят.

6. ФАЗА ЗАВЕРШЕНИЯ

В этой фазе один из ведущих должен попытаться обобщить реакции участников. Это лучше предпринять тем членам команды, кто записывает и осуществляет диагностику общих реакций участников, а затем пытается нормализовать состояние группы.

Возможен подход, когда обсуждаются личные события из жизни участвующих и используются материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Такой акцент на анализе демонстрирует собравшимся, что их реакция вполне нормальна, что это «нормальная реакция на ненормальные события». Но индивидуальность каждого также должна быть отмечена. У участников не должно сложиться впечатление, что они обязаны выражать реакции, но им следует знать, что они всегда смогут сделать это, если захотят. Полезно использовать имеющиеся записи с зафиксированным материалом, которые помогают точнее определить реакции и восстановить то, что происходило. Разумеется, этого не следует делать во время дебрифинга или в конце, чтобы не разрушать процесса. Хорошо иметь большой плакат с перечнем возможных симптомов и их детальным описанием; этот плакат может быть помещен где-нибудь в комнате, чтобы люди могли добавлять свои симптомы к списку.

Полезно организовать работу так, чтобы участники могли бы еще раз встретиться через неделю после дебрифинга. Знание о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления полученной травмы. Важно отметить такие реакции, как насильственно внедряющиеся образы и мысли, возрастание тревоги, чувство уязвимости, проблемы со сном и с концентрацией внимания. Необходимо отметить, что ничего страшного в этих реакциях нет и при нормальном развитии событий со временем симптомы будут уменьшаться.

7. ФАЗА РЕАДАПТАЦИИ

В этой фазе обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления, особенно в терминах семейной и групповой поддержки. Одной из главных целей дебрифинга, помимо всего прочего, является создание внутригруппового психологического контекста. Переживания, вызванные отсутствием понимания со стороны окружающих, – возможно, один из самых тяжелых аспектов посттравматического стресса. Полезно обсудить также, в каких случаях участник должен искать дальнейшую помощь. Здесь определяющими могут быть следующие показания:

- если симптомы не уменьшились спустя 6 недель;
- если со временем симптомы усилились или появились новые;
- если человек не в состоянии адекватно функционировать на работе и дома.

Направление дальнейшей помощи следует уточнить. Группа может принять решение о необходимости следующего дебрифинга или, как минимум, подумать о такой

потенциальной возможности, если инцидент был особенно травматичным или не удалось справиться с проблемами. Руководитель дебрифинга предлагает участникам продумать, как они смогут общаться друг с другом в дальнейшем, и, например, предлагает обмениваться телефонами и адресами.

Дебрифинг может иметь продолжение спустя несколько недель или даже месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача – проследить прогресс участников: динамику симптомов и действий, предпринятых, чтобы справиться с ними. В это время также могут выявиться участники, нуждающиеся в более интенсивной психологической помощи.

1.3 ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

С целью оказания своевременной и квалифицированной помощи не только спасатели, но и психологи должны знать приемы и методы определения состояния и степени травмирования пострадавших. Данный раздел написан по материалам книги Шойгу и др. (1997).

Осмотр пострадавшего. Находясь в пассивном положении, пострадавший неподвижен, не может самостоятельно изменить принятую позу, голова и конечности свешиваются. Такое положение бывает при бессознательном состоянии.

Вынужденное положение пострадавший принимает для облегчения тяжелого состояния, ослабления болей; например, при поражении легких, плевры он вынужден лежать на Пораженной стороне. Положение лежа на спине пострадавший принимает преимущественно при сильных болях в животе; при поражении почек некоторые пострадавшие держат ногу (со стороны поражения) согнутой в тазобедренном и коленном суставе, так как при этом боли ослабляются. Основными показателями жизнедеятельности организма являются сохраненное дыхание и сердечная деятельность.

Признаками жизни являются:

– сохраненное дыхание. Его определяют по движению грудной клетки и живота, по запотеванию зеркала, приложенного к носу и рту, по движению комочка ваты или бинта, поднесенного к ноздрям;

– сохраненная сердечная деятельность. Ее определяют путем прощупывания пульса – толчкообразных, периодических колебаний стенок периферических сосудов. Определить пульс можно на лучевой артерии, располагающейся под кожей между шиловидным отростком лучевой кости и сухожилием внутренней лучевой мышцы. В тех случаях, когда нельзя исследовать пульс на лучевой артерии, его определяют либо на сонной или височной артерии, либо на ногах (на тыльной артерии стопы и задней-берцовой артерии). Обычно частота пульса у здорового человека 60–75 уд./мин, ритм пульса правильный, равномерный, наполнение хорошее (о нем судят путем сдавливания пальцами артерии с различной силой). Пульс учащается при недостаточности сердечной деятельности в результате травм, при кровопотере, во время болевых ощущений. Значительное урежение пульса происходит при тяжелых состояниях (черепно-мозговая травма);

– реакция зрачков на свет. Ее определяют путем направления на глаз пучка света от любого источника; сужение зрачка свидетельствует о положительной реакции. -При дневном свете эта реакция проверяется следующим образом: закрывают глаз рукой на 2–3 мин, затем быстро убирают руку; если зрачки сужаются, то это свидетельствует о сохранении функций головного мозга.

Отсутствие всего названного выше является сигналом к немедленному проведению реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) до восстановления признаков жизни. Проведение оживления пострадавшего становится нецелесообразным через 20–25 мин. после начала реанимации, если признаки жизни по-прежнему отсутствуют.

Наступлению биологической смерти – необратимому прекращению

жизнедеятельности организма – предшествуют агония и клиническая смерть.

Агония характеризуется затемненным сознанием, отсутствием пульса, расстройством дыхания, которое становится неритмичным, поверхностным, судорожным, снижением артериального давления. Кожа становится холодной, с бледным или синюшным оттенком. После агонии наступает клиническая смерть.

Клиническая смерть – состояние, при котором отсутствуют основные признаки жизни – сердцебиение и дыхание, но еще не развились необратимые изменения в организме. Клиническая смерть длится 5–8 минут. Данный период необходимо использовать для оказания реанимационных мероприятий. По истечении этого времени наступает **биологическая смерть**.

Признаками смерти являются:

- отсутствие дыхания;
- отсутствие сердцебиения;
- отсутствие чувствительности на болевые и термические раздражители;
- снижение температуры тела;
- помутнение и высыхание роговицы глаза;
- отсутствие рвотного рефлекса;
- трупные пятна сине-фиолетового или багрово-красного цвета на коже лица, груди, живота;
- трупное окоченение, проявляющееся через 2–4 ч после смерти.

Окончательное решение о смерти пострадавшего принимается в установленном законом порядке.

Травмы, ушибы, раны. **Травма** – нарушение целостности ткани под воздействием внешних факторов. Травмы бывают механическими, физическими, химическими, биохимическими, психическими.

Ушиб – механическое нарушение мягких тканей без повреждения кожи, на месте ушиба появляются боль, припухлость, кровоподтек, скопление крови. При ушибе грудной клетки нарушается дыхание. Ушиб живота может привести к разрыву печени, селезенки, кишечника, внутреннему кровотечению. Ушиб головы вызывает черепно-мозговую травму.

Раны – повреждения тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающиеся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек. Различают колотые, ушибленные, резаные, огнестрельные, укушенные раны. Они сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функции поврежденного органа и могут осложняться инфекцией.

Первая помощь. При наличии артериального кровотечения осуществить мероприятия по его временной остановке. Из раны удалить куски одежды, крупные инородные тела: Волосы вокруг раны выстричь ножницами. Кожу вокруг раны обработать спиртом и зеленкой (1%-ный раствор бриллиантовой зелени). Наложить ватно-марлевую повязку из индивидуального пакета (можно наложить на рану несколько стерильных салфеток, накрыть их стерильной ватой и прибинтовать). Для укрепления повязок на голове удобно пользоваться сетчатым бинтом. При обширных глубоких ранах нужно обеспечить покой травмированной конечности: руку подвесить на косынке или прибинтовать к туловищу, ногу иммобилизовать транспортной шиной. Повязки на туловище и животе лучше всего делать по типу повязок-наклеек (салфетки укрепить бинтом или лейкопластырем). При сильной боли ввести 1–2 мл 2%-ного раствора промедола внутримышечно или ненаркотические обезболивающие средства (трамал и др.).

Нарушения сознания – обморок, коллапс, кома. **Обморок** – внезапно возникающая кратковременная утрата сознания. Проявляется резкой бледностью кожи. Глаза блуждают и закрываются, пострадавший падает; зрачки суживаются, потом расширяются, на свет не реагируют. Конечности холодные на ощупь, кожа покрыта липким потом, пульс редкий, слабый; дыхание редкое, поверхностное. Приступ длится от нескольких секунд до 1–2 мин, затем следует быстрое и полное восстановление сознания.

Первая помощь. Пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник, обеспечить доступ свежего воздуха. К носу поднести ватку, смоченную нашатырным спиртом, обрызгать лицо холодной водой, согреть ноги или растереть их.

Комалс – тяжелое, угрожающее жизни состояние, характеризующееся резким снижением артериального и венозного давления, угнетением деятельности ЦНС. Коллапс может наступить при резкой кровопотере, недостатке кислорода, нарушении питания, травмах, отравлениях. При коллапсе кожа бледнеет, покрывается липким холодным потом, конечности приобретают мраморно-синий цвет, вены спадают и становятся неразличимыми под кожей. Глаза западают, черты лица заостряются. Артериальное давление резко падает, пульс едва прощупывается или отсутствует. Дыхание учащенное, поверхностное, иногда прерывистое. Может наступить непроизвольное мочеиспускание и опорожнение кишечника. Больной вял, сознание затемнено, а иногда отсутствует полностью.

Первая помощь. Пострадавшего уложить на спину без подушки, нижнюю часть туловища и ноги несколько приподнять, дать понюхать нашатырный спирт. К конечностям приложить грелки, при сохраненном сознании дать пострадавшему крепкий горячий чай. Необходима срочная госпитализация.

Кома – бессознательное состояние, когда отсутствуют реакции на внешние раздражители (словесное, болевое воздействие и т.д.). Причины, комы могут быть различными (нарушение мозгового кровообращения, повреждения печени, почек, отравление, травма). Травматическая кома может возникнуть при тяжелом сотрясении головного мозга. Бессознательное состояние длится от нескольких минут до 24 ч и дольше. При осмотре отмечают бледность лица, медленный пульс, рвота, нарушение или отсутствие дыхания, непроизвольное мочеиспускание, при повреждении мозга к этому добавляется паралич.

Первая помощь. Освободить дыхательные пути от слизи, рвотных масс, инородных тел. Провести искусственное дыхание методами «рот в рот», «рот в нос». Необходима срочная госпитализация.

Искусственное дыхание. При неотложных состояниях, угрожающих жизни, скорость оказания помощи является решающим фактором. Если мозг не получит кислорода в течение нескольких минут после остановки дыхания, наступит необратимое повреждение мозга или смерть:

0 минут – дыхание остановилось, скоро остановится сердце;

4–6 минут – возможно повреждение мозга;

6–10 минут – вероятное повреждение мозга;

более 10 минут – необратимое повреждение мозга.

Необходимость проведения искусственного дыхания возникает в случаях, когда дыхание отсутствует или нарушено в такой степени, что это угрожает жизни пострадавшего. Искусственное дыхание – неотложная мера первой помощи при утоплении, удушье, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударах, при некоторых отравлениях. В случае клинической смерти, то есть при отсутствии самостоятельного дыхания и сердцебиения, искусственное дыхание проводят одновременно с массажем сердца. Длительность искусственного дыхания зависит от тяжести дыхательных расстройств, причем оно должно продолжаться до тех пор, пока не восстановится полностью самостоятельное дыхание. При появлении первых признаков смерти, например, трупных пятен, искусственное дыхание следует прекратить.

Лучшим способом искусственного дыхания, конечно же, является подключение к дыхательным путям пострадавшего специальных аппаратов (респираторов), которые могут вдвухать пострадавшему до 1000–1500 мл свежего воздуха за каждый вдох. Но у неспециалистов таких аппаратов под рукой, безусловно, нет. Старые методы искусственного дыхания (Сильвестра, Шеффера и др.), в основе которых лежат различные приемы сжатия грудной клетки, недостаточно эффективны, так как, во-первых, они не обеспечивают освобождения дыхательных путей от запавшего языка, а во-вторых,

с их помощью в легкие за 1 вдох попадает не более 200–250 мл воздуха. В настоящее время наиболее эффективными методами искусственного дыхания признаны вдвухание изо рта в рот и изо рта в нос. Спасатель с силой выдыхает воздух из своих легких в легкие пострадавшего, временно становясь «респиратором». Конечно, это не тот воздух с 21% кислорода, которым мы дышим. Однако, как показали исследования реаниматологов, в воздухе, который выдыхает здоровый человек, содержится 16–17% кислорода, что достаточно для проведения полноценного искусственного дыхания, тем более в экстремальных условиях.

Итак, если у пострадавшего нет своих дыхательных движений, то надо немедленно приступить к искусственному дыханию! Если есть сомнения, дышит пострадавший, или нет, то следует, не раздумывая, начинать «дышать за него» и не тратить драгоценные минуты на поиски зеркала, прикладывания его ко рту и т.д.

Чтобы вдуть «воздух своего выдоха» в легкие пострадавшего, спасатель вынужден касаться своими губами его лица. Из гигиенических и этических соображений наиболее рациональным можно считать следующий прием, состоящий из нескольких операций:

- 1) взять носовой платок или любой другой кусок ткани (лучше марли);
- 2) прокусить отверстие в середине марли;
- 3) расширить его пальцами до 2–3 см;
- 4) наложить ткань отверстием на нос или рот пострадавшего (в зависимости от выбора способа искусственного дыхания);
- 5) плотно прижаться своими губами к лицу пострадавшего через марлю, а вдвухание проводить через отверстие в ней.

Искусственное дыхание изо рта в рот. Спасатель стоит сбоку от головы пострадавшего (лучше слева). Если пострадавший лежит на полу, то приходится стать на колени. Быстро очищает рот и глотку пострадавшего от рвотных масс. Если челюсти пострадавшего плотно сжаты; спасатель их раздвигает. Затем, положив одну руку на лоб пострадавшего, а другую на затылок, переразгибает (то есть откидывает назад) голову пострадавшего, при этом рот, как правило, открывается. Спасатель делает глубокий вдох, слегка задерживает свой выдох и, нагнувшись к пострадавшему, полностью герметизирует своими губами область его рта, создавая как бы непроницаемый для воздуха купол над ротовым отверстием пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего нужно закрыть большим и указательным пальцами руки, лежащей на его лбу, или прикрыть своей щекой, что сделать гораздо труднее. Отсутствие герметичности – частая ошибка при искусственном дыхании. При этом утечка воздуха через нос или углы рта пострадавшего сводит на нет все усилия спасателя. После герметизации спасатель делает быстрый, сильный выдох, вдвухая воздух в дыхательные пути и легкие пострадавшего. Выдох должен длиться около 1 сек и по объему достигать 1,0–1,5 л, чтобы вызвать достаточную стимуляцию дыхательного центра. При этом необходимо непрерывно следить за тем, хорошо ли поднимается грудная клетка пострадавшего при искусственном вдохе. Если амплитуда таких дыхательных движений недостаточна – значит, мал объем вдвухаемого воздуха или западает язык. После окончания выдоха спасатель разгибается и освобождает рот пострадавшего, ни в коем случае не прекращая переразгибания его головы, иначе язык западет и полноценного самостоятельного выдоха не будет. Выдох пострадавшего должен длиться около 2 сек, во всяком случае, лучше, чтобы он был вдвое продолжительнее вдоха. В паузе перед следующим вдохом спасателю нужно сделать 1–2 небольших обычных вдоха-выдоха «для себя». Цикл повторяется с частотой 10–12 в минуту. При попадании большого количества воздуха не в легкие, а в желудок, вздутие последнего затруднит спасение пострадавшего. Поэтому целесообразно периодически освобождать его желудок от воздуха, надавливая на эпигастральную (подложечную) область.

Искусственное дыхание изо рта в нос проводят, если у пострадавшего стиснуты зубы или имеется травма губ или челюстей. Спасатель, положив одну руку на лоб пострадавшего, а другую – на его подбородок, переразгибает голову и одновременно прижимает его нижнюю челюсть к верхней. Пальцами руки, поддерживающей

подбородок, он должен прижать верхнюю губу, герметизируя тем самым рот пострадавшего. После глубокого вдоха спасатель своими губами накрывает нос пострадавшего, создавая все тот же непроницаемый для воздуха купол. Затем спасатель производит сильное вдувание воздуха через ноздри (1,0–1,5 л), следя при этом за движением грудной клетки пострадавшего.

После окончания искусственного вдоха нужно обязательно освободить не только нос, но и рот пострадавшего: мягкое нёбо может препятствовать выходу воздуха через нос и тогда при закрытом рте выдоха вообще не будет. Нужно при таком выдохе поддерживать голову переразогнутой (то есть откинутой назад), иначе запавший язык помешает выдоху. Длительность выдоха – около 2 сек. В паузе спасатель делает 1–2 небольших вдоха-выдоха «для себя».

Искусственное дыхание нужно проводить, не прерываясь более чем на 3–4 сек, до тех пор, пока не восстановится полностью самостоятельное дыхание или пока не появится врач и не даст другие указания. Надо непрерывно проверять эффективность искусственного дыхания (хорошее раздувание грудной клетки пострадавшего, отсутствие вздутия живота, Постепенное порозовение кожи лица). Следует постоянно следить за тем, чтобы во рту и носоглотке не появились рвотные массы, а если это произойдет, то надо перед очередным вдохом пальцем, обернутым тканью, очистить через рот дыхательные пути пострадавшего. По мере проведения искусственного дыхания у спасателя может закружиться голова из-за недостатка в его организме углекислого газа. Поэтому лучше, чтобы вдувание воздуха производили два спасателя, меняясь через 2–3 минуты. Если это невозможно, то следует через каждые 2–3 мин урезать вдохи до 4–5 в мин, чтобы за этот период у того, кто проводит искусственное дыхание, в крови и мозге поднялся уровень углекислого газа.

Проводя искусственное дыхание у пострадавшего с остановкой дыхания, надо ежеминутно проверять, не произошла ли у него и остановка сердца. Для этого следует двумя пальцами прощупывать пульс на шее в треугольнике между дыхательным горлом (гортанным хрящом, который называют иногда кадыком) и кивательной (грудиноключично-сосцевидной) мышцей. Спасатель устанавливает два пальца на боковую поверхность гортанного хряща, после чего «соскальзывает» ими в ложбинку между хрящом и кивательной мышцей. Именно в глубине этого треугольника и должна пульсировать сонная артерия. Если пульсации сонной артерии нет – надо немедленно начинать непрямой массаж сердца, сочетая его с искусственным дыханием. Если пропустить момент остановки сердца и 1–2 мин проводить пострадавшему только искусственное дыхание, то спасти его, как правило, не удастся.

Особенности искусственного дыхания у детей. Для восстановления дыхания у детей до 1 года искусственную вентиляцию легких осуществляют по методу «рот в рот и нос», у детей старше 1 года – по методу «рот в рот». Оба метода проводятся в положении ребенка на спине, детям до 1 года под спину кладут невысокий валик (сложенное одеяло) или слег? ка приподнимают верхнюю часть туловища подведенной под спину рукой, голову ребенка запрокидывают.

Спасатель делает вдох (неглубокий!), герметично охватывает ртом рот и нос ребенка или (у детей старше 1 года) только рот и вдувает в дыхательные пути ребенка воздух, объем которого должен быть тем меньше, чем младше ребенок (например, у новорожденного он равен 30–40 мл). При достаточном объеме вдуваемого воздуха и попадании его в легкие (а не желудок) появляются движения грудной клетки. Закончив вдувание, нужно убедиться, что грудная клетка опускается.

Вдувание чрезмерно большого для ребенка объема воздуха может привести к тяжелым последствиям – разрыву альвеол легочной ткани и выходу воздуха в плевральную полость. Частота вдуваний должна соответствовать возрастной частоте дыхательных движений, которая с годами уменьшается. В среднем частота дыханий в 1 мин составляет у новорожденных и детей до 4 мес. жизни – 40, в 4–6 мес. – 40–35, в 7 мес. – 2 года – 35–30, в 2–4 года – 30–25, в 4–6 лет – около 25, в 6–12 лет – 22–20, в 12–15 лет – 20–18.

Массаж сердца – механическое воздействие на сердце после его остановки с целью восстановления деятельности и поддержания непрерывного кровотока до возобновления работы сердца. Показаниями к массажу сердца являются все случаи его остановки.

Признаки внезапной остановки сердца – резкая бледность, потеря сознания, исчезновение пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или появление редких судорожных вдохов, расширение зрачков.

Существуют два основных вида массажа сердца: непрямой, или наружный (закрытый), и прямой, или внутренний (открытый).

Найдите правильное положение для рук:

- нащупайте пальцами углубление на нижнем крае грудины и держите свои два пальца в этом месте;
- положите основание ладони другой руки на грудину выше того места, где расположены пальцы;
- снимите пальцы с углубления и положите ладонь первой руки поверх другой руки;
- не касайтесь пальцами грудной клетки.

Непрямой массаж сердца основан на том, что при нажатии на грудь спереди назад сердце, расположенное между грудиной и позвоночником, сдавливается настолько, что кровь из его полостей поступает в сосуды. После прекращения надавливания сердце расправляется и в полости его поступает венозная кровь.

Непрямым массажем сердца должен владеть каждый человек. При остановке сердца его надо начинать как можно скорее. Он наиболее эффективен, если начат немедленно после остановки сердца. Для этого пострадавшего укладывают на плоскую твердую поверхность – землю, пол, доску (на мягкой поверхности, например, постели, массаж сердца проводить нельзя). Спасатель становится слева или справа от пострадавшего, кладет ладонь ему на грудь таким образом, чтобы основание ладони располагалось на нижнем конце грудины. Поверх этой ладони помещает другую для усиления давления и сильными, резкими движениями, помогая себе всей тяжестью тела, осуществляет быстрые ритмичные толчки с частотой один раз в секунду. Грудина при этом должна прогибаться на 3–4 см, а при широкой грудной клетке – на 5–6 см. Для облегчения притока венозной крови к сердцу ногам пострадавшего придают возвышенное положение. При проведении непрямого массажа соблюдайте следующие правила:

- при проведении надавливаний плечи спасателя должны находиться над его ладонями;
- надавливания на грудину проводятся на глубину 4–5 см;
- за 10 секунд следует делать приблизительно 15 надавливаний (от 80 до 100 надавливаний в минуту);
- производить надавливания плавно по вертикальной прямой, постоянно удерживая руки на груди;
- не делать раскачивающих движений во время проведения процедуры (это снижает эффективность надавливаний и напрасно расходует ваши силы);
- прежде чем начинать следующее надавливание, дайте грудной клетке подняться в исходное положение.

Методика непрямого массажа сердца у детей зависит от возраста ребенка. Детям до 1 года достаточно надавливать на грудину одним-двумя пальцами. Для этого спасатель укладывает ребенка на спину головой к себе, обхватывает ребенка так, чтобы большие пальцы рук располагались на передней поверхности грудной клетки, а концы их – на нижней трети грудины, остальные пальцы подкладывает под спину. Детям в возрасте старше 1 года и до 7 лет массаж сердца производят стоя сбоку, основанием одной кисти, а более старшим – обеими кистями (как взрослым). Во время массажа грудная клетка должна прогибаться на 1,0–1,5 см у новорожденных, на 2,0–2,5 см – у детей 1 – 12 мес, на 3–4 см – у детей старше 1 года.

Число надавливаний на грудину в течение 1 мин должно соответствовать средней возрастной частоте пульса, которая составляет у новорожденного 140, у детей 6 мес. –

130–135, 1 года - 120-125, 2 лет -110-115, 3 лет - 105-110, 4 лет -100-105, 5 лет - 100, 6 лет - 90-95, 7 лет - 85-90, 8-9 лет -80–85, 10–12 лет – 80, 13–15 лет – 75 ударов в 1 минуту.

Непрямой массаж сердца обязательно сочетают с искусственным дыханием. Их удобнее проводить двум лицам. При этом один из спасателей делает одно вдувание воздуха в легкие, затем другой производит пять надавливаний на грудную клетку. Непрямой массаж сердца – простая и эффективная мера, позволяющая спасти жизнь пострадавшим, применяется в порядке первой помощи. Успех, достигнутый при непрямом массаже, определяется по сужению зрачков, появлению самостоятельного пульса и дыхания. Этот массаж должен проводиться до прибытия врача.

Прямой массаж заключается в периодическом сдавливании сердца рукой, введенной в полость грудной клетки. Этот вид массажа применяет только хирург в случае остановки сердца при операции на органах грудной полости.

Кровотечение – излияние (вытекание) крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок. Кровотечения бывают травматическими, вызванными повреждением сосудов, и нетравматическими, связанными с разрушением сосудов каким-либо болезненным процессом. В зависимости от вида поврежденных кровеносных сосудов кровотечение может быть артериальным, венозным, капиллярным и смешанным.

При артериальном кровотечении изливающаяся кровь имеет ярко-красный цвет, бьет сильной пульсирующей струей.

При венозном кровотечении кровь более темная и обильно выделяется из раны непрерывной струей.

При капиллярном кровотечении кровь выделяется равномерно по всей поверхности раны (как из губки).

Смешанное кровотечение характеризуется признаками артериального и венозного кровотечений.

Пострадавший с острой кровопотерей бледен, покрыт холодным потом, вял, жалуется на головокружение, отмечают потемнение перед глазами при подъеме головы, сухость во рту. Пульс частый, малого наполнения.

Первая помощь. Главным способом, часто спасающим жизнь пострадавшему, является временная остановка кровотечения. Наиболее простой способ – пальцевое прижатие артерии на протяжении, то есть не в области раны, а выше в доступных местах вблизи кости или под ней.

Височную артерию прижать первым (большим) пальцем впереди ушной раковины при кровотечении из ран головы. Нижнечелюстную артерию прижать к углу нижней челюсти при кровотечении из раны на лице. Общую сонную артерию прижать на передней поверхности снаружи от гортани. Давление пальцами надо производить по направлению к позвоночнику, при этом сонная артерия придавливается к поперечному отростку шестого шейного позвонка.

Подключичную артерию прижать в ямке над ключицей к первому ребру. Подмышечную артерию при кровотечении из раны в области плечевого сустава и надплечья прижать к головке плечевой кости по переднему краю роста волос в подмышечной впадине. Плечевую артерию прижать к плечевой кости с внутренней стороны от двуглавой мышцы, если кровотечение возникло из ран средней и нижней трети плеча, предплечья и кисти. Лучевую артерию прижать к подлежащей кости в области запястья у большого пальца при кровотечении из ран кисти. Бедренную артерию прижать в паховой области при кровотечении из ран в области бедра. Прижатие произвести в паховой области на середине расстояния между лобком и выступом подвздошной кости. Подколенную артерию прижать в области подколенной ямки при кровотечении из ран голени и стопы.

Артерии тыла стопы прижать к подлежащей кости при кровотечении из раны на стопе.

Пальцевое прижатие дает возможность остановить кровотечение почти моментально. Но даже сильный человек не может продолжать его более 10–15 мин, так как руки его утомляются и прижатие ослабевает. В связи с этим такой прием важен,

главным образом, потому, что он позволяет выиграть какое-то время для других способов остановки кровотечения.

При артериальных кровотечениях из сосудов верхних и нижних конечностей прижатие артерий можно осуществить иным способом: при кровотечении из артерий предплечья вложить две пачки бинтов в локтевой сгиб и максимально согнуть руку в локтевом суставе; то же самое сделать для артерий голени и стопы – в подколенную область вложить две пачки бинтов и ногу максимально согнуть в суставе.

После прижатия артерий приступить к наложению кровоостанавливающего жгута. Он состоит из толстой резиновой трубки или ленты длиной 1,0–1,5 м, к одному концу которой прикреплен крючок, а к другому – металлическая цепочка. Чтобы не повредить кожу, жгут надо наложить поверх одежды или место наложения жгута несколько раз обернуть бинтом, полотенцем и т.д. Резиновый жгут растянуть, в таком виде приложить к конечности и, не ослабляя натяжения, обернуть вокруг нее несколько раз так, чтобы между ними не попали складки кожи. Концы жгута скрепить с помощью цепочки и крючка.

При отсутствии резинового жгута использовать подручные материалы, например, резиновую трубку, поясной ремень, галстук, бинт, носовой платок. При этом конечность перетянуть, как жгутом, или сделать закрутку⁷ с помощью палочки. Использование тонких или жестких предметов (веревка, проволока) может привести к повреждению тканей, нервов, поэтому применять их не рекомендуется.

При правильном наложении жгута кровотечение сразу же прекращается, а кожа конечности бледнеет. Степень сдавливания конечности можно определить по пульсу на какой-либо артерии ниже жгута; исчезновение пульса указывает на то, что артерия сдавлена. Жгут оставить на конечности на 2 ч (а зимой вне помещения – на 1,0–1,5 ч), так как при длительном сдавливании может наступить омертвление конечности ниже жгута. К жгуту прикрепить лист бумаги с указанием времени его наложения.

В тех случаях, когда прошло более 2 ч, а пострадавший по какой-либо причине еще не доставлен в лечебное учреждение, на короткое время жгут следует снять. Сделать это нужно вдвоем: одному произвести пальцевое прижатие артерии выше жгута, другому медленно, чтобы поток крови не вытолкнул образовавшийся в артерии тромб, распустить жгут на 3–5 мин и снова наложить его, но чуть выше предыдущего места. За пострадавшим, которому наложен жгут, необходимо наблюдать. Если жгут наложен слабо, то артерия оказывается пережатой не полностью, и кровотечение продолжается. Так как при этом вены пережаты жгутом, то конечность наливается кровью, повышается давление в сосудах, и кровотечение может даже усилиться; кожа конечности из-за переполнения вен кровью приобретет синюшную окраску. При слишком сильном сдавливании конечности жгутом повреждаются подлежащие ткани, в том числе нервы, и может наступить паралич конечности. Жгут нужно затягивать только до остановки кровотечения, но не более того.

Артериальное кровотечение из артерий кисти и стопы не требует обязательного наложения жгута. Достаточно плотно прибинтовать пачку стерильного бинта или тугий валик из стерильных салфеток к месту ранения и придать конечности возвышенное положение. Жгут применяют только при обширных множественных ранениях и разможениях кисти или стопы. Кровотечения из пальцевых артерий нужно остановить тугим давящей повязкой. При любом кровотечении, особенно при ранении конечности, надо придать ей возвышенное положение и обеспечить ее покой.

Травматический вывих – нарушение формы сустава со стойким взаимным смещением суставных концов костей. При этом отмечаются резкая боль, деформация и нарушение функции сустава.

Первая помощь. При вывихе в плечевом или локтевом суставе зафиксировать верхнюю конечность бинтом к туловищу или подвесить руку на косынке. При вывихе суставов нижней конечности зафиксировать бинтом поврежденную ногу к здоровой ноге или к подручным средствам, придав больному суставу неподвижность. Применить холод и обезболивающие средства. Отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

Растяжение и разрыв связок – повреждение суставной сумки при движениях.

Признаками растяжения (разрыва) связок являются боль в суставе, нарушение его функции, отек, кровоизлияние.

Растяжение связок происходит, когда кость выходит за пределы обычной амплитуды движения. Чрезмерная нагрузка, оказываемая на сустав, может привести к полному разрыву связок и вывиху кости. При этом не исключен перелом кости. При легких растяжениях связок заживление обычно происходит достаточно быстро. Поэтому люди часто не обращают никакого внимания на подобное происшествие, и в результате сустав может быть травмирован повторно.

Тяжелые формы растяжений обычно вызывают сильную боль при малейшем движении сустава. Наиболее распространенными являются растяжения связок голеностопного и коленного суставов, пальцев и запястья. Иногда растяжение связок может иметь более серьезные функциональные последствия, чем перелом. Зажившая после перелома кость редко ломается снова. А сустав после растяжения или разрыва связок может стать менее устойчивым, что повышает вероятность повторной травмы.

Первая помощь. Помощь при всех травмах опорно-двигательного аппарата одинакова. Во время оказания помощи постарайтесь не причинять пострадавшему дополнительной боли. Помогите ему принять удобное положение. Помните об основных моментах:

- покой;
- обеспечение неподвижности поврежденной части тела;
- холод;
- приподнятое положение поврежденной части тела.

Перелом – внезапное нарушение целостности кости. Переломы бывают открытыми и закрытыми.

Открытые переломы – это переломы, при которых имеется рана в зоне перелома и область перелома сообщается с внешней средой. Они могут представлять собой опасность для жизни вследствие частого развития шока, кровопотери, инфицирования.

Первая помощь. На рану в области перелома наложить стерильную повязку. Ввести обезболивающее средство. Категорически запрещается вправлять пальцами в рану отломки костей. При обильном кровотечении наложить жгут. Транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение на носилках в положении лежа на спине.

Закрытые переломы – это переломы, при которых отсутствует рана в зоне перелома. Характерными внешними признаками закрытых переломов являются нарушение прямолинейности и появление «ступеньки» в месте перелома. Отмечаются ненормальная подвижность, боль, хруст отломков, припухлость.

Первая помощь. Обездвижить место перелома, наложить шину, ввести обезболивающее средство, доставить пострадавшего в лечебное учреждение. (Иммобилизацию следует производить поверх одежды.)

Принципы иммобилизации. При наложении шины руководствуйтесь следующими правилами:

- шина накладывается без изменения положения поврежденной части;
- шина должна охватывать как область повреждения, так и суставы, расположенные выше и ниже этой области;
- до и после наложения шины проверьте кровообращение в поврежденной части тела (спросите пострадавшего, немеют ли у него кончики пальцев поврежденной конечности; проверьте пальцы поврежденной конечности – они должны быть теплые на ощупь и иметь розовый цвет у ногтей – при жалобах на онемение ослабьте повязку);
- зафиксируйте шину выше и ниже области повреждения.

Виды шин. Шины бывают трех видов: мягкие, жесткие и анатомические.

В качестве мягких шин можно использовать сложенные одеяла, полотенца, подушки, поддерживающие повязки или бинты.

К жестким шинам относятся дощечки, полоски металла, картон, сложенные журналы и т.п.

При анатомических шинах в качестве опоры используется тело самого

пострадавшего. Например, поврежденная рука может быть прибинтована к груди пострадавшего, нога – к здоровой ноге.

Травматическая ампутация конечностей бывает полной и неполной. При полной ампутации отчлененный сегмент конечности не имеет связи с культей. При неполной ампутации происходят повреждения сосудов, нервов, костей, сухожилий с частичным сохранением мягких тканей и кожного покрова. Для успешного восстановления прежней целостности ампутированной конечности имеет значение правильное оказание помощи пострадавшему, выполнение условий хранения и транспортировки ампутированного сегмента.

Сохранность ампутированного сегмента: ампутант в исходном состоянии завернуть в сухое стерильное полотно, платок, не очищать и не промывать. Затем (по возможности) поместить ампутант в полиэтиленовый пакет, перекрыть доступ воздуха. Первый пакет поместить во второй, больший по величине; второй пакет заполнить водой со льдом.

Ампутант должен находиться при достаточно низкой температуре, но не должен напрямую соприкасаться с холодным материалом, так как может возникнуть поражение тканей.

В зависимости от ситуации необходимо организовать поиск ампутанта. Необходимо предпринять максимум усилий для его скорейшего обнаружения ради того, чтобы сохранить для пострадавшего шансы на ретрансплантацию (хирургическое восстановление).

Поиск и сохранение ампутанта не должны препятствовать проведению необходимых мероприятий по сохранению жизни пострадавшего (остановка кровотечения) и противошоковых мер.

Первая помощь. Остановить кровотечение из культы наложением давящей повязки или надувным манжетом. Поврежденную конечность держать в возвышенном положении. Уложить пострадавшего, дать ему обезболивающее средство, напоить крепким чаем; раненую поверхность укрыть чистой или стерильной салфеткой. Отчлененную часть конечности обернуть стерильной или чистой тканью, поместить в полиэтиленовый пакет, который уложить в емкость, наполненную снегом, льдом, холодной водой. При транспортировке пакет с ампутированной конечностью должен находиться в подвешенном состоянии, к нему прикрепить записку с указанием времени травмы. При неполной ампутации провести тщательную иммобилизацию всей конечности и охлаждение оторванной части. Пострадавшего немедленно доставить в лечебное учреждение.

Повреждения черепа. Люди, перенесшие травму головы (или позвоночника), могут иметь значительные нарушения физического или неврологического характера, такие, как паралич, речевые нарушения, проблемы с памятью, а также психические расстройства. Многие пострадавшие остаются инвалидами на всю жизнь.

Своевременная и правильная первая помощь может предотвратить некоторые последствия травм головы и позвоночника, приводящие к смерти или инвалидности.

Переломы свода черепа могут быть закрытыми и открытыми. Местные проявления – гематома в области волосяного покрова части головы, рана при открытом повреждении, другие изменения, выявляемые при ощупывании. Могут быть нарушения сознания от кратковременной его потери до комы, в зависимости от степени повреждения, что способно привести к нарушению дыхания.

Первая помощь. Если пострадавший находится в сознании и удовлетворительном состоянии, то его надо уложить на спину на носилки без подушки. На рану головы накладывается повязка. При бессознательном состоянии пострадавшего нужно уложить на носилки на спину в положении полуоборота, для чего под одну из сторон туловища подложить валик из верхней одежды. Голову повернуть в сторону, по возможности в левую, чтобы в случае возникновения рвоты рвотные массы не попали в дыхательные пути, а вытекли наружу. Расстегнуть всю стягивающую одежду. Если у пострадавшего имеются зубные протезы и очки, то снять их. При острых нарушениях дыхания произвести

искусственное дыхание.

Перелом основания черепа. В раннем периоде отмечаются кровотечения из ушей, носовое кровотечение, головокружение, головные боли, потеря сознания. В более позднем периоде появляются кровоизлияния в области глазниц, истечение из носа и ушей спинномозговой жидкости.

Первая помощь. Пострадавшего уложить на спину, освободить дыхательные пути от слизи, рвотных масс, при нарушении дыхания провести искусственное дыхание; в случае выделения крови и спинномозговой жидкости из ушей и носа провести тампонацию на короткий промежуток времени; срочно госпитализировать.

Сотрясение головного мозга развивается, главным образом, при закрытой черепно-мозговой травме. Оно проявляется потерей сознания различной продолжительности, от нескольких мгновений до нескольких минут. После выхода из бессознательного состояния отмечаются головная боль, тошнота, иногда рвота, пострадавший почти всегда не помнит обстоятельств, предшествовавших травме, и самого момента ее. Характерны побледнение или покраснение лица, учащение пульса, общая слабость.

Ушиб головного мозга характеризуется длительной потерей сознания (свыше 1–2 ч) и возможен при закрытой и открытой черепно-мозговой травме. В тяжелых случаях при ушибе могут нарушаться дыхание и сердечно-сосудистая деятельность.

Первая помощь. Пострадавшего уложить на носилки даже при самой кратковременной потере сознания. При открытой черепно-мозговой травме, вызвавшей сотрясение мозга или ушиб, на рану наложить повязку. В случае остановки сердца, дыхания провести непрямой массаж сердца, искусственное дыхание методом «рот в рот», «рот в нос» или использовать специальные приспособления.

Первая помощь при ранении лица. Ранения мягких тканей лица сопровождаются расхождением краев раны, кровотечением, болью, нарушением функций открывания рта, речи, дыхания. Ранения мягких тканей могут осложниться шоком, кровопотерей.

Первая помощь. Наложить давящую повязку, местно – холод. В случае кровотечения осуществить его временную остановку пальцевым прижатием крупных артерий.

Перелом нижней челюсти. Пострадавшие жалуются на боль в месте повреждения, усиливающуюся при речи, открывании рта, на невозможность сомкнуть зубы. Нередко перелом нижней челюсти сопровождается кратковременной потерей сознания.

Первая помощь. С целью обезболивания пострадавшему подкожно ввести 1 мл 2%-ного раствора промедола или другие обезболивающие средства. Создать покой поврежденному органу при помощи подбородочной, пращевидной или стандартной транспортной повязки.

Повреждения глаз. Ушиб глаза может быть прямым – возникать при непосредственном ударе травмирующего предмета о глаз и непрямым – вследствие сотрясения туловища, лицевого скелета. Признаками ушиба глазного яблока являются боль, отек век, снижение остроты зрения.

Первая помощь. Наложить повязку.

Ранения век происходят в результате воздействия режущих или колющих предметов, ударов тупыми предметами. Признаками ранения являются наличие раны различных размеров и формы, кровотечение из нее, отек века, изменение его цвета.

Первая помощь. Обработать раны 1%-ным раствором бриллиантовой зелени, наложить повязку.

Проникающие ранения глаза. К ним относятся повреждения с нарушением целостности оболочек глазного яблока. Проникающие ранения могут быть вызваны режущими или колющими предметами, попаданием в глаз осколка. Ранения характеризуются болью, светобоязнью, слезотечением.

Первая помощь. Закапать в глаз 30%-ный раствор сульфа-циланатрия или 0,25%-ный раствор левомицитина. Наложить стерильную повязку.

Повреждения грудной клетки. Пуля, проникшая в легкие или грудную полость вокруг

легкого, открывает доступ воздуху. При этом воздух, как выходящий из легкого, так и попадающий снаружи, заполняет пространство вокруг легкого.

Признаки и симптомы *проникающего ранения* грудной клетки:

- затрудненное дыхание;
- кровотечение из открытой раны грудной клетки;
- всасывающий звук, исходящий из раны при каждом вдохе;
- сильная боль в области раны;
- очевидная деформация, характерная для перелома;
- кровохарканье.

Пневмоторакс – скопление воздуха в плевральной полости. Различают закрытый и открытый пневмоторакс.

Закрытый пневмоторакс является осложнением травмы грудной клетки и служит признаком разрыва легкого. Разрыв легкого происходит вследствие непосредственной травмы отломками ребра или в результате удара о землю при падении с высоты. Через разрыв в легких в плевральную полость выходит воздух, в результате чего наступает спадение легкого и выключение его из дыхания. Пострадавший ловит ртом воздух, выражена одышка, кожные покровы бледные с синюшным оттенком, пульс учащен.

Первая помощь. Ввести 2 мл 50%-ного раствора анальгина внутримышечно или другие обезболивающие средства, придать пострадавшему возвышенное положение с приподнятым изголовьем, по возможности провести ингаляцию кислорода. Срочно госпитализировать.

При *открытом пневмотораксе* имеется зияющее ранение грудной стенки, в результате чего плевральная полость сообщается с внешней средой; Легкое спадает и выключается из дыхания. Общее состояние пострадавшего тяжелое. Кожные покровы синюшного цвета, выражена одышка, пострадавший пытается зажать рану рукой. При каждом вдохе в рану с «хлюпаньем» входит воздух. *Первая помощь*

- придать возвышенное положение пострадавшему;
- попросите пострадавшего сделать глубокий выдох;
- закройте рану повязкой, не пропускающей воздух, например, куском полиэтиленового пакета или пластиковой оберткой. Если этого нет под рукой, возьмите сложенный кусок материи или что-нибудь из одежды;
- закрепите повязку лейкопластырем, оставив один ее край открытым (за счет этого воздух не будет поступать в рану при вдохе, но сможет выходить при выдохе);
- при огнестрельном ранении обязательно проверьте место возможного выхода пули. В случае обнаружения второго отверстия окажите помощь, как описано выше.

Повреждения живота и его органов. Так как в брюшной полости расположено много жизненно важных органов, травма в этой области может быть смертельной. Легко травмируются и предрасположены к сильному кровотечению при повреждении печени и селезенка.

Признаки и симптомы травмы органов брюшной полости:

- сильная боль, болезненность или чувство сдавленности в животе;
- появление синяков;
- рвота (иногда с кровью или черного цвета), слабость;
- кровь в кале (черный кал).

Кровотечение из органов брюшной полости может быть наружным или внутренним. Даже если крови не видно, при разрыве внутреннего органа не исключено сильное внутреннее кровотечение, приводящее к шоку. Травмы живота бывают очень болезненными. Кроме того, попадание крови или иного содержимого в брюшную полость чревато тяжелыми последствиями.

В отличие от внутренних органов, находящихся в грудной клетке или тазу, органы брюшной полости практически не защищены костями.

Ушиб брюшной стенки возникает вследствие прямой травмы. Могут обнаруживаться ссадины брюшной стенки, гематома. Когда пострадавший лежит спокойно – боль неинтенсивная, но усиливается при перемене положения тела.

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся внут-рибрюшным кровотечением, возникают вследствие ударов значительной силы по животу, при наезде автомобиля, падении с высоты. Источником кровотечения являются разорванная селезенка, печень, сосуды тонкой и толстой кишок. Пострадавший находится в тяжелом состоянии, нередко имеются повреждения других областей тела. Он бледен, покрыт холодным потом, жалуется на головокружение, если находится в сознании. Головокружение усиливается при вертикальном положении тела. Пульс частый, одышка.

Закрытые повреждения живота сопровождаются разрывом полого органа. Чаще всего повреждается тонкая кишка, затем толстая, желудок, мочевой пузырь. Выход желудочно-кишечного содержимого в брюшную полость вызывает резкую («кинжальную») боль в животе. Пострадавший бледен, выражение лица напряженное, так как любое движение приводит к усилению болей. Живот напряжен, пульс частый, дыхание учащено.

Первая помощь. Своевременное распознавание повреждения и быстрая доставка пострадавшего в стационар имеют в данном случае решающее значение. Пострадавшего уложить на носилки на спину, при внутрибрюшном кровотечении дать холод на живот. Наркотические анальгетики вводить нельзя. При разрыве полого органа и сильной боли можно ввести 50%-ный раствор анальгина 2 мл внутримышечно или другие обезболивающие средства.

Ранения живота. Рана брюшной стенки может быть различных размеров, проникать в брюшную полость или заканчиваться в пределах брюшной стенки. Если ранен орган брюшной полости, то будет наблюдаться сильное кровотечение. Безусловным признаком проникающего ранения является выпадение органа брюшной полости (чаще всего кишечника) в рану.

Первая помощь. На рану наложить стерильную повязку, укрепив ее полосками лейкопластыря. Нельзя вправлять выпавшие внутренности в брюшную полость – их нужно укрыть стерильными салфетками. С целью обезболивания ввести 50%-ный раствор анальгина 2 мл внутримышечно или другие обезболивающие средства. Нельзя ничего давать пить, можно смачивать водой ротовую полость. Транспортировка в положении лежа на носилках.

Повреждения позвоночника и костей таза. При подозрении на повреждения позвоночника спасатели осторожно, вдвоем или втроем, перекадывают пострадавшего на спину на носилки (желательно на щит), голову укладывают на плотный валик, сделанный из одежды, или на резиновый круг и фиксируют широким бинтом к щиту. При необходимости проводят искусственное дыхание. Ожидая прибытия «Скорой помощи», соблюдайте следующие правила:

- по возможности держите голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии;
- иммобилизуйте руками голову пострадавшего с обеих сторон в том положении, в котором его обнаружили;
- поддерживайте проходимость дыхательных путей;
- следите за уровнем сознания и дыханием;
- при необходимости остановите наружное кровотечение;
- поддерживайте нормальную температуру тела пострадавшего;
- если на пострадавшем надет защитный шлем, не снимайте его. Снимите его только в том случае, если пострадавший не дышит.

Повреждения грудных и поясничных позвонков наблюдаются при падениях на спину, с высоты, автомобильных авариях, реже – при прямом ударе. Характерны боль и деформация в области сломанного позвонка, определяемая при ощупывании позвоночника.

Первая помощь. Для того чтобы переложить пострадавшего, потребуется не менее трех человек: первый должен находиться на уровне головы и шеи, второй – туловища, третий – ног. Подложив руки, повернуть пострадавшего на спину по команде «повернули», после укладывания на спину связать руки на груди за запястья, а ноги – в области коленных суставов и лодыжек. У головы пострадавшего установить носилки, на

которые на уровне поясницы положить валик из полотенца или одежды. Приподнять пострадавшего по команде «подняли», обратив внимание на то, чтобы не было прогиба в области спины. Еще одному человеку передвинуть носилки под пострадавшего, которого опустить на них по команде «положили».

Переломы костей таза наблюдаются при травмировании тазового кольца. Множественные переломы костей таза являются тяжелыми травмами, с массивной внутренней кровопотерей, часто с повреждениями уретры и мочевого пузыря, развитием травматического шока. Пострадавший жалуется на боль в области крестца и промежности. Надавливание на лонное сочленение и подвздошные кости болезненно. Пострадавший не может поднять прямую ногу и, сгибая ее в коленном суставе, волочит стопу. При тяжелом шоке, бессознательном состоянии определить перелом костей таза можно по наличию дефекта в области лона, смещения кверху какой-либо половины таза, деформаций костей таза, укорочения бедра.

Первая помощь. Пострадавшего уложить на носилки на спину с валиком под коленями. Колени развести в стороны (положение «лягушки»). Дать любое обезболивающее средство.

Повреждения лопатки и ключицы. Переломы ключицы возникают при падении на вытянутую руку, плечевой сустав. Характерны деформация ключицы, ненормальная подвижность, припухлость, хруст отломков.

Первая помощь. Поддерживающая и фиксирующая повязки. Расположите руку и косыночную повязку соответствующим образом:

- предплечье поврежденной стороны расположите поперек груди так, чтобы пальцы были направлены к противоположному плечу;
- наложите расправленную повязку поверх предплечья и кисти;
- повязка должна прикрывать локоть и плечо;
- поддерживая предплечье, заверните нижний конец повязки под кистью, предплечьем и локтем.
- нижний конец повязки оберните вокруг спины и затяните концы;
- осторожно установите высоту поддерживающей повязки;
- завяжите концы повязки на противоположной стороне;
- подоткните конец между предплечьем и повязкой;
- сделайте прокладку между телом и рукой в местах естественных впадин, используя мягкий, но прочный материал.

Наложите фиксирующую повязку:

- протяните повязку от локтя поврежденной стороны вокруг корпуса, хорошо закрепив ее;
- завяжите концы повязки на противоположной стороне под здоровой рукой.

Переломы лопатки чаще всего возникают вследствие прямого удара. Характерны болезненность, припухлость в области лопатки, резкая боль и ограничение движения в плечевом суставе, особенно при попытке поднять руку.

Первая помощь. Подвесить руку на косынке. Ввести обезболивающее средство.

Вывихи ключицы наблюдаются чаще всего при падении на вытянутую руку, на плечевой сустав. Отмечается выпячивание наружного конца ключицы кверху, внутреннего – кпереди (реже назад). Движение рукой в плечевом суставе вызывает сильную боль.

Первая помощь. Подвесить руку на косынке. Ввести обезболивающее средство.

Повреждения верхних конечностей – вывихи, переломы. Вывихи плеча наблюдаются при падении на вытянутую и отведенную назад руку. Рука пострадавшего отведена в сторону. Попытка опустить ее вызывает резкую боль. Поврежденное плечо удлинено по сравнению со здоровым плечом.

Первая помощь. Обычно пострадавшие сами находят такое положение, при котором уменьшается боль – они поднимают и поддерживают руку здоровой рукой. Не нужно пытаться насильственно опустить руку. При иммобилизации в подмышечную впадину вложить большой ватно-марлевый валик и руку прибинтовать к туловищу. Кисть и предплечье подвесить на косынку. Ввести 2 мл 50%-ного раствора анальгина или другие

обезболивающие средства.

Перелом не всегда бывает очевидным. К переломам относятся расщепление или трещина в кости, а также ее полный разлом.

Переломы верхнего конца плечевой кости. Причины повреждения – падения на локоть, на область плечевого сустава. Пострадавшие отмечают резкую боль в плечевом суставе. Руку, согнутую в локте и прижатую к туловищу, поддерживают здоровой рукой. Плечевой сустав увеличен в объеме, наблюдается резкая болезненность при прощупывании и осторожных движениях, хруст отломков.

Первая помощь. Руку подвесить на косынку, при сильных болях – фиксировать к туловищу повязкой. Ввести 2 мл 50%-ного раствора анальгина или другие обезболивающие средства.

Переломы средней трети плеча являются следствием как не прямой травмы (падение на локоть, резкое выкручивание плеча), так и прямой травмы (удар по плечу). Характерны укорочение и деформация плеча, ненормальная подвижность на месте перелома, хруст отломков.

Первая помощь. Произвести иммобилизацию перелома шиной. Шину наложить от здоровой лопатки до основания пальцев. Руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе. Ввести 2 мл 50%-ного раствора анальгина или другие обезболивающие средства.

Вывихи предплечья в локтевом суставе. Причины повреждения – падение на кисть руки, автомобильные аварии. Чаще всего наблюдаются задние вывихи, реже – передние и боковые. При заднем вывихе предплечье укорочено и имеется деформация локтевого сустава. Пострадавшие жалуются на сильную боль, движения в суставе резко ограничены и болезненны. При попытке разгибания в суставе определяется пружинистое сопротивление. При переднем вывихе предплечье удлинено в сравнении со здоровой конечностью, в области локтевого отростка определяется впадина.

Первая помощь. Наложить шину на локтевой сустав. Длина шины – от верхней трети плеча до основания пальцев. Руку согнуть в локтевом суставе. Ввести обезболивающее средство.

Переломы костей предплечья. Возможен перелом как обеих костей, так и одной (локтевой или лучевой). Перелом одной кости может сопровождаться вывихом другой. При переломах обеих костей отмечаются деформация предплечья, ненормальная подвижность, боль, хруст отломков.

Первая помощь. Предплечье иммобилизовать шиной, наложив ее от нижней трети плеча до основания пальцев кисти. Руку согнуть в локтевом суставе под прямым углом. Ввести обезболивающее средство.

Переломы костей кисти возникают чаще всего в результате непосредственного удара. Наблюдаются деформация, припухлость, боль, хруст отломков.

Первая помощь. В ладонь вложить туго свернутый ват-, но-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от концов пальцев до середины предплечья.

Вывихи, переломы нижних конечностей. Вывихи бедра возникают под действием большой силы при аварии, когда пострадавший находится вне автомобиля, или при падении с высоты. Отмечаются резкая боль в области тазобедренного сустава, его неподвижность, полная невозможность пользоваться конечностью. Колено несколько повернуто внутрь, к здоровой ноге, приведено к ней: реже бывает поворот кнаружи с отведением вывихнутого бедра от здорового бедра. Пострадавший лежит на спине или на здоровом боку.

Первая помощь. Пострадавшего уложить на носилки на спину. Конечность иммобилизовать путем подкладывания подушек и одежды, не изменив то положение, в котором зафиксирована нога.

Иммобилизация стандартными шинами обычно невозможна. Попытки насильственно выпрямить или повернуть ногу могут привести к перелому шейки бедра. Показано применение обезболивающего средства.

Переломы бедра. Перелом шейки бедра может стать следствием незначительной травмы (падение с высоты роста) у лиц пожилого возраста; у молодых людей он может произойти при наезде автомобиля, падении с высоты. Эти же причины способны вызвать и перелом бедренной кости. У пострадавшего отмечается сильная боль в области тазобедренного сустава, нога повернута наружу, быстро появляется припухлость. Попытка приподнять ногу вызывает сильную боль в месте перелома. Бедро может быть укорочено, наблюдаются ненормальная подвижность, хруст отломков.

Первая помощь. Ввести обезболивающее средство. Наложить шину Дитерихса или, при ее отсутствии, наложить две шины: длинную – от подмышечной впадины до наружной лодыжки и короткую от промежности до внутренней лодыжки. Стопу установить под углом 90° .

Повреждения коленного сустава. Повреждения менисков. Причина повреждения – резкий поворот бедра при фиксировании голени. У пострадавшего нога согнута в колене под углом $120-130^\circ$, при попытке согнуть или разогнуть ее ощущается пружинистое сопротивление.

Первая помощь. Пострадавшего уложить на спину, под коленный сустав поместить валик.

Переломы надколенника возникают при падении на коленный сустав. При этом он увеличивается в объеме, отмечается боль, на поверхности определяются ссадины.

Первая помощь. Коленный сустав иммобилизовать шиной, ввести обезболивающее средство.

Вывих голени в коленном суставе возникает в результате приложения большой силы. Типичная ситуация – сдавливание бампером автомобиля, авария, когда пострадавший находился внутри автомобиля. У пострадавшего наблюдаются деформация в коленном суставе, сильная боль.

Первая помощь. Ввести обезболивающее средство. Иммобилизовать коленный сустав шиной.

Переломы голени. Чаще происходит перелом обеих костей голени, реже только одной. Причины повреждения – сильный удар по голени, падение тяжелых предметов на ногу, резкое вращение голени при фиксированной стопе. Отмечаются деформации и укорочение голени, ненормальная подвижность, боль, хруст отломков. Пострадавший самостоятельно поднять ногу не может.

Первая помощь. Наложить шину от верхней трети бедра до конца пальцев стопы. Ввести обезболивающее средство.

Повреждения голеностопного сустава и стопы. Причины повреждения – внезапное подворачивание стопы, падение с высоты на пятки, падение на стопу тяжелых предметов. При повреждениях сустава и стопы отмечаются отек и деформация сустава, резкая болезненность, движения в суставе могут быть ограничены из-за сильной боли.

Первая помощь. Наложить шину от коленного сустава до кончиков пальцев стопы, расположив ее по задней поверхности голени и подошвенной поверхности стопы. Ввести обезболивающее средство.

Ожоги (термический, химический) являются следствием воздействия высокой температуры (термические ожоги), крепких кислот и щелочей (химические ожоги), электрического тока, ионизирующего излучения.

Термические ожоги. Различают три степени ожогов: легкую, среднюю и тяжелую. (Некоторые медицинские источники определяют и четвертую, крайнюю степень ожога – обугливание костной ткани.)

Ожог первой степени (поверхностный). Затрагивает лишь верхний слой кожи. Кожа становится покрасневшей и сухой, обычно болезненной. (Наиболее часто встречаются солнечные ожоги при чрезмерном нахождении на солнце без прикрытия.) Такие ожоги обычно заживают в течение 5–6 дней, не оставляя рубцов.

Ожог второй степени. Повреждаются оба слоя кожи – эпидермис и дерма. Кожа становится покрасневшей, покрывается волдырями (желто-водянистыми образованиями), которые могут вскрываться с выделением жидкости. Возрастание болевых ощущений.

Заживление обычно через 3–4 недели, возможно появление рубцов.

Ожог третьей степени. Разрушает оба слоя кожи и ткани – нервы, кровеносные сосуды, жировую, мышечную и костную. Кожа выглядит обуглившейся (черной) или восково-белой (желто-коричневой), происходит отмирание ткани (некроз). Эти ожоги обычно менее болезненные, так как при этом происходит повреждение нервных окончаний кожного покрова. Обширные ожоги из-за потери жидкости приводят к шоковому состоянию. Вероятно проникновение инфекции. На теле остаются грубые рубцы, часто требуется пересадка кожи.

Ожог четвертой степени. Обугливание тканей и находящихся под ними костей. У пострадавших наблюдаются признаки начинающегося или уже имеющегося шока. Опасность – шок, прекращение функционирования органов, ампутация, внесение инфекции.

Примечания

– дети, как правило, переносят ожоги тяжелее, чем взрослые, даже если температура воздействия была не столь высока;

– на ожоговые раны нельзя наносить пудру или мазь (обработка этих ран должна производиться только врачом, когда он составит представление о степени поражения).

Обширные ожоги осложняются ожоговым шоком, во время которого пострадавший мечется от боли, стремится убежать, плохо ориентируется в месте и обстановке. Возбуждение сменяется протрацией, заторможенностью.

Вдыхание горячего воздуха, пара, дыма может вызвать ожог дыхательных путей, отек гортани, нарушение дыхания. Это приводит к гипоксии (нарушению доставки кислорода к тканям организма).

Первая помощь. Не снимая с пострадавшего одежду, разрежьте ее ножом; осторожно обрежьте кругом прилипшие к поверхности ожога куски материи. Наложите повязку на область ожога.

При ограниченном термическом ожоге следует немедленно начать охлаждение места ожога водопроводной водой в течение 10–15 минут. После этого на область ожога наложить чистую, лучше стерильную повязку. Для уменьшения боли применять обезболивающие средства (анальгин, амидопирин и др.). При обширных ожогах, после наложения повязок, напоить пострадавшего горячим чаем. Дать обезболивающее средство и, тепло укутав, срочно доставить его в лечебное учреждение. Если перевозка задерживается или длится долго, то надо дать пострадавшему выпить щелочно-солевую смесь (1 чайная ложка поваренной соли и 1/2 чайной ложки пищевой соды, растворенные в 2 стаканах воды). В первые 6 часов после ожога пострадавший должен получать не менее 2 стаканов раствора в течение часа. Не прокалывайте волдыри, так как целостность кожи защищает от проникновения инфекции. Если волдыри лопнули, обработайте поврежденную поверхность, как в случае раны: промойте водой с мылом и наложите стерильную повязку. Проследите за признаками и симптомами инфицирования. При подозрении на ожог дыхательных путей или легких постоянно наблюдайте за дыханием (при ожоге дыхательные пути могут отекают, вызывая нарушение дыхания у пострадавшего). Снимите с пострадавшего кольца, часы и другие предметы до появления отека. Помните, что при оказании помощи нельзя:

– прикасаться к обожженной области чем-либо, кроме стерильных или чистых перевязочных материалов, использовать вату и снимать одежду с обожженного места;

– отрывать одежду, прилипшую к ожоговому очагу;

– обрабатывать рану при ожогах третьей степени;

– вскрывать ожоговые волдыри;

– использовать жир, спирт или мазь при тяжелых ожогах.

Химические ожоги. При химических ожогах редко возникают пузыри. Углублению и распространению ожога способствует пропитанная кислотой или щелочью одежда.

Первая помощь. Немедленно удалить одежду, пропитанную химикатом. Кожу обильно промыть проточной водой. Ввести обезболивающее средство и направить пострадавшего в лечебное учреждение. Не оставляйте без внимания глаза. При

попадании в глаз химического вещества промойте его в течение 20 минут или до тех пор, пока не придет «Скорая помощь». Поврежденный глаз должен находиться ниже здорового, чтобы избежать попадания химического вещества в другой глаз. Завяжите поврежденный глаз.

Гипотермия (обморожение) заключается в общем переохлаждении тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла.

Обморожение наступает при длительном воздействии холода на какой-либо участок тела. Воздействие холода на весь организм вызывает общее охлаждение. При обморожении на пораженных участках кожа становится холодной, бледно-синюшного цвета, чувствительность отсутствует. При общем охлаждении пострадавший вял, безучастен, кожные покровы бледные, холодные, пульс редкий, температура тела меньше $36,5^{\circ}\text{C}$. При воздействии холода на организм происходит сужение кровеносных сосудов, расположенных близко к кожному покрову, и теплая кровь преимущественно согревает внутренние органы. Таким образом уменьшается выход тепла через кожу и поддерживается нормальная температура тела. Если данный механизм не в состоянии поддерживать постоянную температуру тела, у человека начинается озноб, в результате чего за счет мышечной деятельности вырабатывается дополнительное количество тепла. Гипотермия происходит вследствие переохлаждения всего организма при нарушении процесса терморегуляции. При гипотермии температура тела падает ниже 35°C , при этом возникает сердечная аритмия и в конечном итоге происходит остановка сердца. Наступает смерть.

Если у пострадавшего одновременно наблюдаются признаки отморожения и гипотермии, в первую очередь оказывайте помощь как при гипотермии, так как это состояние может привести к смерти, если человека немедленно не согреть. Но даже в этом случае не стоит оставлять без внимания отморожение, которое при тяжелой степени может повлечь ампутацию поврежденной части тела.

Первая помощь. Пострадавшего внести в теплое помещение, снять обувь и перчатки. Обмороженную конечность вначале растереть сухой тканью, затем поместить в таз с теплой ($32\text{--}34,5^{\circ}\text{C}$) водой. В течение 10 мин температуру довести до $40,5^{\circ}\text{C}$. При восстановлении чувствительности и кровообращения конечность вытереть насухо, протереть 33%-ным раствором спирта, наложить асептическую или чистую повязку (можно надеть чистые проглаженные носки или перчатки). При общем охлаждении пострадавшего необходимо тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.

Тепловой удар – болезненное состояние, обусловленное общим перегреванием организма и возникающее из-за воздействия внешних тепловых факторов. Тепловой удар может начаться в результате пребывания в помещении с высокими температурой и влажностью, при интенсивной физической работе в душных, плохо вентилируемых помещениях. У пострадавшего наблюдаются чувство общей слабости, разбитости, головная боль, головокружение, шум в ушах, сонливость, жажда, тошнота. При осмотре выявляется покраснение кожных покровов. Пульс и дыхание учащены, температура повышена. В тяжелых случаях пострадавший теряет сознание, иногда возникают судороги.

Виды неотложных состояний, вызванных гипертермией (перегревом):

Тепловые судороги. Болезненные сокращения мускулатуры, обычно затрагивающие икроножные мышцы или мышцы живота (вызываются потерей жидкости и минеральных солей в результате интенсивных физических упражнений или работы при высокой и даже умеренной температуре окружающей среды).

Тепловое переутомление. Наиболее распространенное состояние при перегреве, приводящее к обезвоживанию организма, – вызывается физическими упражнениями или работой в жарких условиях. Тепловое переутомление распространено среди атлетов, пожарных, строителей и других категорий людей, которые носят тяжелую спецодежду в жарких влажных условиях. В подобном случае потеря жидкости при потоотделении не восполняется в достаточной степени. Это приводит к снижению объема циркулирующей крови. Приток крови к жизненно важным органам сокращается, поскольку организм

пытается избавиться от излишнего тепла путем увеличения притока крови к кожному покрову.

Тепловой удар. Менее распространенное, но гораздо более опасное неотложное состояние – возникает, если признаки и симптомы теплового переутомления остаются без внимания. Развитие теплового удара происходит, когда организм не в состоянии обеспечить охлаждение тела, постепенно начинает давать сбои в работе. Процесс потоотделения прекращается из-за низкого содержания жидкости в клетках организма. В результате этого нарушается терморегуляция, что приводит к резкому повышению температуры тела. В конце концов, она поднимается до уровня, при котором мозг и другие жизненно важные органы не могут функционировать нормально.

Первая помощь. Пострадавшего срочно вынести в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха, освободить от одежды, напоить холодной водой, наложить холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой, обливание прохладной водой, лед на голову и паховые области; можно дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. При тяжелых нарушениях сердечной и дыхательной деятельности приступить к выполнению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца; проводить их до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или до прибытия медработника.

Синдром сдавливания – один из результатов массовых катастроф: обвалов в шахтах, землетрясений и т.д. Чаще возникает как следствие длительного сдавливания конечности тяжелым предметом. Если конечность не освобождена от сдавливания, то общее состояние пострадавшего может быть удовлетворительным. Боль, которая в начале сдавливания была очень сильной, через несколько часов притупляется. Освобождение конечности (без помощи жгута) вызывает резкое ухудшение состояния, потерю сознания, непроизвольные дефекацию и мочеиспускание. Нога или рука – холодная на ощупь, бледная, с синюшным оттенком, не функционирует, пульс на конечности редкий или отсутствует.

Первая помощь. Перед освобождением конечности наложить жгут выше места сдавливания. После освобождения от сдавливания, не снимая жгута, бинтовать конечности от основания пальцев до жгута и только после этого осторожно снять жгут. Ввести обезболивающее средство. При наличии костных повреждений наложить шины, при ранении – стерильные повязки.

Синдром длительного сдавливания. Опыт работы спасателей и медперсонала в зонах стихийных бедствий и катастроф показывает, что стремление извлечь пострадавшего из-под обломков как можно быстрее не всегда приводит к спасению. Можно представить степень недоумения и отчаяния спасателей, когда человек с придавленными более суток ногами умирал сразу же после освобождения. Многие века трагический абсурд этого явления оставался загадкой. Только в конце прошлого столетия и во время Первой и Второй мировых войн медики пришли к выводу, что в придавленных конечностях при пережатии сосудов интенсивно накапливаются не-доокисленные продукты обмена, распада и разрушения тканей, крайне токсичные для организма. Сразу же после освобождения и восстановления кровообращения в организм поступало колоссальное количество токсинов.

Чем дольше сдавливание, тем сильнее токсический удар и тем скорее наступает смерть. Тяжесть состояния пострадавшего усугубляется еще и тем, что в поврежденную конечность устремляется огромное количество жидкости. При освобождении ноги в нее нагнетается до 2–3 литров плазмы. Конечность резко увеличивается в объеме, теряются контуры мышц, отек приобретает такую степень плотности, что нога становится похожа на деревянную и по твердости, и по звуку, издаваемому при легком постукивании. Очень часто пульс у лодыжек не прощупывается. Малейшие движения причиняют мучительные боли даже без признаков переломов костей.

Необходимо заподозрить синдром сдавливания:

- при сдавливании конечности более 15 минут;
- при появлении отека и исчезновении рельефа мышц ног;

– если не прощупывается пульс у лодыжек.

Причины смерти пострадавших в первые минуты и через несколько суток после освобождения. Переход большого количества плазмы в поврежденные конечности (до 30% объема циркулирующей крови) вызывает не только значительное обезвоживание и снижение артериального давления, но и сверхконцентрацию токсинов. Такой противоток (из организма жидкость устремляется в освобожденную конечность, а токсичные продукты распада и миоглобин из зоны повреждения – в сосудистое русло) способствует резкому угнетению сердечной деятельности, всех органов и систем. Именно это становится причиной смерти в первые минуты после извлечения из-под завалов и обломков. Другое грозное осложнение при синдроме длительного сдавливания – появление в крови свободного миоглобина в результате повреждения мышечных волокон. Чем больше поражено мышечной массы, тем больше миоглобина в крови, тем хуже прогноз. Громоздкие молекулы миоглобина повреждают канальцы почек, что приводит к острой почечной недостаточности. Уже в первые сутки моча приобретает ярко-красный цвет (признак присутствия в моче миоглобина), а в последующие сутки, по мере развития почечной недостаточности, выделение мочи полностью прекращается. Пострадавший погибает от острой почечной недостаточности.

Признаки синдрома сдавливания:

- значительное ухудшение состояния сразу после освобождения;
- появление розовой или красной мочи.

Правила извлечения пострадавшего из-под обломков и завалов. Не следует торопиться сразу устранять препятствие. Сначала необходимо наладить внутривенное введение плазмозамещающих растворов, а при их отсутствии давать обильное питье. Капельное введение 1,5–2 литров жидкости позволит избежать наложения защитных жгутов и сохранить конечности. Применение холода улучшит прогноз. Сразу после извлечения необходимо как можно туго перебинтовать всю конечность (ногу – от пятки до паховой складки, руку – до плечевого пояса) и таким образом создать дополнительный сдерживающий футляр. Это не только уменьшит отек, но и ограничит объем перераспределяемой плазмы.

До освобождения конечностей:

- обильное теплое питье и обезболивание;
- холод ниже места сдавливания (по возможности).

Помощь на месте происшествия оказывается в два этапа. Первый этап может длиться несколько часов и зависит от того, как быстро удастся освободить конечности из-под придавивших их обломков. Невозможность немедленно освободить пострадавшего не должна приводить в отчаяние. Поднять многотонную плиту или бетонный столб под силу лишь специальной технике. Но если уже с первых минут несчастного случая пострадавшие конечности обложить пакетами со льдом или снегом, сделать тугое бинтование (если есть доступ к конечности) и обеспечить человека обильным теплым питьем, то есть все основания рассчитывать на благоприятный исход. Наложение защитных жгутов здесь необязательно. Оказание помощи на этом этапе может растянуться на несколько часов. Профессиональные спасательные команды, работающие в зонах землетрясений и катастроф, обязательно имеют в своем составе специально обученных людей, смысл действий которых заключается в одном – как можно скорее добраться до руки придавленного развалинами человека и наладить внутривенное введение плазмозамещающей жидкости. А их товарищи, идущие следом со специальной техникой, очень осторожно, без суеты, извлекают пострадавшего из-под руин. Такая тактика позволила спасти многие тысячи жизней.

Второй этап – оказание помощи после освобождения – необходимо предельно сократить. Тугое бинтование, наложение транспортных шин и введение кровезамещающих жидкостей, быстрая доставка пострадавшего в реанимационный центр, где обязательно должен быть аппарат «искусственная почка», дают основание рассчитывать на благоприятный исход.

Утопление – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами.

Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

Первая помощь. Очистить полость рта: уложив пострадавшего животом на бедро спасателя так, чтобы голова пострадавшего свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких. После этого сразу приступают к проведению искусственного дыхания. Способ с использованием ремней, лямок, полотенец и т.п. По счету «раз-два» приподнимают пострадавшего – происходит вдох; по счету «три-четыре» опускают его на землю; по счету «пять-шесть» – пауза, происходит выдох. Для восстановления сердечной деятельности одновременно с искусственным дыханием необходим непрямой массаж сердца. Через каждые 5–6 нажатий на область сердца вдувают воздух через рот или нос пострадавшего. Так делают до полного восстановления дыхания и сердцебиения. После нормализации дыхания и сердечной деятельности пострадавшего следует согреть, укрыть и доставить на медицинский пункт.

Электротравма – повреждение организма электрическим током. Электротравмы бывают местными (ожоги) и общими. Местная электротравма является следствием воздействия на часть тела тока в результате короткого замыкания. Общая электротравма возникает при прямом действии электрического тока, с момента прохождения его через организм.

При общем поражении характерны судорожное сокращение мышц, угнетение сердечной деятельности, нарушение дыхания.

Поражение молнией, наряду с перечисленными признаками общей электротравмы, вызывает снижение слуха, ухудшение речи, появление на коже пятен темно-синего цвета.

Первая помощь. Немедленно освободить пострадавшего от действия тока: выключить рубильник, отбросить электропровод, перерубить его. При проведении первичного осмотра внимательно наблюдайте за признаками нарушения дыхания или внезапной остановки сердца. Приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Во время вторичного осмотра не забудьте осмотреть выходную рану: всегда ищите два ожога. Наложите стерильную повязку на место ожога. Отправьте пострадавшего в лечебное учреждение.

ГЛАВА 2 ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: МОДЕЛИ И ДИАГНОСТИКА

Чрезвычайные (экстремальные) ситуации характеризуются, прежде всего, сверхсильным воздействием на психику человека, что вызывает у него травматический стресс. Психологические последствия травматического стресса в крайнем своем проявлении выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой для жизни или здоровья.

Интенсивность стрессогенного воздействия в ситуациях, связанных с угрозой существованию человека, бывает столь велика, что личностные особенности или предшествующие невротические состояния уже не играют решающей роли в генезе ПТСР. Конечно, их наличие может способствовать развитию, отражаться в течении или клинической картине ПТСР, однако последнее может развиваться в катастрофических обстоятельствах практически у каждого человека даже при полном отсутствии явной личностной предрасположенности. Следует подчеркнуть, что, во-первых, ПТСР – это одно из возможных психологических последствий переживания травматического стресса и, во-вторых, данные многочисленных исследований говорят о том, что ПТСР возникает приблизительно у 20% лиц, переживших ситуации травматического стресса (при отсутствии физической травмы, ранения). Люди, страдающие ПТСР, могут обращаться к врачам различного профиля, поскольку его проявления, как правило, сопровождаются как другими психическими расстройствами (депрессия, алкоголизм, наркомания и пр.), так и психосоматическими нарушениями. В психологической картине ПТСР специфика травматического стрессора (военные действия или насилие и т. д.) безусловно, учитывается, хотя общие закономерности возникновения и развития ПТСР не зависят от того, какие конкретные травматические события послужили причиной психологических и психосоматических нарушений. Главным является то, что эти события носили экстремальный характер, выходили за пределы обычных человеческих переживаний и вызывали интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности. Важными характеристиками тяжелого психотравмирующего фактора являются неожиданность, стремительный темп развития катастрофического события и длительность воздействия, а также повторяемость в течение жизни (Тарабрина, 2001).

Согласно клинической типологии и классификации посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)» в эту группу расстройств отнесены затяжные патологические состояния у военнослужащих, ветеранов войны, бывших депортированных и экстремальнопленных после кратковременного или длительного экстремального воздействия.

В рамках посттравматической патологии большинство авторов выделяют три основные группы симптомов: 1) чрезмерное возбуждение (включая вегетативную лабильность, нарушение сна, тревогу, навязчивые воспоминания, фобическое избегание ситуаций, ассоциирующихся с травматической); 2) периодические приступы депрессивного настроения (притупленность чувств, эмоциональная оцепенелость, отчаяние, сознание безысходности); 3) черты истерического реагирования (параличи, слепота, глухота, припадки, нервная дрожь) (Horowitz et al., 1980). Среди невротических и патохарактеро-логических синдромов выделены характерные для ПТСР состояния: «солдатское сердце» (боль за грудиной, сердцебиение, прерывистость дыхания, повышенная потливость), синдром выжившего (хроническое «чувство вины оставшегося в живых»), флэшбэк-синдром (насильственно вторгающиеся в сознание воспоминания о «непереносимых» событиях), проявления «комбатантной» психопатии (агрессивность и импульсивное поведение со вспышками насилия, злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочность сексуальных связей при замкнутости и подозрительности), синдром прогрессирующей астении (послелагерная астения, наблюдающаяся после возвращения к нормальной жизни в виде быстрого старения, падения веса, психической вялости и стремления к покою), посттравматические рентные состояния (нажитая инвалидность с осознанной выгодой от полагающихся льгот и привилегий с переходом к пассивной жизненной позиции). Эти состояния обладают определенной динамикой, в

частности – посттравматическая симптоматика с возрастом может не только не ослабевать, а становиться все более выраженной.

В настоящее время термин ПТСР все чаще используется применительно к последствиям катастроф мирного времени, таких, как природные (климатические, сейсмические), экологические и техногенные катаклизмы; пожары; террористические действия; присутствие при насильственной смерти других в случае разбойного нападения; несчастные случаи, в т.ч. при транспортных и производственных авариях; сексуальное насилие; манифестирование угрожающих жизни заболеваний; семейные драмы.

Средние показатели частоты ПТСР в условиях военного времени (15–30%) не совпадают с общими данными о распространенности ПТСР после тяжелого стресса в мирное время (0,5– 1,2%), но для некоторых групп оказываются вполне сравнимы: высокие показатели распространенности ПТСР отмечаются у жертв преступлений (15–50%) (Андрющенко, 2000).

2.1 СТРЕСС, ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

Исследования в области посттравматического стресса развивались независимо от исследований стресса, и до настоящего времени эти две области имеют мало общего. Центральными положениями в концепции *стресса*, предложенной в 1936 г. Гансом Селье (Селье, 1991), является гомеостатическая модель самосохранения организма и мобилизация ресурсов для реакции на стрессор. Все воздействия на организм он подразделил на специфические и стереотипные неспецифические эффекты стресса, которые проявляются в виде общего адаптационного синдрома. Этот синдром в своем развитии проходит три стадии: 1) реакцию тревоги; 2) стадию резистентности; и 3) стадию истощения. Селье ввел понятие адаптационной энергии, которая мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо и ведет к старению и гибели организма.

Психические проявления общего адаптационного синдрома обозначаются как «эмоциональный стресс» – т. е. аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Поскольку эмоции вовлекаются в структуру любого целенаправленного поведенческого акта, то именно эмоциональный аппарат первым включается в стрессовую реакцию при воздействии экстремальных и повреждающих факторов (Анохин, 1973, Судаков, 1981). В результате активируются функциональные вегетативные системы и их специфическое эндокринное обеспечение, регулирующие поведенческие реакции. Согласно современным представлениям эмоциональный стресс можно определить как феномен, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этим требованием. В случае недостатка у человека стратегий совладания со стрессовой ситуацией (копинг-стратегии) возникает напряженное состояние, которое вкупе с первичными гормональными изменениями во внутренней среде организма вызывает нарушение его гомео-стаза. Эта ответная реакция представляет собой попытку справиться с источником стресса. Преодоление стресса включает психологические (сюда входят когнитивная, то есть познавательная, и поведенческая стратегии) и физиологические механизмы. Если попытки справиться с ситуацией оказываются неэффективными, стресс продолжается и может привести к появлению патологических реакций и органических повреждений.

При некоторых обстоятельствах вместо мобилизации организма на преодоление трудностей стресс может стать причиной серьезных расстройств (Исаев, 1996). При неоднократном повторении или при большой продолжительности аффективных реакций в связи с затянувшимися жизненными трудностями эмоциональное возбуждение может принять застойную стабильную форму. В этих случаях даже при нормализации ситуации застойное эмоциональное возбуждение не ослабевает, а наоборот, постоянно активизирует центральные образования нервной вегетативной системы, а через них

расстраивает деятельность внутренних органов и систем. Если в организме оказываются слабые звенья, то они становятся основными в формировании заболевания. Первичные расстройства, возникающие при эмоциональном стрессе в различных структурах нейрофизиологической регуляции мозга, приводят к изменению нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, изменению свертывающей системы крови, расстройству иммунной системы (Тарабрина, 2001).

Стрессоры обычно делятся на физиологические (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура и т.п.) и психологические (опасность, угроза, утрата, обман, обида, информационная перегрузка и т.п.). Последние, в свою очередь, подразделяются на эмоциональные и информационные.

Стресс становится травматическим, когда результатом воздействия стрессора является нарушение в психической сфере по аналогии с физическими нарушениями. В этом случае, согласно существующим концепциям, нарушается структура «самости», когнитивная модель мира, аффективная сфера, неврологические механизмы, управляющие процессами научения, система памяти, эмоциональные пути научения. В качестве стрессора в таких случаях выступают травматические события – экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Такие события коренным образом нарушают чувство безопасности индивида, вызывая переживания травматического стресса, психологические последствия которого разнообразны. Факт переживания травматического стресса для некоторых людей становится причиной появления у них в будущем посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека. Были выделены следующие четыре характеристики травмы, способной вызвать травматический стресс (Ромек и др., 2004):

1. Произошедшее событие осознается, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;
2. Это состояние обусловлено внешними причинами;
3. Пережитое разрушает привычный образ жизни;
4. Произошедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.

Травматический стресс – это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу Я.

Психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы, что позволяет охарактеризовать ее как развернутый во времени процесс.

Первая фаза – фаза психологического шока – содержит два основных компонента:

1. Угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизация деятельности;
2. Отрицание произошедшего (своеобразная охранительная реакция психики). В норме эта фаза достаточно кратковременна.

Вторая фаза – воздействие – характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия. Это могут быть сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение – эмоции, отличающиеся непосредственностью проявления и крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакцией критики или сомнения в себе. Она протекает по типу «что было бы, если бы...» и сопровождается болезненным осознанием неотвратимости произошедшего, признанием собственного

бессилия и самобичеванием. Характерный пример – описанное в литературе чувство «вины выжившего», нередко доходящее до уровня глубокой депрессии.

Рассматриваемая фаза является критической в том отношении, что после нее начинается либо процесс выздоровления (отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), то есть третья фаза нормального реагирования, либо происходит фиксация на травме и последующий переход постстрессового состояния в хроническую форму.

Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно⁴ переживших стресс, но и у членов их семей.

Результаты многочисленных исследований показали, что состояние, развивающееся под действием травматического стресса, не попадает ни в одну из имеющихся в клинической практике классификаций. Последствия травмы могут проявиться внезапно, через продолжительное время, на фоне общего благополучия человека, и со временем ухудшение состояния становится все более выраженным. Было описано множество разнообразных симптомов подобного изменения состояния, однако долгое время не было четких критериев его диагностики. Также не существовало единого термина для его обозначения. Только к 1980 году было накоплено и проанализировано достаточное для обобщения количество информации, полученной в ходе экспериментальных исследований.

2.2 ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Хотя современные представления о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) сложились окончательно к 1980 году, однако информация о воздействии травматических переживаний фиксировалась на протяжении столетий.

Расстройства, развивающиеся в результате пережитой катастрофы (в отличие от «обычных» психогенных состояний), описывались и диагностировались и раньше. Так, еще в 1867 г. J. E. Erichsen опубликовал работу «Железнодорожная и другие травмы нервной системы», в которой описал психические расстройства у лиц, переживших аварии на железной дороге. В 1888 г. Н. Orpenheim ввел в практику широко известный диагноз «травматический невроз», в рамках которого описал многие симптомы современного ПТСР (Смулевич, Рот-штейн, 1983).

Особого внимания заслуживают работы швейцарского исследователя E. Stierlin (1909, 1911), которые, по мнению П. В. Каменченко, стали основой всей современной психиатрии катастроф. Большой вклад в нее внесли и ранние отечественные исследования, в частности изучение последствий крымского землетрясения в 1927 г. (Брусиловский и др., 1928).

Много работ, посвященных этой проблеме, появляется после значительных военных конфликтов (Краснянский, Морозов, 1995). Так, важные исследования появились в связи с Первой мировой войной (1914–1918). E. Kraepelin (1916), характеризуя травматический невроз, впервые показал, что после тяжелых психических травм могут оставаться постоянные, усиливающиеся с течением времени расстройства. Позднее Майерс в работе «Артиллерийский шок во Франции 1914–1919» определил различия между неврологическим расстройством «контузии от разрыва снаряда» и «снарядным шоком». Контузия, вызванная разрывом снаряда, рассматривалась им как неврологическое состояние, вызванное физической травмой, тогда как «снарядный шок» Майерс рассматривал как психическое состояние, вызванное сильным стрессом. Реакции, обусловленные участием в боевых действиях, стали предметом широких исследований в ходе Второй мировой войны. Это явление у разных авторов называлось по-разному: «военная усталость», «боевое истощение», «военный невроз», «посттравматический невроз».

После Второй мировой войны (1939–1945) над этой проблемой активно работали и русские психиатры: В. Е. Галенко (1946), Э. М. Залкинд (1946, 1947), М. В. Соловьева

(1946) и др.

В 1941 г. в одном из первых систематизированных исследований А. Кардинер назвал это явление «хроническим военным неврозом». Отталкиваясь от идей Фрейда, он вводит понятие «центральный физионевроз», который, по его мнению, служит причиной нарушения ряда личностных функций, обеспечивающих успешную адаптацию к окружающему миру. Кардинер считал, что военный невроз имеет как физиологическую, так и психологическую природу. Им впервые было дано комплексное описание симптоматики: 1) возбудимость и раздражительность; 2) безудержный тип реагирования на внезапные раздражители; 3) фиксация на обстоятельствах травмировавшего события; 4) уход от реальности; 5) предрасположенность к неуправляемым агрессивным реакциям (Kardiner, 1941).

Подобные типы расстройств наблюдали у узников концентрационных лагерей и военнопленных (Etinger, Strom, 1973).

Новый интерес к этой проблеме возник в отечественной психиатрии в связи с военными конфликтами, природными и техногенными катастрофами, постигшими нашу страну в последние десятилетия. Особенно тяжелыми по последствиям были авария на Чернобыльской АЭС (1986) и землетрясение в Армении (1988).

Война во Вьетнаме послужила мощным стимулом для исследований американских психиатров и психологов. К концу 70-х годов они накопили значительный материал о психопатологических и личностных расстройствах у участников войны. Сходная симптоматика обнаруживалась и у лиц, пострадавших в других ситуациях, близких по тяжести психогенного воздействия. В связи с тем, что этот симптомокомплекс не соответствовал ни одной из общепринятых нозологических форм, в 1980 г. М. Горовиц (Horowitz, 1980) предложил выделить его в качестве самостоятельного синдрома, назвав его «посттравматическим стрессовым расстройством» (posttraumatic stress disorder, PTSD). В дальнейшем группа авторов во главе с М. Горовицем разработала диагностические критерии ПТСР, принятые сначала для американских классификаций психических заболеваний (DSM-III и DSM-III-R), а позже (практически без изменений) – для МКБ-10 (Смулевич, Ротштейн, 1983).

Исследования ПТСР-синдрома в 1980-х гг. стали еще более широкими. В целях развития и уточнения различных аспектов ПТСР в США были выполнены многочисленные исследования. Среди них выделяются работы Эгендорфа с соавторами (Egendorf et al., 1981) и Боуландера с соавторами (Boulander et al., 1986). Первая из них посвящена сравнительному анализу особенностей адаптационного процесса у вьетнамских ветеранов и их невоевавших ровесников, а вторая – изучению особенностей отсроченной реакции на стресс у того же контингента. Результаты этих исследований не утратили своей важности до сих пор. Основные итоги международных исследований были обобщены в коллективной двухтомной монографии «Травма и ее след» (Figley, 1986), где наряду с особенностями развития ПТСР военной этиологии приводятся и результаты изучения последствий стресса у жертв геноцида, других трагических событий или насилия над личностью.

В 1988 г. были также опубликованы данные общенациональных ретестовых исследований различных аспектов послевоенной адаптации ветеранов вьетнамской войны (Kulka et al., 1990). Эти работы позволили уточнить многие вопросы, связанные с природой и диагностикой ПТСР.

Начало систематических исследований постстрессовых состояний, вызванных переживанием природных и индустриальных катастроф, можно отнести к 50–60-м гг. прошедшего века. Число работ по последствиям катастроф, которые выявляют наличие ПТСР, намного меньше, чем количество исследований, проведенных с ветеранами боевых действий. Можно привести данные двух специально организованных исследований, задачей которых было установление представленности ПТСР среди жертв урагана и наводнения (Green, 1990; Green et al., 1983; Modi, 1985).

2.3 ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ПТСР

Как уже упоминалось, после анализа многочисленных наблюдений и исследований ветеранов войны во Вьетнаме посттравматическое стрессовое расстройство (post-traumatic stress disorder) было включено в DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – классификационный психиатрический стандарт, подготовленный Американской психиатрической ассоциацией). В 1994 г. в США введена новая, четвертая редакция – DSM-IV (DSM-IV, 1994). До недавнего времени диагноз ПТСР как самостоятельная нозологическая форма в группе тревожных расстройств существовал только в США. Однако в 1995 г. это расстройство и его диагностические критерии из DSM были введены и в десятую редакцию Международного классификатора болезней МКБ-10, основного диагностического стандарта в европейских странах, включая Россию (МКБ-10, 1995).

Согласно МКБ-10 вслед за травмирующими событиями, которые выходят за рамки обычного человеческого опыта, может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Под «обычным» человеческим опытом понимают такие события, как утрата близкого человека, произошедшая в силу естественных причин, тяжелая хроническая болезнь, потеря работы или семейный конфликт. К стрессорам, выходящим за рамки обычного человеческого опыта, относятся те события, которые способны травмировать психику практически любого здорового человека: стихийные бедствия, техногенные катастрофы, а также события, являющиеся результатом целенаправленной, нередко преступной деятельности (диверсии, террористические акты, пытки, массовое насилие, боевые действия, попадание в «ситуацию заложника», разрушение собственного дома и т. д.).

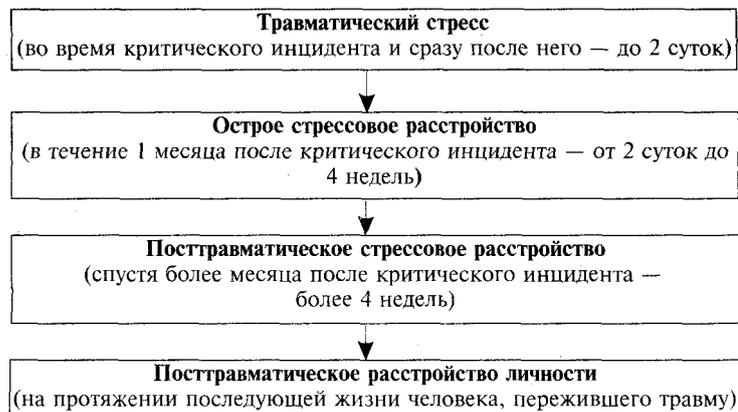
ПТСР представляет собой комплекс реакций человека на травму, где травма определяется как переживание, потрясение, которое у большинства людей вызывает страх, ужас, беспомощность. Это, в первую очередь, ситуации, когда человек сам пережил угрозу собственной жизни, смерть или ранение другого человека. Предполагается, что симптомы могут появиться сразу после пребывания в травматической ситуации, а могут возникнуть спустя много лет – в этом особая коварность посттравматического стрессового расстройства. Описаны случаи, когда у ветеранов Второй мировой войны симптомы ПТСР проявились спустя сорок лет после окончания военных действий (Ромек и др., 2004).

В соответствии с особенностями проявления и течения различают три подвиды посттравматических стрессовых расстройств:

1. Острое, развивающееся в сроки до трех месяцев (его не следует смешивать с острым стрессовым расстройством, которое развивается в течение одного месяца после критического инцидента);
2. Хроническое, имеющее продолжительность более трех месяцев;
3. Отсроченное, когда расстройство возникло спустя шесть и более месяцев после травматизации.

В настоящее время ряд зарубежных авторов предлагает дополнить диагностику постстрессовых нарушений еще одной категорией – посттравматическими личностными расстройствами (или РТПД – posttraumatic personality disorder), поскольку присутствие хронических симптомов ПТСР часто отмечается на протяжении всей последующей жизни человека, пережившего массивную психотравму. Безусловно, что такая травма способна оставить неизгладимый отпечаток в душе человека и привести к патологической трансформации всей его личности.

Схематически взаимосвязь различных по времени возникновения, продолжительности и глубине стадий формирования постстрессовых нарушений представлена на следующей схеме (Ромек и др., 2004):



Критерии ПТСР в МКБ-10 определены следующим образом:

А. Больной должен быть подвержен воздействию стресс-сороного события или ситуации (как краткому, так и длительному) исключительно угрожающего или катастрофического характера, что способно вызвать общий дистресс почти у любого индивидуума.

Б. Стойкие воспоминания или «оживление» стрессора в навязчивых реминисценциях, ярких воспоминаниях или повторяющихся снах, либо повторное переживание горя при воздействии ситуаций, напоминающих или ассоциирующихся со стрессором.

В. Больной должен обнаруживать фактическое избегание или стремление избежать обстоятельств, напоминающих либо ассоциирующихся со стрессором.

Г. Любое из двух:

Психогенная амнезия, либо частичная, либо полная, в отношении важных аспектов периода воздействия стрессора.

Стойкие симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости (не наблюдавшиеся до действия стрессора), представленные любыми двумя из следующих:

- а) затруднения засыпания или сохранения сна;
- б) раздражительность или вспышки гнева;
- в) затруднения концентрации внимания;
- г) повышения уровня бодрствования;
- д) усиленный рефлекс четверохолмия.

За редкими исключениями, соответствие критериям б, в и г наступает в пределах шести месяцев после экспозиции стрессу или по окончании его действия.

В международной классификации психических нарушений в травматическом стрессе выделяют три группы симптомов: симптом повторного переживания (или симптом «вторжения»), симптом избегания и симптом физиологической гиперактивации.

Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV:

А. Индивид находился под воздействием травмирующего события, причем должны выполняться оба приведенных ниже пункта:

1. Индивид был участником, свидетелем либо столкнулся с событием (событиями), которые включают смерть, или угрозу смерти, или угрозу серьезных повреждений, или угрозу физической целостности других людей (либо собственной).

2. Реакция индивида включает интенсивный страх, беспомощность или ужас.

Примечание: у детей реакция может замещаться ажити-рующим или дезорганизованным поведением.

В. Травматическое событие настойчиво повторяется в переживании одним (или более) из следующих способов.

1. Повторяющееся и навязчивое воспроизведение события, соответствующих образов, мыслей и восприятий, вызывающее тяжелые эмоциональные переживания.

Примечание: у маленьких детей может появиться постоянно повторяющаяся игра, в которой проявляются темы или аспекты травмы.

2. Повторяющиеся тяжелые сны о событии.

Примечание: у детей могут возникать ночные кошмары, содержание которых недоступно.

3. Такие действия или ощущения, как если бы травматическое событие происходило вновь (включает ощущения «оживания» опыта, иллюзии, галлюцинации и диссоциативные эпизоды – флэшбэк-эффекты, в том числе те, которые появляются в состоянии интоксикации или в просоночном состоянии).

Примечание: у детей может появляться специфичное для травмы повторяющееся поведение.

4. Интенсивные тяжелые переживания, которые были вызваны внешней или внутренней ситуацией, напоминающей о травматических событиях или символизирующей их.

5. Физиологическая реактивность в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют аспекты травматического события.

С. Постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и «оцепенение» (numbing) – блокировка эмоциональных реакций, (не наблюдалось до травмы). Определяется по наличию трех (или более) из перечисленных ниже особенностей.

1. Усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой.

2. Усилия по избеганию действий, мест или людей, которые пробуждают воспоминания о травме.

3. Неспособность вспомнить о важных аспектах травмы (психогенная амнезия).

4. Заметно сниженный интерес или участие в ранее значимых видах деятельности.

5. Чувство отстраненности или отдаленности от остальных людей.

6. Сниженная выраженность аффекта (неспособность, например, к чувству любви).

7. Чувство отсутствия перспективы в будущем (например, отсутствие ожиданий по поводу карьеры, женитьбы, рождения детей, жизни на долгие годы).

D. Постоянные симптомы возрастающего возбуждения (которые не наблюдались до травмы). Определяются по наличию по крайней мере двух из нижеперечисленных симптомов.

1. Трудности с засыпанием или плохой сон (ранние пробуждения).

2. Раздражительность или вспышки гнева.

3. Затруднения с сосредоточением внимания.

4. Повышенный уровень настороженности, сверхбдительность, состояние постоянного ожидания угрозы.

5. Гипертрофированная реакция испуга.

E. Длительность протекания расстройства (симптомы в критериях B, C и D) более чем 1 месяц.

F. Расстройство вызывает клинически значимое тяжелое эмоциональное состояние или нарушения в социальной, профессиональной или других важных сферах жизнедеятельности.

Острая реакция на стресс, которая первоначально рассматривалась в рамках развития ПТСР, затем была выделена в самостоятельный диагноз под рубрикой тревожных расстройств (Thomb, 2001). Еще со времен Гражданской войны в Америке считалось, что те, кто страдал острой или хронической формой того, что напоминало симптомы ПТСР, должны были во время получения травмы перенести заметный для постороннего глаза шок. Обычно солдаты, столкнувшиеся во время военных действий с острой травмирующей ситуацией, на время теряли способность функционировать: они демонстрировали либо уход в себя, либо сильное возбуждение, плохо понимали происходящее, теряли ориентацию, переживали патологический страх, проявляли беспокойство и очевидные признаки симпатической гиперактивности. Нередко их поведение ставило под угрозу их собственную безопасность или безопасность их подразделения. Подобное поведение, недавно получившее название боевой стрессовой реакции, настолько заметно, что имеющие достаточный опыт командиры обычно распознают его и отстраняют пострадавшего от участия в боевых действиях. Считается, что схожие реакции могут развиваться в ответ и на другие травмы, вызывающие ПТСР.

В DSM-IV боевая стрессовая реакция, выступающая там под названием острой реакции на стресс, диагностируется на основе набора симптомов, которые описаны в литературе, посвященной острым реакциям на травму. Поэтому неудивительно, что то, что называется острой реакцией на стресс, может выступать в разных формах, поскольку опирается на до сих пор еще не вполне определенные критерии.

Связь, которая намеренно устанавливает DSM-IV между острой реакцией на стресс и ПТСР, иллюстрируется, во-первых, общим для обоих расстройств определением стрессора. Кроме того, при остром расстройстве продолжительностью от не менее двух дней – но не более четырех недель в течение месяца после травмы должны присутствовать некоторые типичные для ПТСР симптомы, как то: повторное переживание травматического события, избегание стимулов, имеющих какую-то связь с травмой, повышенная психологическая возбудимость и нарушение обычного функционирования пациента. Короче говоря, в течение первого месяца после травмы острое стрессовое расстройство может ничем не отличаться от ПТСР, которое будет проявляться через месяц после нее. Исключение составляет критерий Б, который предполагает, что во время травмы или сразу после нее у пациента наблюдаются яркие диссоциативные симптомы. По-видимому, именно эта реакция деперсонализации, состояние «оглушенности», отчуждения от окружающих условий или амнезия и отличает острую реакцию на травму от состояния, которое наблюдается позже при ПТСР.

Диагностические критерии острой реакции на стресс по DSM-IV:

А. Лица, пережившие травматическое событие, характеризующееся наличием обоих приводимых признаков:

Лица, которые пережили, были свидетелями или сталкивались с событием или событиями, представляющими реальную опасность или угрожающими смертью либо серьезными повреждениями или угрозой физической целостности – своей или других.

Личностные реакции в виде страха, беспомощности, ужаса.

Б. Либо во время, либо непосредственно после переживания травмирующего события у человека возникает, по крайней мере, три диссоциативных симптома:

- субъективное переживание оцепенения, отчужденности или отсутствия эмоциональной реакции;
- сужение поля сознания окружающей ситуации (состояние «оглушенности»);
- дереализация;
- деперсонализация;
- диссоциативная амнезия, например, неспособность вспомнить важный момент травмы.

В. Травматическое событие постоянно переживается одним (или более) из следующих путей: повторяющиеся и захватывающие дистрессовые образы, мысли, флэшбэки или ощущения повторного переживания событий; или же расстройство проявляется при столкновении с чем-то, напоминающим о травмирующем событии.

Г. Стремление избегать стимулов, ассоциирующихся с травмой (мыслей, чувств, разговоров, деятельности, мест и людей).

Д. Очевидные симптомы тревоги или повышенной возбудимости (например, раздражительность, трудности концентрации, трудности засыпания и сохранения сна, преувеличенные реакции испуга, моторное возбуждение).

Е. Расстройство вызывает клинически значимый дистресс и нарушения в социальной, профессиональной и любой другой важной сфере функционирования, или же пациент не может выполнять важные задачи (не в состоянии обратиться за необходимой медицинской или юридической помощью, не может мобилизовать необходимые ресурсы).

Ж. Симптомы длятся минимум два дня и максимум четыре недели и проявляются в течение четырех недель после травмирующего события.

3. Симптомы не являются непосредственным результатом приема химических веществ (химической зависимости или медикаментозного лечения) или общего физического состояния и. не вызваны обострением нарушений, принадлежащих к оси] и

оси II данной классификации.

Диагностика хронического изменения личности после переживания экстремальной ситуации в МКБ-10 предусматривает соответствие состояния следующим критериям (Попов, Вид, 2000):

1) анамнестические сведения о появлении выраженных и стойких изменений в восприятии, мышлении и отношении индивидуума к себе и окружающим после перенесенной им экстремальной ситуации;

2) изменения личности носят выраженный характер, сопровождаясь ригидным и неадекватным поведением, проявляющимся по меньшей мере в двух из следующих симптомов: а) стойкое враждебное или недоверчивое отношение к окружающему при отсутствии такой установки до попадания в экстремальную ситуацию; б) социальная изоляция (избегание контакта с людьми, кроме немногих живущих вместе родных), не обусловленная каким-то психическим, в т. ч. аффективным расстройством; в) стойкое чувство внутренней пустоты и/или безнадежности (не ограничивающееся очерченным эпизодом аффективного расстройства и отсутствовавшее до экстремальной ситуации), которое может быть вызвано повышенной зависимостью от других, неспособностью выразить отрицательные или агрессивные эмоции и стойким депрессивным аффектом без указания на наличие депрессивного расстройства перед экстремальной ситуацией; г) стойкое ощущение нервозности или беспричинной угрозы, проявляющееся в повышенной бдительности и раздражительности при отсутствии прежде таких черт; состояние хронического внутреннего напряжения и чувства угрозы может сочетаться со склонностью к злоупотреблению психоактивными веществами; д) стойкое чувство собственной измененности или инакости в сравнении с другими людьми (отчуждение), это чувство может сочетаться с ощущением эмоциональной оглушенности;

3) изменения личности имеют следствием отчетливое снижение социального функционирования или субъективное страдание и отрицательное воздействие на близких;

4) изменения личности выступают после экстремальной ситуации, в анамнезе отсутствуют данные о нарушениях развития, психопатических чертах или акцентуациях в детском, подростковом и взрослом периоде, которые могли бы объяснить актуальное состояние;

5) изменения личности существуют в продолжении не менее двух лет, они не связаны с эпизодами других психических заболеваний (за исключением посттравматического стрессового расстройства) и не могут быть объяснены органическим поражением мозга.

Данному хроническому состоянию может предшествовать посттравматическое стрессовое расстройство, их симптомы могут перекрывать друг друга, представляя собой переход посттравматического стрессового расстройства в хроническую форму. В этом случае диагноз хронического изменения личности может быть выставлен лишь при соответствии состояния приведенным выше критериям в течение не менее двух лет после существования посттравматического стрессового расстройства не меньшей длительности.

Как уже говорилось, более интенсивной и длительной оказывается реакция на человеческий стрессор (например, изнасилование), чем на природную катастрофу (например, наводнение).

Выделяют несколько типов ПТСР (Волошин, 2001).

Тревожный тип ПТСР характеризуется высоким уровнем соматической и психической немотивированной тревоги на гипотимно окрашенном аффективном фоне с переживанием, не реже нескольких раз в сутки, непроизвольных, с оттенком навязчивости, представлений, отражающих психотравматическую ситуацию. Характерна дисфорическая окраска настроения с чувством внутреннего дискомфорта, раздражительности, напряженности. Расстройства сна характеризуются трудностями при засыпании с доминированием в сознании тревожных мыслей о своем состоянии, опасениями за качество и продолжительность сна, страхом перед мучительными

сновидениями (эпизоды боевых действий, насилия, зачастую расправы с самими пациентами). Больные часто намеренно отодвигают наступление сна и засыпают лишь под утро. Характерны пароксизмальные вечерне-ночные состояния с чувством нехватки воздуха, сердцебиением, потливостью, ознобом либо приливами жара. Больные самостоятельно обращаются за помощью, и хотя доминирует стремление избежать ситуаций, напоминающих о психотравме, стремятся к общению, какой-либо целенаправленной деятельности, получая облегчение от активности.

Астенический тип ПТСР отличается доминированием чувства вялости и слабости. Фон настроения снижен, появляется безразличие к ранее интересовавшим событиям в жизни, равнодушие к проблемам семьи и рабочим вопросам. Поведение отличается пассивностью, характерно переживание утраты чувства удовольствия от жизни. В сознании доминируют мысли о собственной несостоятельности. В течение недели несколько раз произвольно представляются эпизоды психотравмирующей ситуации. Однако, в отличие от тревожного типа, в данных случаях представления лишены яркости, детальности, эмоциональной окрашенности и определяются больными как «возникающие в сознании картины с оттенком навязчивости». Расстройства сна характеризуются гиперсомнией с невозможностью подняться с постели, мучительной дремой, порой в течение всего дня. Избегающее поведение нехарактерно, больные редко скрывают свои переживания и, как правило, самостоятельно обращаются за помощью.

Дисфорический тип ПТСР характеризуется постоянным переживанием внутреннего недовольства, раздражения, вплоть до вспышек злобы и ярости, на фоне угнетенно-мрачного настроения. Больные отмечают высокий уровень агрессивности, стремления выместить на окружающих обуревающую их раздражительность и вспыльчивость. В сознании доминируют представления агрессивного содержания в виде картин наказания мнимых обидчиков, драк, споров с применением физической силы, что пугает больных и заставляет сводить свои контакты с окружающими к минимуму. Зачастую они не способны контролировать себя и на замечания окружающих дают бурные реакции, о которых впоследствии сожалеют. Наряду с этим произвольно представляются сценарии неподобающего характера эпизоды психотравмирующих ситуаций. Нередки сцены насилия с активным участием самих больных. Внешне больные мрачные, мимика с оттенком недовольства и раздражительности, поведение отличается отгороженностью. Типичны избегающее поведение, замкнутость, малословность. Активно жалоб не предъявляют и попадают в поле зрения специалистов в связи с поведенческими расстройствами, регистрируемыми близкими или сослуживцами.

Соматоформный тип ПТСР характеризуется массивными соматоформными расстройствами с преимущественной локализацией неприятных телесных ощущений в области сердца (54%), желудочно-кишечного тракта (36%) и головы (20%), эти расстройства сочетаются с психовегетативными пароксизмами. Классические симптомы ПТСР возникают у данных больных спустя 6 месяцев после психотравмирующего события, что позволяет эти случаи обозначить как отставленный вариант ПТСР. Типично формирование избегающего поведения на фоне панических атак, а симптомы эмоционального оцепенения и феномены флэшбэк встречаются достаточно редко и не носят столь тягостного эмоционального характера. Депрессивный аффект представлен недифференцированной гипотимией с отчетливыми тревожно-фобическими включениями. Идеаторный компонент симптомокомплекса больше представлен ипохондрической фиксацией на неприятных телесных ощущениях и пароксизмальных приступах с выраженной тревогой ожидания их возникновения, чем симптомами гипервозбуждения и переживанием психо-травмирующей ситуации.

При диагностике ПТСР первостепенную роль играет выявление травматического события.

Травматические ситуации – это такие экстремальные критические события, которые обладают мощным негативным воздействием, ситуации угрозы, требующие от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия.

Они могут принимать форму необычных обстоятельств или ряда событий, которые

подвергают индивида экстремальному, интенсивному, чрезвычайно воздействию угрозы для жизни или здоровья как самого индивида, так и его значимых близких, и коренным образом нарушают чувство безопасности. Эти ситуации могут быть либо непродолжительными, но чрезвычайно мощными по силе воздействия (продолжительность этих событий от нескольких минут до нескольких часов), либо длительными или регулярно повторяющимися.

ТИПЫ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Тип 1. Краткосрочное, неожиданное травматическое событие.

Примеры: сексуальное насилие, естественные катастрофы, ДТП, снайперская стрельба.

1. Единичное воздействие, несущее угрозу и требующее превосходящих возможности индивида механизмов совладания.

2. Изолированное, довольно редкое травматическое переживание.

3. Неожиданное, внезапное событие.

4. Событие оставляет неизгладимый след в психике индивида (индивид часто видит сны, в которых присутствуют те или иные аспекты события), следы в памяти носят более яркий и конкретный характер, чем воспоминания о событиях, относящихся к типу 2.

5. Такое событие с большой степенью вероятности приводит к возникновению типичных симптомов ПТСР: к навязчивой мыслительной деятельности, связанной с событием, к симптомам избегания и высокой физиологической реактивности.

6. При таком событии с большой степенью вероятности проявляется классическое повторное переживание травматического опыта.

7. Быстрое восстановление нормального функционирования редко и маловероятно.

Тип 2. Постоянное и повторяющееся воздействие травматического стрессора – серийная травматизация или пролонгированное травматическое событие.

Примеры: повторяющееся физическое или сексуальное насилие, боевые действия.

1. Вариативность, множественность, пролонгированность, повторяемость травматического события или ситуации, предсказуемость.

2. Более вероятно, что ситуация носит умышленный характер.

3. Сначала переживается как травма типа 1, но по мере того как травматическое событие повторяется, жертва переживает страх повторения травмы.

4. Чувство беспомощности в предотвращении травмы.

5. Для воспоминания о такого рода событии характерна неясность и неоднородность в силу диссоциативного процесса; со временем диссоциация может стать одним из основных способов совладания с травматической ситуацией.

6. Результатом воздействия травмы типа 2 может стать изменение Я-концепции и образа мира индивида, что может сопровождаться чувствами вины, стыда и снижением самооценки.

7. Высокая вероятность возникновения долгосрочных проблем личностного и интерперсонального характера, что проявляется в отстраненности от других, в сужении и нарушении лабильности и модуляции аффекта.

8. Диссоциация, отрицание, «онемение», отстраненность, злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами как попытка защититься от непереносимых переживаний.

9. Такая ситуация приводит к так называемому комплексному ПТСР, или расстройству, обусловленному воздействием экстремального стрессора.

Вероятность того, что стрессор вызовет расстройство, зависит от его внезапности, непредсказуемости, длительности^ повторяемости и умышленности (т.е. травма намеренно нанесена другими людьми), от физического ущерба, который он наносит жертве или ее близким, от того, насколько он угрожает жизни, способствует изоляции, вступает в конфликт с представлением о своем Я, физически или психологически унижает достоинство или наносит ущерб сообществу, к которому принадлежит жертва, или его системе поддержки. Тем не менее ни один из стрессоров не способен вызывать ПТСР у всех людей поголовно, и наоборот, некоторые, на первый взгляд – умеренно

травматичные события (вроде потери работы, несчастного случая, болезни или развода) иногда могут привести к развитию ПТСР. В настоящее время, например, неизвестно, как определить травмирующую способность небольшого стрессора, если он длится в течение нескольких недель, и оценить, будет ли она иной, если его воздействие продолжается в течение нескольких месяцев или лет. Точно так же восприятие травматичности события очень индивидуально и подчас целиком зависит от какой-то мелкой подробности, к которой данный человек имеет идиосинкразию. В настоящее время единственным бесспорным выводом, к которому приходят все исследователи в этой области, является то, что в некоторых случаях для развития симптомов ПТСР индивидуальное восприятие стрессора как травмирующего фактора не менее важно, чем его «объективная» стрессогенность.

Не менее существенное значение для развития и течения ПТСР имеют и посттравматические факторы, но в настоящее время эта область исследована гораздо меньше. В некоторых случаях то, что происходит с человеком после травмы, воздействует на него даже сильнее, чем сама травма. Можно выделить факторы, которые способствуют профилактике развития ПТСР и смягчают его течение, к таковым относятся: немедленно начатая терапия, дающая возможность активно делиться своими переживаниями; ранняя и долгосрочная социальная поддержка; восстановление чувства принадлежности к обществу (если оно было потеряно) и безопасности; участие в терапевтической работе с подобными жертвами травмы; отсутствие повторной травматизации; избегание деятельности, которая прерывает или нарушает ход терапии (например, длительное участие в правовых действиях, которые подспудно поощряют роль больного/ жертвы и снижают значимость терапии).

2.4 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПТСР

В настоящее время не существует единой общепринятой теоретической концепции, объясняющей этиологию и механизмы возникновения и развития ПТСР. Существует несколько теоретических моделей, среди которых можно выделить: психодинамический, когнитивный, психосоциальный и психобиологический подходы и разработанную в последние годы мультифакторную теорию ПТСР.

Психодинамические, когнитивные и психосоциальные модели относятся к психологическим моделям. Они были разработаны в ходе анализа основных закономерностей процесса адаптации жертв травмирующих событий к нормальной жизни. Исследования показали, что существует тесная связь между способами выхода из кризисной ситуации, способами преодоления посттравматического стресса (устранение и всяческое избегание любых напоминаний о травме, погруженность в работу, алкоголь, наркотики, стремление войти в группу взаимопомощи и т. д.) и успешностью последующей адаптации. Было установлено, что наиболее эффективными являются две стратегии: 1) целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы; 2) осознание носителем травматического опыта значения травматического события.

Первая из этих стратегий была использована при разработке психодинамических моделей, описывающих процесс развития ПТСР-синдрома и выхода из него как поиск оптимального соотношения между патологической фиксацией на травмирующей ситуации и ее полным вытеснением из сознания. При этом учитывается, что стратегия избегания упоминаний о травме, ее вытеснения из сознания («инкапсуляция травмы»), безусловно, является наиболее адекватной острому периоду, помогая преодолеть последствия внезапной травмы. При развитии постстрессовых состояний осознание всех аспектов травмы становится непременным условием интеграции внутреннего мира человека, превращения травмирующей ситуации в значимую часть бытия субъекта.

Согласно психодинамическому подходу травма приводит к нарушению процесса символизации. Фрейд рассматривал травматический невроз как нарциссический конфликт. Он вводит понятие стимульного барьера. Вследствие интенсивного или длительного воздействия барьер разрушается, либидозная энергия смещается на самого

субъекта. Фиксация на травме – это попытка ее контроля. В современной классической психодинамической модели в качестве следствий трав-матизации рассматриваются: регресс к оральной стадии развития, смещение либидо с объекта на Я, ремобилизация садомазохистских инфантильных импульсов, использование примитивных защит, автоматизация Я, идентификация с агрессором, регресс к архаичным формам функционирования «Сверх-Я», деструктивные изменения Я-идеала. Считается, что травма – это триггерный механизм, актуализирующий детские конфликты (Калмыкова, Падун, 2002).

Данная модель не объясняет всю симптоматику травматического реагирования, например, постоянное отыгрывание травмы. Кроме того, в опыте любого человека можно найти детскую травму, что не является, однако, определяющим в развитии неадаптивного ответа на стресс. Кроме того, классическая психоаналитическая терапия для лечения данного расстройства неэффективна.

Другой аспект индивидуальных особенностей преодоления ПТСР – когнитивная оценка и переоценка травмирующего опыта – отражен в когнитивных психотерапевтических моделях. Авторы этого направления считают, что когнитивная оценка травмирующей ситуации, являясь основным фактором адаптации после травмы, будет в наибольшей степени способствовать преодолению ее последствий, если причина травмы в сознании ее жертвы, страдающей ПТСР, приобретет экстернальный характер и будет лежать вне личностных особенностей человека (широко известный принцип: не «я плохой», а «я совершил плохой поступок»).

В этом случае, как считают исследователи, сохраняется и повышается вера в реальность бытия, в существующую рациональность мира, а также в возможность сохранения собственного контроля за ситуацией. Главная задача при этом – восстановление в сознании гармоничности существующего мира, целостности его когнитивной модели: справедливости, ценности собственной личности, доброты окружающих, так как именно эти оценки в наибольшей степени искажаются у жертв травматического стресса, страдающих ПТСР (Калмыкова, Падун, 2002).

В рамках когнитивной модели травматические события – это потенциальные разрушители базовых представлений о мире и о себе. Патологическая реакция на стресс – неадаптивный ответ на обесценивание этих базовых представлений.

Эти представления формируются в ходе онтогенеза, связаны с удовлетворением потребности в безопасности и составляют Я-теорию. В ситуации сильного стресса происходит коллапс Я-теории. Хотя коллапс Я-теории – это неадаптивное следствие стрессового воздействия, он сам по себе может быть адаптивным, так как предоставляет возможность для более эффективной реорганизации Я-системы. Неадаптивное преодоление травмы включает генерализацию страха, гнев, уход, диссоциацию, постоянное отыгрывание травмы. Причина неадаптивного преодоления травмы лежит в негибкости, некор-регулируемости когнитивных схем. Данная модель с наибольшей полнотой объясняет этиологию, патогенез и симптоматику расстройства, так как учитывает и генетический, и когнитивный, и эмоциональный, и поведенческий факторы.

В рамках психофизиологической модели ответ на травму – результат длительных физиологических изменений. Варибельность ответов на травму обусловлена темпераментом. Согласно современным данным (Kolb, 1984; Van der Kolk, 1991, 1996), при стрессовом воздействии возрастает оборот норэпинефрина, что приводит к росту уровня плазматического катехоламина, к снижению в головном мозге уровня норадреналина, допамина, серотонина, к росту уровня ацетил-холлина, возникновению болеутоляющего эффекта, опосредованного эндогенными опиоидами. Снижение уровня норадреналина и падение уровня допамина в мозге коррелируют с состоянием психического оцепенения. Это состояние, по мнению многих авторов (Lifton, 1973; 1978; Horowitz, 1972; 1986; Green, Lindy, 1992), является центральным в синдроме ответа на стресс. Болеутоляющий эффект, опосредованный эндогенными опиоидами, может приводить к возникновению опиоидной зависимости и поискам ситуаций, похожих на травмирующую. Снижение серотонина ингибирует работу системы, подавляющей

продолжение поведения, что приводит к генерализации условной реакции на связанные с первоначальным стрессором стимулы. Подавление функционирования гиппокампа может являться причиной амнезии на специфический травматический опыт (van der Kolk et al., 1996). Недостаток этих моделей в том, что большинство исследований было проведено на животных или в лабораторных условиях. Они также не учитывают зависимости психофизиологического ответа от когнитивного опосредования, которое было показано еще в опытах Лазаруса.

Информационная модель, разработанная Горовицем (Horowitz, 1998), является попыткой синтеза когнитивной, психоаналитической и психофизиологической моделей. Стресс – это масса внутренней и внешней информации, основная часть которой не может быть согласована с когнитивными схемами. Происходит информационная перегрузка. Необработанная* информация переводится из сознания в бессознательное, но сохраняется в активной форме. Подчиняясь принципу избегания боли, человек стремится сохранить информацию в бессознательной форме, но, в соответствии с тенденцией к завершению, временами травматическая информация становится сознательной как часть процесса информационной обработки. При завершении информационной обработки опыт интегрирован, травма больше не хранится в активном состоянии. Биологический фактор, так же как и психологический, включен в эту динамику. Феномен реагирования такого рода – это нормальная реакция на шокирующую информацию. Ненормальны предельно интенсивные реакции, не являющиеся адаптивными, блокирующие проработку информации и встраивание ее в когнитивные схемы индивида.

Данная модель недостаточно дифференцирована, вследствие чего не позволяет учитывать индивидуальные различия при травматических расстройствах.

Наконец, значение социальных условий, в частности фактора социальной поддержки окружающих для успешного преодоления ПТСР, отражено в моделях, получивших название психосоциальных.

Согласно психосоциальному подходу, модель реагирования на травму является многофакторной, и необходимо учесть вес каждого фактора в развитии реакции на стресс. В основе ее лежит модель Горовица, но авторы и сторонники модели (Green, 1990; Wilson, 1993) подчеркивают также необходимость учитывать факторы окружающей среды: факторы социальной поддержки, стигматизации, демографический фактор, культурные особенности, дополнительные стрессы.

Эта модель обладает недостатками информационной модели, но введение факторов окружающей среды позволяет выявить индивидуальные различия.

Были выделены основные социальные факторы, влияющие на успешность адаптации жертв психической травмы: отсутствие физических последствий травмы, прочное финансовое положение, сохранение прежнего социального статуса, наличие социальной поддержки со стороны общества и особенно группы близких людей. При этом последний фактор является самым значимым.

Выделены следующие стрессогенные ситуации, связанные с социальным окружением: человек с опытом войны не нужен обществу; война и ее участники непопулярны; между теми, кто был на войне, и теми, кто не был, отсутствует взаимопонимание; общество формирует комплекс вины у ветеранов. Столкновение с этими, уже вторичными по отношению к экстремальному опыту, полученному на войне, стрессорами достаточно часто приводило к ухудшению состояния ветеранов войн (например, вьетнамской или в Афганистане). Это свидетельствует об огромной роли социальных факторов как в помощи по преодолению травматических стрессовых состояний, так и в формировании ПТСР в случае, когда поддержка и понимание окружающих отсутствуют.

До недавнего времени в качестве основной теоретической концепции, объясняющей механизм возникновения ПТСР, выступала «двухфакторная теория». В ее основу в качестве первого фактора был положен классический принцип условно-рефлекторной обусловленности ПТСР (по И. П. Павлову). Основная роль в формировании синдрома при этом отводится собственно травмирующему событию, которое выступает в качестве

интенсивного безусловного стимула, вызывающего у человека безусловно-рефлекторную стрессовую реакцию. Поэтому, согласно этой теории, другие события или обстоятельства, сами по себе нейтральные, но каким-либо образом связанные с травматическим стимулом-событием, могут послужить условно-рефлекторными раздражителями. Они как бы «пробуждают» первичную травму и вызывают соответствующую эмоциональную реакцию (страх, гнев) по условно-рефлекторному типу (Тарабрина, 2001). Второй составной частью двухфакторной теории ПТСР стала теория поведенческой, оперантной обусловленности развития синдрома. Согласно этой концепции, если воздействие событий, имеющих сходство (явное или по ассоциации) с основным травмирующим стимулом, ведет к развитию эмоционального дистресса, то человек будет все время стремиться к избеганию такого воздействия, что, собственно, и лежит в основе психодинамических моделей ПТСР.

Однако с помощью двухфакторной теории было трудно понять природу ряда присущих только ПТСР симптомов, таких, как «постоянное возвращение к переживаниям, связанным с травмирующим событием». Это симптомы навязчивых воспоминаний о пережитом, сны и ночные кошмары на тему травмы и, наконец, флэшбэк-эффект. В этом случае практически невозможно установить, какие именно «условные» стимулы провоцируют проявление этих симптомов, настолько слабой оказывается их видимая связь с событием, послужившим причиной травмы.

Для объяснения подобных проявлений ПТСР была предложена теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей (Pitman, 1988). Специфическая информационная структура в памяти, обеспечивающая развитие эмоциональных состояний, – «сеть» – включает три компонента:

- информацию о внешних событиях, а также об условиях их появления;
- информацию о реакции на эти события, включая речевые компоненты, двигательные акты, висцеральные и соматические реакции;
- информацию о смысловой оценке стимулов и актов реагирования.

Эта ассоциативная сеть при определенных условиях начинает работать как единое целое, продуцируя эмоциональный эффект. В основе же посттравматического синдрома лежит формирование аналогично построенных патологических ассоциативных структур. Было установлено, что включение в схему элемента воспроизведения травмирующей ситуации в воображении ведет к значимым различиям между здоровыми и страдающими ПТСР ветеранами вьетнамской войны. У последних наблюдалась интенсивная эмоциональная реакция в процессе переживания в воображении элементов своего боевого опыта, а у здоровых испытуемых такой реакции не отмечалось.

Таким образом, с помощью теории ассоциативных сетей был описан механизм развития флэшбэк-феномена, однако такие симптомы ПТСР, как навязчивые воспоминания и ночные кошмары, и в этом случае поддавались объяснению с трудом. Поэтому было высказано предположение, что патологические эмоциональные сети ПТСР-синдрома должны обладать свойством самопроизвольной активации, механизм которой следует искать в нейрональных структурах мозга и биохимических процессах соответствующего уровня.

Для ответа на вопрос, почему лишь у части людей, подвергшихся травматизации, проявляются психологические симптомы посттравматического стресса, предлагается также этиологическая мультифакторная концепция, в которой делается попытка объяснить, почему одни люди после переживания травматического стресса начинают страдать ПТСР, а другие – нет (Maercker, 1998). В этой концепции выделяются три группы факторов, сочетание которых приводит к возникновению ПТСР:

1. Факторы, связанные с травматическим событием: тяжесть травмы, ее неконтролируемость, неожиданность;
2. Защитные факторы: способность к осмыслению происшедшего, наличие социальной поддержки, механизмы совладания; так, показано, что те, кто имеет возможность говорить о травме, отличаются лучшим самочувствием и реже обращаются к врачам (какого бы то ни было профиля);

3. Факторы риска: возраст к моменту травматизации, отрицательный прошлый опыт, психические расстройства в анамнезе, низкие интеллект и социоэкономический уровень.

2.5 ЭПИДЕМИОЛОГИЯ

Распространенность ПТСР среди популяции зависит от частоты травматических событий. Так, можно говорить о травмах, типичных для определенных политических режимов, географических регионов, в которых особенно часто происходят природные катастрофы, и т. п. В 90-е гг. показатели частоты возникновения ПТСР отчетливо возросли: если в 80-х гг. они соответствовали 1–2%, то в недавних исследованиях, опубликованных в США, – 7,8%, причем имеются выраженные половые различия (10,4% для женщин, 5,0% для мужчин).

Подверженность ПТСР коррелирует с определенными психическими нарушениями, которые либо возникают как следствие травмы, либо присутствуют изначально. К числу таких нарушений относятся: невроз тревоги; депрессия; склонность к суицидальным мыслям или попыткам; медикаментозная, алкогольная или наркотическая зависимость; психосоматические расстройства; заболевания сердечно-сосудистой системы. Данные свидетельствуют о том, что у 50–100% пациентов, страдающих ПТСР, имеется какое-либо из перечисленных сопутствующих заболеваний, а чаще всего два или более. Кроме того, у пациентов с ПТСР особую проблему представляет высокий показатель самоубийств или попыток самоубийств.

Обследование населения обнаружило, что процент распространенности ПТСР колеблется в диапазоне от 1% до 14% с вариативностью, связанной с методами обследования и особенностями популяции. Обследование индивидов из группы риска (например, ветеранов вьетнамской войны, людей, пострадавших от извержений вулкана или насилия) дало очевидное повышение норм распространенности диагноза от 3% до 58%. Интенсивность психотравмирующей ситуации является фактором риска возникновения ПТСР. Другими факторами риска являются: низкий уровень образования, социальное положение; предшествующие травматическому событию психиатрические проблемы; наличие близких родственников, страдающих психиатрическими расстройствами; хронический стресс. Необходимо отметить, что довольно часто индивиды с ПТСР переживают вторичную травматизацию, которая возникает, как правило, в результате негативных реакций окружающих, медицинского персонала и работников социальной сферы на проблемы, с которыми сталкиваются перенесшие травму. Негативные реакции проявляются: в отрицании самого факта травмы, в отрицании связи между травмой и страданиями, в негативном отношении к жертве и ее обвинении, в отказе оказать помощь (Тарабрина, 2001).

В других случаях вторичная травматизация может возникать в результате гиперопеки пострадавших, вокруг которых окружающие создают «травматическую мембрану», которая отгораживает их от внешнего мира и стрессоров обыденной жизни.

2.6 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УЯЗВИМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ

Когда говорится о том, что человек страдает ПТСР, прежде всего имеется в виду то, что он пережил травмирующее событие, то есть с ним произошло что-то ужасное, и у него есть некоторые из специфических симптомов. Но это событие – лишь часть общей картины, внешнее обстоятельство, которое сыграло свою роль в болезненном процессе. Другая сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией на пережитые им события, которая в каждом случае индивидуальна. Помимо тяжести стрессорного фактора, важную роль играет уязвимость индивидуума к ПТСР, о которой свидетельствуют особенности преморбиды (незрелость, астенические черты, гиперсенситивность, зависимость, склонность к чрезмерному контролю, направленному на подавление нежелательной эмоции), склонность к виктимизации (тенденции оказываться в роли жертвы при аналогичных ситуациях) или черты травматифилии (фиксация на травматическом опыте). Установлена значимая корреляция

между конфликтными отношениями с родителями на 3-м году жизни и последующими нарушениями адаптации. Подчеркивается роль матери в формировании у ребенка выносливости к стрессу. Концепция «достаточно хорошей матери» исходит из того, что теплая эмоциональная поддержка и гибкая адаптация к адекватно распознанным нуждам ребенка создают наиболее благоприятный фон для формирования адаптивных механизмов психологической защиты (Назарова, 2002).

К другим важным факторам риска ПТСР относятся такие личностные особенности человека, как акцентуация характера, социопатическое расстройство, низкий уровень интеллектуального развития, а также наличие алкогольной или наркотической зависимости. Если человек склонен к экстернизации стресса, то он менее подвержен ПТСР. Генетическая предрасположенность (наличие в анамнезе психических расстройств) может увеличивать риск развития ПТСР после травмы; на это также влияет предшествующий травматический опыт (например, в связи с перенесенным физическим насилием в детстве, несчастными случаями в прошлом или разводом родителей). Важен возрастной фактор: преодоление экстремальных ситуаций труднее дается молодым и старым людям. Риск ПТСР возрастает также в случаях изоляции человека на период переживания травмы, утраты семьи и близкого окружения. Велика роль своевременно оказанной помощи, реакции членов семьи, которые могут поощрять некоторые болезненные проявления.

В последнее время все большее значение придается психологическим аспектам стресса, в частности жизненной значимости события, включая отношение личности к угрожающей ситуации с учетом моральных ценностей, религиозных ценностей и идеологии. Предрасполагающим фактором может оказаться физиологическое состояние в момент получения травмы, особенно соматическое истощение на фоне нарушения стереотипа сна и приема пищи.

Биологические и психологические проявления, характерные для острой реакции на стресс, без сомнения, являются одним из самых очевидных критериев того, что данное событие воспринимается жертвой как травматичное. И хотя для диагноза ПТСР вовсе не обязательно наличие в анамнезе острой реакции на стресс, ее присутствие во время или сразу после травмы говорит о повышенном риске развития симптомов ПТСР в будущем. Если сразу после стресса человек переживает выраженное симпатическое возбуждение, с учащенным пульсом, повышением кровяного давления, чувством тревоги или паники, это неблагоприятный прогностический признак. В тех случаях, когда симпатическая нагрузка достаточно велика, центральная нервная система может выдать соответствующую гиперреакцию даже на одноразовый стрессор. Точно так же наличие диссоциации, считающейся своего рода защитной реакцией на травму, говорит о том, что жертва переживает данное событие как серьезный стресс. Поэтому если какое-то событие «потрясло» человека настолько, что он находится в состоянии «оцепенения» или диссоциативной отстраненности, возможность последующего развития ПТСР увеличивается.

Можно выделить еще ряд условий, влияющих на развитие **ПТСР**:

1. Насколько ситуация субъективно воспринималась как угрожающая;
2. Насколько объективно реальна была угроза для жизни;
3. насколько близко к месту трагических событий находился индивид (он мог физически не пострадать, но видеть последствия катастрофы, трупы жертв);
4. Насколько в это событие были вовлечены близкие, пострадали ли они, какова была их реакция. Это особенно значимо у детей. Когда родители очень болезненно воспринимают происшедшее и реагируют паникой, ребенок также не будет чувствовать себя в безопасности.

В зарубежных исследованиях, изучающих взаимосвязь характеристик личности, стресса и заболеваний, большое внимание уделяют таким психологическим свойствам, как локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка.

Локус контроля определяет, насколько эффективно человек может влиять на окружающую обстановку или владеть ею. Традиционно локус контроля располагается в

континууме между двумя крайними точками: внешним (external) и внутренним (internal) локусах контроля (Rotte, 1966, 1972). Экс-терналы видят большинство событий как результат случайности, контролируемой силами, неподвластными человеку. Ин-тернал, наоборот, чувствует, что только некоторые события находятся вне сферы человеческих влияний. Даже катастрофические события могут быть предотвращены хорошо продуманными действиями человека. Интерналы располагают более эффективно работающей когнитивной системой. Они тратят существенную часть своей умственной энергии на получение информации, что позволяет им влиять на значимые для них события. Кроме того, интерналы имеют выраженную тенденцию разрабатывать специфические и конкретные планы действий в тех или иных ситуациях. Таким образом, чувство контроля над собой и окружением позволяет им более успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

В обзоре Averill (1973) подчеркиваются три основных типа контроля. Это поведенческий контроль, который затрагивает некоторое направление действий; когнитивный контроль, который, в первую очередь, отражает интерпретацию событий личностью; контроль решительности, который определяет процедуру выбора способа действия.

В целом, существует достаточно много теорий, объясняющих личную предрасположенность к возникновению травматического стресса. Дж. Ялом (Ялом, 1999) предложил рассматривать все психологические проблемы травматического стресса с точки зрения понятий смерти, свободы, изоляции и бессмысленности. Выделяют также пятую составляющую – неопределенность как следствие вероятностного характера всего происходящего (Смирнов, 2002). Неопределенность является одним из наиболее тягостных переживаний. Значительная часть интеллектуальной деятельности человека, связанная с формированием представления о мире и о себе, направлена именно на преодоление этой неопределенности, поиск закономерностей, при этом типично отметить возможность маловероятных или просто нежелательных событий.

Понятие смерти. Впервые страх смерти возникает у трехлетнего ребенка: ему стало страшно засыпать, он часто спрашивает у родителей, не умрут ли они и т. д. В дальнейшем ребенок создает психологические защиты, выступающие в виде базовых иллюзий. Их три: иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости и иллюзия простоты устройства мира. Эти иллюзии очень устойчивы и часто встречаются не только у детей, но и у взрослых.

Иллюзия собственного бессмертия: «Могут умереть все, кроме меня». Первое же столкновение с травматической ситуацией ставит ребенка лицом к лицу с реальностью. Впервые в своей жизни он вынужден признать, что может умереть. Для большинства такое откровение может кардинально поменять образ мира, который из уютного, защищенного превращается в мир роковых случайностей, открытый для действия неконтролируемых сил.

Иллюзия справедливости: «Каждый получает по заслугам» или: «Мир справедлив». Травматическая ситуация сразу же со всей очевидностью обнажает нереальность иллюзии о справедливом устройстве мира. Для ребенка это открытие часто становится настоящим потрясением. Ведь на самом деле оно обесценивает все усилия: действительно, зачем хорошо учиться, стараться быть хорошим и т.д., если это не даст защищенности?

Иллюзия простоты мироустройства: «Мир очень прост; в нем есть только черное и белое, добро и зло, наши и не наши, жертвы и агрессоры». Чем взрослее становится личность, тем больше ложную простоту вытесняет мысль, которую часто можно услышать от много повидавших людей: «В жизни все очень сложно, чем больше живу, тем меньше понимаю».

Понятие свободы. Самым сильным ограничителем свободы являются чувство вины и вытекающие из него долг, обязательства и т.п. Человек, испытывающий чувство вины, стремится как бы наказать себя саморазрушением, иначе говоря – демонстрирует аутодеструктивное поведение. Особенно это характерно для травматического чувства

вины. У людей, переживших психологическую травму, это чувство возникает в трех видах.

Во-первых, это вина за воображаемые грехи. Если, например, умирает кто-то близкий, человек начинает анализировать свое поведение по отношению к умершему и всегда находит ситуации, когда он причинял умершему огорчение.

Во-вторых, у человека, пережившего травматический стресс, часто возникает чувство вины за то, что он не сделал. Жертвы травматических ситуаций часто страдают от так называемого «болезненного чувства ответственности», когда их терзает вина за действия в прошлом. Анализируя ситуацию, они всегда находят нечто, что можно было бы сделать иначе – и тем самым предотвратить трагедию: например, вовремя подать лекарство или заставить обратиться к врачу и т.п.

Третий аспект травматического чувства вины – это так называемая «вина выжившего», когда человек «виноват» только потому, что он остался жив, а тот, другой, умер. Ее еще называют «синдромом узников концлагерей». Выживший живет под бременем невыносимой ответственности.

Понятие изоляции. Чувство изоляции хорошо известно жертвам травматического стресса: многие из них страдают от одиночества, от трудности и даже невозможности установления близких отношений с другими людьми. Их переживания, их опыт настолько уникальны, что другим людям просто невозможно это понять. И тогда окружающие начинают казаться скучными, ничего не понимающими в жизни. Именно поэтому пережившие травму люди тянутся друг к другу. По их мнению, только человек, испытавший нечто подобное, может их понять.

Одиночество, переживаемое пострадавшими, – это не только психологическая реальность, но и социальная. Существует миф о том, что жертва вызывает прежде всего сочувствие. Однако часто жертва вызывает агрессию. Люди начинают сторониться пострадавшего, как бы боясь заразиться от него несчастьем.

Понятие бессмысленности. В. Франкл убедительно показал, что человек может вынести все, что угодно, если в этом есть смысл. Психологическая травма неожиданна, беспричинна и потому воспринимается как бессмысленная. Это заставляет пострадавших искать какое-нибудь объяснение тому, что произошло, чтобы травматическое переживание не было напрасным. Тогда и создаются социальные мифы, которые предлагают свое объяснение случившегося.

Другой концепцией, объясняющей специфику переживания травматического стресса, является теория Дж. Келли. По мнению Келли, процесс мышления человека протекает на основании формирования полярных утверждений, конструкторов (Kelly, 1955, 1963). Вот некоторые из них: 1) смертность – бессмертие; 2) закономерность – случайность; 3) зависимость – независимость; 5) чувство общности с другими – одиночество; 6) осмысленность – бессмысленность; 7) безопасность – угроза; 8) беспомощность – всемогущество; 9) полноценность – ущербность. Стремление избежать неопределенности приводит к выбору по принципу «или – или», а стремление компенсировать тревогу, вызванную базисным конфликтом, и «принцип удовольствия» определяют выбор той или иной полярности. Практика показывает, что человек зачастую считает себя в какой-то мере скорее бессмертным, чем смертным, предпочитает верить в закономерность и осмысленность происходящего, старается сделать картину мира более безопасной, определенной, ведет себя так, как если бы он был всемогущим или верил во всемогущество того, что (или кто) определяет наше существование (общество, родители, бог и т.п.).

Травматическое стрессовое событие и то, что за ним следует, есть опыт острого и внезапного столкновения убеждений человека с реальностью. Исходя из этого, наиболее психологически значимыми характеристиками травматического стрессового события можно считать: 1) противоречие базисным убеждениям личности, пересмотр которых воспринимается как угроза существованию; 2) неожиданность (как объективная, так и субъективная, когда в силу отрицания человек не допускал возможности события); 3) непоправимость происшедшего.

Важную составляющую травмы, помимо самого события, представляет собой

постстрессовое окружение. Отношение к смерти и страданиям в современном мире характеризуют следующие особенности: 1) тенденция к избеганию, как если бы эти феномены не имели отношения к жизни большинства людей; 2) их переживают в одиночестве, культура, общество и непосредственное окружение не дает тут поддержки. Все это, как правило, усугубляет течение ПТСР и реакции потери, затрудняет переработку травматического события.

В остром периоде травма влечет за собой крах системы ценностей, убеждений, представлений о мире и о себе (идентичности), что при отсутствии компенсации может привести к суициду. Стремление компенсировать эту катастрофу реализуется в виде: 1) попытки сохранить прежнюю систему ценностей и убеждений; 2) пересмотра и создания новой, более гибкой и жизнеспособной системы. Симптомы ПТСР: вторжение травмы (воспоминания, сновидения, другие формы повторного переживания) и избегание, в этом плане, представляют собой отражение этих тенденций. Прежде всего: как, с одной стороны, попытка проработки случившегося для включения этого опыта в систему мира данного человека, и с другой стороны, как отрицание – исключение события из этой системы. Аналогичным образом, в динамике процесса переработки травмы можно выделить следующие этапы: 1) отрицание; 2) переосмысление; 3) принятие.

Полное или частичное отрицание является первой реакцией на травмирующее событие. Отрицание может быть промежуточным этапом, если в дальнейшем у человека хватает сил, чтобы переработать произошедшее, либо может стать окончательным исходом, предохраняющим систему убеждений от пересмотра. Примером крайней формы отрицания является полная психогенная амнезия. Однако чаще встречаются варианты с частичной амнезией события или с отрицанием некоторых выводов, проистекающих из события. Например, отрицание собственной роли в событии приводит к обвинению других людей или сил, отрицание смертности – к формированию защитных мифов о бессмертии, неготовность пересмотреть идею о собственном всемогуществе – к переживаниям вины за происшедшее. Когда постстрессовые нарушения на фоне отрицания становятся хроническими, появляется выраженное эмоциональное напряжение, которое трансформируется в невротические и психосоматические симптомы, а также может стать основой для формирования алкогольной и наркотической зависимости. Клинически эти состояния уже не укладываются в картину ПТСР или реакции потери, хотя рядом авторов и предлагаются для обозначения этих состояний термины «маскированное ПСТР» или «скрытое ПТСР» (Александровский, 1993, Epstein, 1989).

Переосмысление события является одной из основных причин репереживания (повторного воспроизведения) травмы. Однако симптомы репереживания являются результатом множества факторов, в т.ч. и отрицания. При преобладании отрицания воспоминания о событии носят навязчивый характер и сопровождаются выраженным избеганием.

Часто, особенно при хронической форме процесса, репереживание сопровождается «вторичная выгода». Примером этого может быть описанный в начале века так называемый «рентный невроз». Описывались варианты «ностальгического репереживания» у ветеранов войны в Афганистане (Смирнов, 1997) и «замещающего репереживания» при реакции горя (Смирнов, 1999). Стремление снизить уровень эмоционального дискомфорта в результате репереживания часто приводит к употреблению алкоголя, транквилизаторов или даже наркотиков с последующим формированием зависимости, при которой репереживание, в свою очередь, начинает играть роль оправдания. По сути дела, данная тенденция может быть рассмотрена как процесс формирования новой идентичности – идентичности «травмированного». При этом возможны как поиск сочувствия и поддержки в окружающих, так и, наоборот, отказ от поддержки и стремление остаться «в гордом одиночестве».

У людей с ПТСР нарушена способность к интеграции травматического опыта с другими событиями жизни. В силу того, что травматические воспоминания остаются неинтегрированными в когнитивную схему индивида и практически не подвергаются

изменениям с течением времени – что составляет природу психической травмы, – жертва остается «застывшей», фиксированной на травме как на актуальном переживании, вместо того чтобы принять ее как событие прошлого. При этом травматические воспоминания существуют в памяти не в виде связных рассказов, а как интенсивные эмоции и соматосенсорные явления, которые актуализируются, когда страдающий ПТСР находится в возбужденном состоянии или когда стимулы и ситуации напоминают о травме (Та-рабрина, 2001).

Со временем первые навязчивые мысли о травме могут связываться с реакциями на широкий спектр стимулов, что укрепляет выборочное доминирование травматических сетей памяти. Триггеры, запускающие навязчивые травматические воспоминания, со временем могут становиться все более и более тонкими и генерализованными, таким образом, самые разнообразные стимулы становятся напоминанием о травме.

Телесные реакции человека с ПТСР на определенные физические и эмоциональные стимулы носят такой характер, будто бы он все еще находится в условиях серьезной угрозы; он страдает от сверхбдительности, преувеличенной реакции на неожиданные стимулы и невозможности релаксации. Исследования ясно показали, что люди с ПТСР страдают от обусловленного возбуждения вегетативной нервной системы в ответ на связанные с травмой стимулы. Феномены физиологической гипервозбудимости являются сложными психофизиологическими процессами, в которых, как представляется, постоянное предвосхищение (антиципация) серьезной угрозы служит причиной такого, например, симптома, как трудности с концентрацией внимания или сужение круга внимания, направленного на источник предполагаемой угрозы.

Одним из последствий гипервозбуждения является генерализация ожидаемой угрозы. Мир становится небезопасным местом: безобидные звуки провоцируют реакцию тревоги, обычные явления воспринимаются как предвестники опасности. Как известно, с точки зрения адаптации возбуждение вегетативной нервной системы служит очень важной функцией мобилизации внимания и ресурсов организма в потенциально^v опасной ситуации. Однако у тех людей, которые постоянно находятся в состоянии гипервозбуждения, эта функция в значительной степени утрачивается: легкость, с которой у них запускаются соматические нервные реакции, делает невозможным положиться на свою физиологическую систему эффективного раннего оповещения о надвигающейся угрозе. Физические ощущения теряют функцию сигналов эмоциональных состояний, и, как следствие, они уже не могут служить ориентирами для деятельности. Таким образом, подобно нейтральным стимулам окружающей среды, нормальные физиологические ощущения могут быть наделены новым угрожающим смыслом. Собственная физиологическая активность становится источником страха индивида.

Люди с ПТСР испытывают определенные трудности при отделении несущественных стимулов от существенных, когда из контекста необходимо выбрать то, что является действительно важным. В результате теряется способность гибко реагировать на изменяющиеся требования окружающей среды, из чего следуют трудности в обучении и серьезное нарушение способности к усвоению новой информации.

Многие травмированные индивиды, особенно дети, перенесшие травму, склонны обвинять самих себя за случившееся с ними. Взятие ответственности на себя в этом случае позволяет компенсировать (или заместить) чувство беспомощности и уязвимости иллюзией потенциального контроля. Парадоксальным образом исследования показывают, что жертвы сексуального насилия, обвиняющие в случившемся себя, имеют лучший прогноз, чем те, кто не принимает на себя ложной ответственности, ибо это позволяет первым сохранить внутренний локус контроля и тем самым избежать чувства беспомощности.

Компульсивное повторное переживание травматических событий – поведенческий паттерн, который часто наблюдается у людей, перенесших психическую травму, – не нашел отражения в диагностических критериях ПТСР. Проявляется он в том, что неосознанно индивид стремится к участию в ситуациях, которые в целом или частично сходны с начальным травматическим событием. Этот феномен наблюдается практически

при всех видах травматизации. Например, ветераны становятся наемниками или служат в милиции; женщины, подвергшиеся насилию, вступают в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними грубо обращается; жертвы сексуального соблазна в детстве, повзрослев, занимаются проституцией. Понимание этого на первый взгляд парадоксального феномена может помочь прояснить некоторые аспекты девиантного поведения. Субъект, демонстрирующий подобные паттерны повторного переживания травмы, может выступать как в роли жертвы, так и агрессора (Соловьева, 2003).

Повторное отыгрывание травмы является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в США, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия. Также показана в высшей степени достоверная связь между детским сексуальным насилием и различными формами самодеструкции – вплоть до попытки самоубийства, – которые могут возникнуть уже во взрослом возрасте. В литературе описывается феномен «ревиктимизации»: травмированные индивиды вновь и вновь попадают в ситуации, где они оказываются жертвами.

Преследуемый навязчивыми воспоминаниями и мыслями о травме, травмированный человек пытается организовать свою жизнь таким образом, чтобы избежать эмоций, которые провоцируются этими мыслями. Избегание может принимать разные формы, например: дистанцирование от воспоминаний о событии, злоупотребление наркотиками или алкоголем для того, чтобы заглушить осознание дистресса, использование диссоциативных процессов, позволяющих вывести болезненные переживания из сферы сознания. Все это ослабляет и разрушает взаимосвязи с другими людьми и как следствие – ведет к снижению адаптивных возможностей.

Фобическое избегание ситуаций или действий, которые имеют сходство с основной травмой или символизируют ее, может влиять на межличностные взаимосвязи и вести к супружеским конфликтам, разводу или потере работы. Наличие симптомов ПТСР у одного из членов семьи оказывает влияние на ее функционирование. Однако семья, «семейная стабильность» выступают в качестве мощной социальной поддержки, оказывая компенсирующее влияние на страдающего члена семьи, в частности когнитивную, эмоциональную и инструментальную помощь.

Можно условно разделить людей, переживших травматическое событие, на несколько категорий (Ромек и др., 2004).

Компенсированные личности, которые нуждаются в легкой психологической поддержке – дружеской или семейной.

Личности с дезадаптацией легкой степени, которые нуждаются как в дружеской психологической поддержке близких и окружения в коллективе, так и в профессиональном вмешательстве психолога и психотерапевта. У них нарушено психофизическое равновесие (в физической, мыслительной или эмоциональных сферах), возможны эмоциональная возбудимость, конфликтность, появление страхов и других признаков внутренней дисгармонии. Адаптация нарушена, но при определенных условиях восстанавливается без осложнений.

Личности с дезадаптацией средней степени, которые нуждаются во всех видах помощи, в том числе – в фармакологической коррекции состояния. Психофизическое равновесие заметно нарушено во всех сферах, имеются психические нарушения на уровне пограничных: постоянное чувство страха, выраженной тревоги или агрессивности, не адекватных ситуации. Физически эти люди могут страдать в результате травм или ранений.

Личности с дезадаптацией тяжелой степени, которая захватывает все сферы и требует длительного лечения и восстановления. Это могут быть выраженные нарушения психического состояния, которые требуют вмешательства психиатра; или физические травмы, приведшие к инвалидизации и сопровождающиеся развитием комплекса неполноценности, депрессией, суицидальными мыслями; или психосоматические нарушения сложного генеза.

2.7 ДИССОЦИАЦИЯ И ПТСР

Пионером научного подхода к исследованию диссоциации можно считать де Пюисегера, ученика Мессмера, который впервые описал явления сомнамбулизма. Фрейд и Брей-ер, работая у Шарко в Сальпетриере, также уделяли много внимания диссоциативным симптомам у пациентов с истерией. Родоначальником систематических исследований диссоциативных феноменов был Пьер Жане, он же и создал концепцию диссоциации.

Диссоциация и признаки посттравматического стресса, экстремальным выражением которых являются симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), тесно связаны между собой. Диссоциация, являясь существенной составляющей отсроченной реакции на психическую травму, по-видимому, играет важную роль и в развитии симптомов ПТСР как один из основных, но не единственный патогенетический механизм ПТСР.

Изначально диссоциация представляла собой описание некоторых психологических феноменов, имеющих сходные признаки и расположенных на континууме норма – патология. На одном полюсе гипотетического континуума располагаются «нормальные» проявления диссоциации, такие, как абсорбция и рассеянность, тогда как на другом полюсе этого континуума находятся «тяжелые» формы психопатологии, выраженные в симптомах диссоциативных расстройств.

Диссоциация определяется как термин, характеризующий процесс (или его результат), посредством которого согласованный набор действий, мыслей, отношений или эмоций отделяется от другой части личности и функционирует независимо. Основной чертой патологической диссоциации является нарушение интегрированных в норму функций сознания (осознания подлинности своего Эго или моторного поведения), в результате чего часть этих функций утрачивается. Диссоциация также определяется как разведение, разобщение связей, бессознательный процесс, разделяющий мышление (или психические процессы в целом) на отдельные составляющие, что ведет к нарушению обычных взаимосвязей (Та-рабина, 2001).

При диссоциации определенные психические функции, которые обычно интегрированы с другими, действуют в той или иной степени обособленно или автоматически и находятся вне сферы сознательного контроля и вне процессов памяти (Ludwig, 1983).

Вест (West, 1967) определил диссоциацию как психофизиологический процесс, посредством которого потоки входящей и выходящей информации, а также сохраняемая информация активным образом отклоняются от интеграции (т.е. от построения ассоциативных связей). Характеристиками диссоциативных состояний (Ludwig A. M., 1966) являются:

- а) типы мышления, при которых доминируют архаические формы;
- б) нарушение чувства времени;
- в) чувство потери контроля над поведением;
- г) изменения в эмоциональной экспрессии;
- д) изменения образа тела;
- е) нарушения восприятия;
- ж) изменения смысла или значимости актуальных ситуаций или ситуаций, имевших место в прошлом;
- з) чувство «омоложения» или возрастной регрессии; и) высокая восприимчивость к суггестии.

Диссоциация также определяется как состояние, при котором два или более психических процесса сосуществуют, не будучи связанными или интегрированными, а также и как защитный процесс, ведущий к такому состоянию (Райкрофт, 1995).

Ниже приводятся основные формы диссоциации. *Абсорбция* – специфическое состояние внимания и сознания, характеризующееся напряженностью, усилием, интересом, удивлением, чувствами активности и поглощенности деятельностью. Однонаправленность, высокая степень и узкий объем внимания характеризуют как

состояние концентрации, так и абсорбции. Различие между ними поясняется следующим образом: «Концентрация является сознанием будничным; абсорбция же – необыкновенным. Концентрация – это работа; абсорбция – игра и развлечение. Концентрация включает в себя интенсивную умственную деятельность: когнитивную переработку, анализ и размышление. Абсорбция означает временное прекращение любой внутренне иницируемой деятельности. Концентрация подразумевает взаимодействие, участие Эго и усилие; она нацелена на получение практических результатов. Абсорбция же реактивна, внушаема, снимает напряжение и растворяет Эго, гармонично захватывает посредством какого-то очарования. При концентрации налицо строгое разделение субъекта и объекта – чувство «моего», противопоставленного чему-то внешнему. Абсорбция же – это единый контроль внимания, приводящий к тотальному недифференцированному состоянию тотального внимания; это переживание слияния с внешним объектом. Мы концентрируемся, когда чем-то обеспокоены... Мы поглощены, когда наслаждаемся» (Дормашев, Романов, 1999).

Рассеянность. Прямое отношение к диссоциации имеют такие формы рассеянности, как мечтательность или грезы наяву, а также «пустой взор», примером такой рассеянности может послужить блуждание мысли при чтении, когда через какое-то время читающий вдруг осознает, что пролистал несколько страниц и при этом совершенно игнорировал смысл текста и не помнит прочитанного. Дорожный транс (гипноз) или временной провал являются феноменами, родственными состоянию «пустого взора».

Деперсонализация. Явление деперсонализации у больных неврозами впервые было описано Р. Крисгабером в 1873 г. (Меграбян, 1978). Деперсонализация характеризуется своеобразной двойственностью: субъектам, переживающим это состояние, кажется, что они потеряли чувство реальности своего тела и внешнего мира; они говорят о потере своих эмоций, об отсутствии образов в процессе мышления, о полной пустоте психики. Им кажется, что они переживают исчезновение своего Я, обезличиваются и превращаются в безвольные автоматы. Тем не менее объективное исследование показывает относительную сохранность функций органов чувств, эмоциональных переживаний и мыслительного процесса (Яс-перс, 1997).

Объединяя феномены деперсонализации и дереализации, Ясперс приводит следующие основные черты этих переживаний: изменение осознания собственного бытия, сознание потери чувства своего Я; изменение осознания принадлежности «мне» тех или иных проявлений психического. Говоря о деперсонализации, часто употребляют выражение Фромма о диссоциации между наблюдающим и переживающим Эго (van der Kolk et al., 1996).

Диссоциативные изменения идентичности. Диссоциация может приводить и к изменениям идентичности, которые, как и другие диссоциативные феномены, расположены вдоль континуума «норма – патология» и выражаются либо в транзиторных, скоро проходящих состояниях, либо в тяжелых формах психопатологии, например, в таком расстройстве, как диссоциированная личностная идентичность.

В этом состоянии наблюдаются заметные изменения в переживании фундаментального единства Я. Например, во время разговора человек замечает, что говорит словно автоматически, и в то же время слушает себя как бы со стороны. Если такое раздвоение длится достаточно долго, обычное течение мыслей нарушается; но за короткий промежуток времени человек переживает «раздвоенность» собственной личности без каких бы то ни было потерь (Ясперс, 1997). Феномен раздвоенности возникает тогда, когда события психической жизни переживаются как бы двумя отдельными, абсолютно независимыми друг от друга личностями, каждой из которых свойственны свои переживания и ассоциации в сфере чувств.

Ясперс подчеркивает, что в данном случае речь идет не о конфликте мотивов, страстей и моральных установок и т.п. и не о случаях множественной личности (раздвоение личности, представляющее собой «объективную данность при альтернирующем состоянии сознания»).

Амнезии. Это явление представляет собой расстройства памяти, относящиеся к определенному ограниченному отрезку времени, о котором ничего (или почти ничего) не удастся вспомнить; кроме того, под «амнезией» понимаются менее жестко привязанные к определенному временному интервалу переживания. Выделяют следующие случаи: 1) расстройства памяти нет; есть состояние глубоко расстроенного сознания, совершенно не способного к апперцепции (способности к охвату целостного содержания), и соответственно – к запоминанию; никакое содержание не входит в память, соответственно – ничто не вспоминается; 2) апперцепция возможна на какой-то ограниченный промежуток времени, но способность к запоминанию серьезно нарушена, вследствие чего содержание не удерживается в памяти; 3) в условиях аномального состояния возможно мимолетное, едва различимое воспоминание, но материал, отложившийся в памяти, разрушается под воздействием органического процесса; наиболее отчетливо это наблюдается при ретроградных амнезиях, например, после травмы головы, когда все, что было пережито в течение последних часов или дней перед получением травмы, совершенно недоступно; 4) расстройство воспроизведения. Содержание в полном объеме присутствует в памяти, но способность к его воспроизведению утрачена; успешное воспроизведение содержания возможно под действием гипноза. Индивиды не могут вспомнить некоторые переживания (систематическая амнезия), или какие-то определенные периоды своей жизни (локализованная амнезия), или свою жизнь в целом (общая амнезия). Такие индивиды не производят впечатление страдающих амнезией. В конце концов, амнезия может исчезнуть – либо сама собой (нередко она периодически исчезает и появляется вновь), либо под влиянием гипноза.

Подвергшийся расщеплению (диссоциации) материал сохраняет определенную связь с сознательной психической жизнью: он влияет на осознанные действия и тем самым, так сказать, приближается к уровню сознания.

Диссоциация является одним из механизмов совладания с психической травмой, когда переживание травматической ситуации сопровождается возникновением трех разных феноменов, которые имеют характерные отличительные особенности, но тем не менее связаны друг с другом. Это первичная, вторичная и третичная диссоциация.

Феномен первичной диссоциации. Непосредственно в первые мгновения травматического события многие люди не в состоянии воспринять целостную картину происходящего. В этом случае сенсорные и эмоциональные элементы события не могут быть интегрированы в рамках единой личностной системы памяти и идентичности и остаются изолированными от сознания. Тогда переживание травматической ситуации разделено на изолированные соматосенсорные элементы (Van der Kolk, Fisler, 1995). Фрагментация травматического опыта сопровождается эго-состояниями, которые отличны от обыденного состояния сознания. Первичная диссоциация во многом обуславливает развитие ПТСР, симптомы которого (навязчивые воспоминания, ночные кошмары и флэшбэк-эффекты) можно интерпретировать как драматичное выражение диссоциированных воспоминаний, связанных с травмой.

Первичная диссоциация ограничивает когнитивную переработку травматического переживания таким образом, что это позволяет индивиду, который находится в ситуации, выходящей за рамки его обыденного опыта, действовать, игнорируя психотравмирующую ситуацию или ее отдельные аспекты.

Вторичная, или перитравматическая, диссоциация часто имеет место у индивидов, переживающих травматическую ситуацию (Mannar et al., 1994), и включает феномены выхода из тела, дереализации, анальгезии и др. Индивид, находящийся в «травматическом» (диссоциированном) ментальном состоянии, испытывает дальнейшую дезинтеграцию элементов травматического переживания перед лицом непрекращающейся угрозы. Вторичная диссоциация позволяет дистанцироваться от непереносимой ситуации, уменьшить уровень боли и дистресса и, в конечном счете, защитить себя от осознания всей меры воздействия травматической ситуации. Она оказывает своего рода анестезирующее действие, выводя индивида из соприкосновения

с чувствами и эмоциями, связанными с травмой.

О *третичной диссоциации* говорят в том случае, когда имеет место развитие характерных эго-состояний, которые содержат в себе травматические переживания и состоят из сложных личностных идентичностей, обладающих своими специфическими когнитивными, аффективными и поведенческими паттернами. Некоторые из этих эго-состояний могут содержать боль, страх или ярость и гнев, связанные с конкретной травматической ситуацией, в то время как другие эго-состояния остаются как бы в неведении относительно травмы и позволяют индивиду успешно выполнять повседневные рутинные обязанности. Примером крайнего выражения третичной диссоциации является расстройство множественной личности.

Необходимо отметить, что диссоциация является фундаментальным свойством психики и лежит в основе многих феноменов, имеющих место как при ее нормальном функционировании, так и при многих видах психопатологии. Множество форм диссоциативных состояний, а также их распространенность дают основание предполагать, что они занимают важное место в функционировании психики и обладают большой ценностью с точки зрения адаптации к меняющимся условиям окружающей среды.

В последнее время понятие ПТСР было сильно расширено. Теперь оно все чаще используется не только для описания симптомов жертв военных травм, изнасилования, пыток и естественных катастроф, но также и жертв автомобильных катастроф, тяжелых острых и хронических физических заболеваний, стрессов, переживаемых на уровне местного сообщества (таких, как, например, угроза заражения токсичными отходами), стрессов на работе, столкновением с теми, кто непосредственно пережил травму, или даже просто информация о том, что кто-то пережил травму.

Одним из важных факторов, повлиявших на расширение клинической феноменологии ПТСР, явилось признание высокой степени коморбидности, свойственной этому расстройству. В то же время именно этот фактор отчасти повинен в том, что долгое время ПТСР не рассматривалось как отдельная нозологическая единица, поскольку многие из его симптомов совпадали с клиническими проявлениями других более распространенных психических расстройств. И только сравнительно недавно получил признание тот факт, что переживания, являющиеся причиной ПТСР, и симптомы данного расстройства могут привести к развитию других психиатрических нарушений, связанных с ПТСР, но четко отличающихся от последнего. За исключением пациентов, у которых ПТСР проявляется в легко выраженной форме, у большинства страдающих ПТСР на том или ином этапе развиваются другие психиатрические нарушения, такие, как генерализованные тревожные или панические расстройства, эндогенная депрессия или хроническая дистимия, разнообразные химические зависимости (чаще всего алкогольная) (Eberly, Engdahl, 1991; Kluznik et al., 1986). К другим расстройствам, связанным с ПТСР, но встречающимся несколько реже, относятся фобии, расстройства личности (особенно по антисоциальному и шизоидному типу) и соматоформные расстройства.

Высокий уровень стресса может негативно влиять на когнитивное и социальное поведение человека (Cohen, 1980). Некоторые подобные последствия, например, трудность в концентрации внимания и ухудшение межличностных отношений, отражены в диагностических критериях ПТСР. Однако существует мнение, что перечень этих нарушений должен быть расширен и что туда необходимо дополнительно включить те нарушения, от которых страдают пациенты, переживающие наиболее острые формы этого расстройства. Задokumentированы доказательства того, что бывшие военнопленные и другие жертвы ПТСР страдают общим нарушением памяти, снижением способности к обучению, общим снижением мотивации. Особенно сильно нарушена способность справляться с новым стрессом и приспосабливаться к новым ситуациям. К другим проблемам, с которыми приходится сталкиваться пациентам с ПТСР, и в особенности тем из них, кто пострадал от злого умысла других людей, относятся нарушение эмоционального контроля, проблема доверия, подозрительность, враждебность.

И наконец, еще одной особенностью ПТСР, которую отмечают большинство специалистов, является флуктуирующий характер протекания. Страдающие этим расстройством могут на какой-то довольно значительный период почти полностью освобождаться от его симптомов, а затем под воздействием самого незначительного стрессора, чем-то напоминающего первоначальную травму, а иногда и без всякой видимой причины эти симптомы вновь возвращаются (Kinzie, 1993). Поэтому у многих пациентов ПТСР течет волнообразно.

2.8 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПТСР

В мировой психологической практике для диагностики ПТСР разработан и используется громадный комплекс специально сконструированных клинико-психологических и психометрических методик. Основным клинико-психологическим методом выступает структурированное клиническое диагностическое интервью – СКИД (SCID – Structured Clinical Interview for DSM) и клиническая диагностическая шкала (CAPS – Clinical-administered PTSD Scale). СКИД включает ряд диагностических модулей (блоков вопросов), обеспечивающих диагностику психических расстройств по критериям DSM-IV (аффективных, психотических, тревожных, вызванных употреблением психоактивных веществ и т. д.). Конструкция интервью позволяет работать отдельно с любым модулем, в том числе и с модулем ПТСР. В каждом модуле даны четкие инструкции, позволяющие экспериментатору по мере надобности перейти к беседе по другому блоку вопросов. При необходимости для постановки окончательного диагноза могут привлекаться независимые эксперты. Авторами методики предусмотрена возможность ее дальнейших модификаций в зависимости от конкретных задач исследования (Тарабрина, 2001).

К другим наиболее часто используемым в мировой практике методикам диагностики ПТСР относятся: шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale-Revised, IOES-R); Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций; опросник Бека для оценки депрессии; опросник для оценки выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатиса); шкала ПТСР из MMPI; шкала оценки тяжести боевого опыта Т. Ки-на. Однако необходимо учитывать, что указанная батарея была разработана на основе критериев DSM-III-R и, несмотря на полученные данные о возможности использования их русскоязычных версий, вопрос о дальнейшей работе над созданием или адаптацией специализированных психодиагностических методов, направленных на измерение признаков ПТСР, а также других последствий психической травматизации, остается одной из первоочередных задач в этой области психологии. Надо отметить, что в отечественной психологии разработан первый психодиагностический инструмент для этих целей, успешно зарекомендовавший себя, – Опросник травматического стресса (ОТС) (Котенев, 1996).

Необходимо также учитывать специфику психодиагностики ПТСР: первым этапом при ее проведении является установление в анамнезе испытуемого самого факта переживания им травматического события, т. е. уже на этом этапе происходит актуализация индивидуального травматического опыта и сопутствующей ему постстрессовой симптоматики. Опыт показывает, что процесс обследования травмированных клиентов предъявляет к психологу-диагносту требования, относящиеся не только непосредственно к его компетенции профессионала, но и к умению оказывать «первую психотерапевтическую помощь». Таким образом, методы стандартизированной психодиагностики в работе с лицами, страдающими травматическими стрессовыми расстройствами – ОСР и ПТСР, представляют интерес не только в плане установления диагноза, но и в плане оптимизации психокоррекционных и реабилитационно-восстановительных мероприятий, проводимых с пациентами – носителями данной группы психических нарушений (Тарабрина и др., 1992, 1994, 1996, 2000).

ШКАЛА ДЛЯ КЛИНИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ПТСР (CLINICAL- ADMINISTERED PTSD SCALE - CAPS)

Шкала клинической диагностики CAPS разработана для диагностики тяжести

текущего ПТСР как в течение прошлого месяца, так и в посттравматическом периоде в целом (Weathers et al, 1992; Weathers, 1993).

Шкала CAPS применяется, как правило, дополнительно к Структурированному клиническому интервью (СКИД) (Structured Clinical Interview for DSM III-R) для клинической диагностики уровня выраженности симптоматики ПТСР и частоты проявления симптомов. Ее используют, если в ходе интервью диагностируется наличие каких-либо симптомов ПТСР или всего расстройства в целом (Weathers, Litz, 1994; Blake, 1995).

CAPS позволяет оценить частоту встречаемости и интенсивность проявления индивидуальных симптомов расстройства, а также степень их влияния на социальную активность и производственную деятельность пациента. С помощью этой шкалы можно определить степень улучшения состояния при повторном исследовании по сравнению с предыдущим, валидность результатов и общую интенсивность симптомов. Необходимо помнить, что время рассмотрения проявлений каждого симптома – 1 месяц. С помощью вопросов шкалы определяется частота встречаемости изучаемого симптома в течение предшествующего месяца, а затем оценивается интенсивность проявления симптома. Важно подчеркнуть, что критерии С и D требуют, чтобы не было проявлений симптома до травмы. Интервьюер должен удостовериться в том, что у пациента манифестация симптомов С и D произошла именно после травмы. Если в прошлом месяце состояние пациента соответствовало диагностическим критериям ПТСР, то оно автоматически определяется как удовлетворяющее критериям ПТСР, развившегося в посттравматический период (Тарабрина Н. В. и др., 1995, 1996).

ШКАЛА ДЛЯ КЛИНИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ПТСР (CLINICAL-ADMINISTERED PTSD SCALE - CAPS)

Пациент _____

Дата _____

Интервьюер _____

А. ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ _____

В. ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ПЕРЕЖИВАНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ

(1) Повторяющиеся навязчивые воспоминания о событии, вызывающие дистресс

Частота

Случалось ли так, что вы непроизвольно, без всякого повода, вспоминали об этих событиях? Было ли это только во сне? (Исключить, если воспоминания появлялись только во сне.) Как часто это происходило в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый тяжелый, насколько сильны были переживания, вызванные этими воспоминаниями? Были ли вы вынуждены прерывать дела, которыми в этот момент занимались? В состоянии ли вы, если постараетесь, преодолеть эти воспоминания, избавиться от них?

0 – отсутствие дистресса

1 – низкая интенсивность симптома: минимальный дистресс

2 – умеренная интенсивность: дистресс отчетливо присутствует

3 – высокая интенсивность: существенный дистресс, явные срывы в деятельности и трудности в преодолении возникших воспоминаний о событии

4 – очень высокая интенсивность: тяжелый, непереносимый дистресс, неспособность продолжать деятельность и невозможность избавиться от воспоминаний о событии

(2) Интенсивные, тяжелые переживания при обстоятельствах, символизирующих или напоминающих различные аспекты травматического события, включая годовщины

травмы

Частота

Были ли у вас случаи, когда вы видели что-то, напомнившее об этих событиях, и вам становилось тяжело и грустно, вы расстраивались? (Например: определенный тип мужчин – для жертв изнасилования, цепочка деревьев или лесистая местность – для ветеранов войны.) Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый тяжелый, насколько вы были взволнованы и расстроены, насколько сильны были переживания?

0 – нисколько

1 – слабая интенсивность симптома: минимальный дистресс

2 – умеренная интенсивности: дистресс отчетливо присутствует, но еще контролируется

3 – высокая интенсивность: значительный дистресс

4 – очень высокая интенсивность: непереносимый дистресс

(3) Ощущение, как будто травматическое событие происходило снова, или соответствующие внезапные действия, включая ощущение оживших переживаний, иллюзии, галлюцинации, диссоциативные эпизоды (флэшбэк-эффекты), даже те, которые появляются в просоночном состоянии

Частота

Приходилось ли вам когда-нибудь внезапно совершать какое-либо действие или чувствовать себя так, как будто бы то событие(я) происходит снова? Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый тяжелый, насколько реальным было это ощущение? Насколько сильно вам казалось, что то событие(я) происходило снова? Как долго это продолжалось? Что вы делали при этом?

0 – никогда такого не было

1 – слабая интенсивность симптома: ощущение чуть большей реалистичности происходящего, чем при простом размышлении о нем

2 – умеренная интенсивность: ощущения определенные, но передающие диссоциативное качество, однако при этом сохраняется тесная связь с окружающим, ощущения похожи на грезы наяву

3 – высокая интенсивность: в сильной степени диссоциативные ощущения – пациент рассказывает об образах, звуках, запахах, но все еще сохраняется некоторая связь с окружающим миром

4 – очень высокая интенсивность: ощущения полностью диссоциативны – флэшбэк-эффект, полное отсутствие связи с окружающей реальностью, возможна амнезия данного эпизода – «затмение», провал в памяти

(4) Повторяющиеся сны о событии, вызывающие тяжелые переживания (дистресс)

Частота

Были ли у вас когда-нибудь неприятные сны о том событии? Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – никогда

- 1 – один или два раза
- 2 – один или два раза в неделю
- 3 – несколько раз в неделю
- 4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый худший, как сильны были те неприятные, тяжелые переживания и чувство дискомфорта, которые вызывали у вас эти сны? Вы просыпались от этих снов? (Если да, спросите: «Что вы чувствовали или делали, когда просыпались? Через сколько времени вы обычно засыпали?» Выслушайте рассказ и отметьте симптомы паники, громкие крики, положения тела.)

0 – отсутствовали

1 – слабо выраженная интенсивность симптома: минимальный дистресс не вызывал пробуждения

2 – умеренная интенсивность: просыпается, испытывая дистресс, но легко засыпает снова

3 – высокая интенсивность: очень тяжелый дистресс, затруднено повторное засыпание

4 – очень высокая интенсивность: непреодолимый дистресс, невозможность заснуть снова

C. УСТОЙЧИВОЕ ИЗБЕГАНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ, АССОЦИИРУЮЩИХСЯ С ТРАВМОЙ, ИЛИ «БЛОКАДА» ОБЩЕЙ СПОСОБНОСТИ К РЕАГИРОВАНИЮ (numbing - «оцепенение») (симптомы не наблюдались до травмы)

(5) Усилия, направленные на то, чтобы избежать мыслей или чувств, ассоциирующихся с травмой

Частота

Пытались ли вы отгонять мысли о событии(ях)? Прилагали ли вы усилия, чтобы избежать ощущений, связанных с со-бытием(ями) (например, чувств гнева, печали, вины)? Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Как велики были усилия, которые вы прилагали, чтобы не думать о том событии(ях), чтобы не испытывать чувств, имеющих к нему (ним) отношение? (Дайте оценку всех попыток сознательного избегания, включая отвлечение, подавление и снижение возбужденности при помощи алкоголя или наркотиков.)

0 – никакого усилия

1 – слабая интенсивность симптома: минимальное усилие

2 – умеренная интенсивность: некоторое усилие, избегание определено есть

3 – высокая интенсивность: значительное усилие, избегание безусловно есть

4 – очень высокая интенсивность: отчетливо выраженные попытки избегания

(6) Усилия, направленные на то, чтобы избегать действий или ситуаций, которые вызывают воспоминания о травме

Частота

Пытались ли вы когда-либо избегать каких-либо действий или ситуаций, которые напоминали бы вам о событии(ях)?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность:

Как велики были усилия, которые вы прилагали для того, чтобы избегать каких-то действий или ситуаций, связанных с событием(ями)? (Дайте оценку всех попыток поведенческого избегания; например, ветераны войны, избегающие участия в ветеранских мероприятиях, просмотрах военных фильмов и проч.)

0 – никакого усилия

1 – слабая интенсивность симптома: минимальное усилие

2 – умеренная интенсивность: некоторое усилие, избегание определенно есть

3 – высокая интенсивность: значительное усилие, избегание безусловно есть

4 – очень высокая интенсивность: отчетливо выраженные попытки избегания

(7) Неспособность вспомнить важные аспекты травмы (психогенная амнезия)

Частота

Случалось ли так, что вы не могли вспомнить важные обстоятельства происшедшего с вами события(ий) (например, имена, лица, последовательность событий)? Много ли из того, что имело отношение к происшедшему, вам было трудно вспомнить в прошедшем месяце?

0 – ничего, ясная память о событии в целом

1 – некоторые обстоятельства события(ий) было невозможно вспомнить (менее чем 10%)

2 – ряд обстоятельств события(й) было невозможно вспомнить (20–30%)

3 – большую часть обстоятельств события(й) было невозможно вспомнить (50–60%)

4 – почти совсем невозможно было вспомнить событие(я) (более чем 80%)

Интенсивность

Как велики были усилия, которые вам понадобилось приложить, чтобы вспомнить о важных обстоятельствах того, что произошло с вами?

0 – какие-либо затруднения при воспоминании о событиях отсутствовали

1 – слабая интенсивность симптома: незначительные затруднения при воспроизведении обстоятельств события

2 – умеренная интенсивность: определенные затруднения, однако при сосредоточении сохраняется способность к воспроизведению события в памяти

3 – высокая интенсивность: несомненные затруднения при воспроизведении обстоятельств события

4 – очень высокая интенсивность: полная неспособность вспомнить о событии(ях)

(8) Заметная утрата интереса к любимым занятиям

Частота

Чувствуете ли вы, что потеряли интерес к занятиям, которые были для вас важными или приятными, – например, спорт, увлечения, общение? Если сравнить с тем, что было до происшедшего, сколько видов занятий перестали вас интересовать за прошедший месяц?

0 – потери интереса вообще не было

1 – потеря интереса к отдельным занятиям (менее чем 10%)

2 – потеря интереса к нескольким занятиям (20–30%)

3 – потеря интереса к большому числу занятий (50–60%)

4 – потеря интереса почти ко всему (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько глубока или сильна была утрата интереса к этим занятиям?

0 – вообще не было потери интереса

1 – слабая интенсивность симптома: только незначительная потеря интереса, не исключающая получения удовольствия в процессе занятий, если они все-таки начались

2 – умеренная интенсивность: безусловная потеря интереса, но все-таки сохраняется некоторое чувство удовольствия от занятия(й)

3 – высокая интенсивность: очень значительная потеря интереса к занятиям

4 – очень высокая интенсивность: полная потеря интереса, не вовлекается ни в какую деятельность

(9) Чувство отстраненности или отчужденности от окружающих

Частота

Не было ли у вас чувства отдаленности или потери связи с окружающими? Отличалось ли это состояние от того, что вы чувствовали перед тем, как произошло это событие(я)? Как часто вы чувствовали себя так в течение последнего месяца?

0 – такого вообще не было

1 – редко (менее 10% времени)

2 - иногда (20-30%)

3 - часто (50-60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько сильно было ваше чувство отстраненности или отсутствия связи с окружающими? Кто все-таки оставался вам близок?

0 – отсутствуют подобные чувства

1 – слабая интенсивность симптома: эпизодически чувствует себя «идушим, не в ногу» с окружающими

2 – умеренная интенсивность: определенное наличие чувства отдаленности, но сохраняются какие-то межличностные связи и чувство принадлежности к окружающему миру

3 – высокая интенсивность: значительное чувство отстраненности или отчужденности от большинства людей, сохраняется способность взаимодействия только с одним человеком

4 – очень высокая интенсивность: чувствует себя полностью оторванным от других людей, близкие отношения не поддерживает ни с кем

(10) Сниженный уровень аффекта, например, неспособность испытывать чувство любви

Частота

Были ли у вас такие периоды, когда вы были «бесчувственными» (вам было трудно испытывать такие чувства, как любовь или счастье)? Отличалось ли это состояние от того, как вы себя чувствовали перед тем, как произошло это событие(я)? Как часто вы чувствовали себя так в течение последнего месяца?

0 – такого вообще не было

1 – редко (менее 10% времени)

2 - иногда (20-30%)

3 - часто (50-60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько сильным у вас было ощущение «бесчувственности»? (В оценку этого пункта включите наблюдения за уровнем аффективности во время интервью.)

0 – ощущения бесчувственности нет

1 – слабая интенсивность симптома: такое ощущение имеется, но незначительное

2 – умеренная интенсивность: явное ощущение бесчувственности, но способность испытывать эмоции все-таки сохранена

3 – высокая интенсивность: значительное ощущение бесчувственности по отношению по крайней мере к двум основным эмоциям – любви и счастья

4 – очень высокая интенсивность: ощущает полное отсутствие эмоций

(11) Ощущение отсутствия перспектив на будущее, например, не ожидает продвижения по службе, женитьбы, рождения детей, долгой жизни

Частота

Было ли когда-нибудь, что вы чувствовали отсутствие необходимости строить планы на будущее, что почему-либо у вас «нет завтрашнего дня»? (Если да, уточните наличие реального риска, например, опасных для жизни медицинских диагнозов). Отличалось ли это состояние от того, как вы себя чувствовали перед тем, как произошло это событие(я)?

Как часто вы чувствовали себя так в течение последнего месяца?

- 0 – такого вообще не было
- 1 – редко (менее 10% времени)
- 2 – иногда (20-30%)
- 3 – часто (50-60%)
- 4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько сильным было чувство, что у вас не будет будущего? Как вы думаете; как долго вы будете жить? Какие основания у вас предполагать, что вы умрете преждевременно?

0 – ощущения сокращенного будущего нет

1 – слабая интенсивность симптома: незначительные ощущения по поводу сокращенности жизненной перспективы

2 – умеренная интенсивность симптома: определенно присутствует ощущение сокращенной жизненной перспективы

3 – высокая интенсивность симптома: значительно выражены ощущения сокращенной жизненной перспективы, могут иметь место определенные предчувствия о продолжительности жизни

4 – очень высокая интенсивность симптома: всепоглощающее чувство сокращенной жизненной перспективы, под-ная убежденность в преждевременной смерти

D. УСТОЙЧИВЫЕ СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОЙ ВОЗБУДИМОСТИ (не наблюдались до травмы)

(12) Трудности с засыпанием или с сохранением нормального сна

Частота

Были ли у вас какие-либо проблемы с засыпанием или с тем, чтобы спать нормально? Отличается ли это от того, как вы спали перед событием(ями)? Как часто у вас были трудности со сном в прошлом месяце?

- 0 – никогда
- 1 – один или два раза
- 2 – один или два раза в неделю
- 3 – несколько раз в неделю
- 4 – каждую ночь (или почти каждую)

Трудности с засыпанием? Да Нет

Пробуждения среди сна? Да Нет

Очень ранние пробуждения? Да Нет

Количество часов сна (без пробуждений) за ночь _____

Желательное количество часов сна для обследуемого _____

Интенсивность

(Задайте уточняющие вопросы и оцените все перечисленные нарушения сна.) Как много времени надо вам, чтобы заснуть? Как часто вы просыпаетесь среди ночи? Сколько часов подряд, не просыпаясь, вы спите каждую ночь?

0 – нет проблем со сном

1 – слабая интенсивность симптома: несколько затруднено засыпание, некоторые трудности с сохранением сна (потеря сна до 30 минут)

2 – умеренная интенсивность: определенное нарушение сна – ясно выраженная увеличенная продолжительность периода засыпания или трудности с сохранением сна (потеря сна – 30–90 минут)

3 – высокая интенсивность: значительное удлинение времени засыпания или большие трудности с сохранением сна (потеря сна – 90 минут – 3 часа)

4 – очень высокая интенсивность: очень длительный латентный период сна, непреодолимые трудности с сохранением сна (потеря сна более 3 часов)

(13) Раздражительность или приступы гнева

Частота

Были ли такие периоды, когда вы чувствовали, что необычно раздражительны или

проявляли чувство гнева и вели себя агрессивно? Отличается ли это состояние от того, как вы себя чувствовали или как действовали до событий(я)? Как часто вы испытывали подобные чувства или вели себя подобным образом в прошлом месяце?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Насколько сильный гнев вы испытывали и каким образом вы его выражали?

0 – не было ни раздражительности, ни гнева

1 – слабая интенсивность симптома: минимальная раздражительность, в гневе – повышение голоса

2 – умеренная интенсивность: явное наличие раздражительности, в гневе с легкостью начинает спорить, но быстро «остывает»

3 – высокая интенсивность: значительная раздражительность, в гневе – речевая или поведенческая агрессивность

4 – очень высокая интенсивность: непреодолимый гнев, сопровождаемый эпизодами физического насилия

(14) Трудности с концентрацией внимания

Частота

Не казалось ли вам трудным сосредоточиться на каком-то занятии или на чем-то, что окружало вас? Изменилась ли ваша способность к сосредоточению с тех пор, как случилось это событие(я)? Как часто у вас наблюдались затруднения с сосредоточением внимания в течение прошлого месяца?

0 – вообще не было

1 – очень редко (менее 10% времени)

2 – иногда (20–30% времени)

3 – большую часть времени (50–60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность:

Насколько трудно для вас было сосредоточиться на чем-либо? (При оценке этого пункта учтите свои наблюдения в процессе интервью.)

0 – никакой проблемы не было

1 – слабая интенсивность: для сосредоточения требовались незначительные усилия

2 – умеренная интенсивность: определенная потеря способности к сосредоточению, но при усилении может сосредоточиться

3 – высокая интенсивность: значительное ухудшение функции, даже при особых усилиях

4 – очень высокая интенсивность: полная неспособность к сосредоточению и концентрации внимания

(15) Повышенная настороженность (бдительность)

Частота

Приходилось ли вам быть как-то особенно настороженным или бдительным даже тогда, когда для этого не было очевидной необходимости? Отличалось ли это от того, как вы себя чувствовали перед событием(ями)? Как часто в прошлом месяце вы были настороженны или бдительны?

0 – вообще не было

1 – очень редко (менее 10% времени)

2 – иногда (20–30% времени)

3 – большую часть времени (50–60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

Как велики усилия, которые вы прилагаете, чтобы знать обо всем, что происходит

вокруг вас? (При оценке этого пункта используйте свои наблюдения, полученные в ходе интервью.)

0 – симптом отсутствует

1 – слабая интенсивность симптома: минимальные проявления гипербдительности, незначительно повышенное любопытство

2 – умеренная интенсивность: определено имеется гипербдительность, настороженность в общественных местах (например, выбор безопасного места в ресторане или кинотеатре)

3 – высокая интенсивность: значительные проявления гипербдительности, субъект очень насторожен, постоянное наблюдение за окружающими в поисках опасности, преувеличенное беспокойство о собственной безопасности (а также своей семьи и дома)

4 – очень высокая интенсивность: гипертрофированная бдительность, усилия по обеспечению безопасности требуют значительных затрат времени и энергии и могут включать активные действия по проверке ее наличия; в процессе беседы – значительная настороженность

(16) Преувеличенная реакция испуга («стартовая» реакция на внезапный стимул)

Частота

Испытывали ли вы сильную реакцию испуга на громкие неожиданные звуки (например, на автомобильные выхлопы, пиротехнические эффекты, стук захлопнувшейся двери и т. п.) или на что-то, что вы вдруг увидели (например, движение, замеченное на периферии вашего поля зрения – «углом глаза»)? Отличается ли это от того, как вы себя чувствовали до события(ий)?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день *Интенсивность*

В самом худшем случае насколько сильной была эта реакция испуга?

0 – симптом отсутствовал: реакции испуга не было

1 – слабая интенсивность симптома: минимальная реакция испуга

2 – умеренная интенсивность: определенная реакция испуга на внезапный раздражитель, «подпрыгивание»

3 – высокая интенсивность: значительная реакция испуга, сохранение возбуждения после первичной реакции

4 – очень высокая интенсивность: крайне выраженная реакция испуга, явное защитное поведение (например, ветеран войны, который «падает лицом в грязь»)

(17) Физиологическая реактивность при воздействии обстоятельств, напоминающих или символизирующих различные аспекты травматического события

Частота

Приходилось ли вам отмечать у себя наличие определенных физиологических реакций, когда вы сталкивались с ситуациями, напоминающими вам о событии(ях)? (Выслушайте сообщение о таких симптомах, как учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, дрожь в руках, потливость, но не задавайте испытуемому наводящих вопросов о симптомах.) Как часто они наблюдались в прошлом месяце?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

В самом худшем случае как сильны были эти физиологические реакции?

0 – симптом отсутствует

1 – слабая интенсивность симптома: минимальная реакция

2 – умеренная интенсивность: явное наличие физиологической реакции, некоторый

дискомфорт

3 – высокая интенсивность: интенсивная физиологическая реакция, сильный дискомфорт

4 – очень высокая интенсивность: драматическая физиологическая реакция, сохранение последующего возбуждения

Был ли какой-либо период после травмы, когда симптомы, о которых я только что вас расспрашивал, беспокоили вас значительно больше, чем в течение последнего месяца?

Да Нет

Этот период (или эти периоды) продолжался не менее одного месяца?

Да Нет

Примерно когда этот период (эти периоды) начался и закончился?

Средние значения показателей CAPS (Тарабрина, 2001)

Обследованные группы	F	I	T
Беженцы, «норма»	9,53 ±8,23	9,15±6,95	18,68±14,95
Беженцы, ПТСР	30,00±9,71	31,29±9,41	61,29±18,79
Ликвидаторы, «норма»	11,36±9,83	11,42±9,50	22,77± 19,20
Ликвидаторы, ПТСР	23,07±7,78	23,82±8,75	46,89±16,29
Ветераны Афганистана, «норма»	6,60±6,11	7,51±6,80	14,12±12,78
Ветераны Афганистана, ПТСР	27,41±8,52	29,88±7,78	57,29±15,51

F – частота симптомов, I – интенсивность симптомов, T – общий балл.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ВЛИЯНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ (IMPACT OF EVENT SCALE-R - 1ES-R)

Первый вариант ШОВТС (Impact of Event Scale – IES) был опубликован в 1979 г. Горовицем с соавторами (Horowitz, Wilner et. al, 1979). Опросник состоит из 15 пунктов, основан на самоотчете и выявляет преобладание тенденции избегания или вторжения (навязчивого воспроизведения) травматического события. Симптомы вторжения – термин «вторжение intrusion – англ.) иногда переводится как «навязывание» – включают ночные кошмары, навязчивые чувства, образы или мысли. Ко второй категории относятся симптомы избегания, включающие попытки смягчения или избегания переживаний, связанных с травматическим событием, снижение реактивности. Содержание самоотчета было привязано к специфическим жизненным событиям, а также к специфике измеряемых показателей.

Далее, Д. Вейс с коллегами (Weiss, Marmar, Metzler 1995) пришли к выводу, что IES может быть более полезной, если она будет способна диагностировать не только такие симптомы ПТСР, как вторжение и избегание, но и симптомы гипервозбуждения, которые входят в диагностический критерий DSM-1V и являются составной частью психологической реакции на травматические события. Таким образом, «Шкала оценки влияния травматического события – пересмотренная» (IES-R) стала содержать 22 пункта. Целью добавления новых 6 пунктов (субшкала «гипервозбуждение») является описание следующих областей: злость и раздражительность; гипертрофированная реакция испуга; трудности с концентрацией; психофизиологическое возбуждение, обусловленное воспоминаниями; бессонница. Один новый пункт вторжения выявляет переживаемые заново состояния, схожие с диссоциативными.

**ШКАЛА ОЦЕНКИ ВЛИЯНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ
(IMPACT OF EVENT SCALE-R)**

Имя _____

Образование _____

Семейное положение _____

Возраст _____

Пол: _____

М Ж Дата « _____ » 200 ____ г.

ИНСТРУКЦИЯ: Ниже приведены описания переживаний людей, которые перенесли тяжелые стрессовые ситуации. Оцените, в какой степени вы испытывали такие чувства по поводу подобной ситуации, когда-то пережитой вами

(_____).

Для этого выберите и обведите кружком цифру, соответствующую тому, как часто вы испытывали подобное переживание в течение последних 7 дней, включая сегодняшний.

	Никогда 0	Редко 1	Иногда 3	Часто 5
1. Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать все случившееся.				
2. Я не мог спокойно спать по ночам				
3. Некоторые вещи заставляли меня все время думать о том, что со мной случилось				
4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев				
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда я думал об этом событии или что-то напоминало мне о нем				
6. Я думал о случившемся против своей воли				
7. Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным				
8. Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся				
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании				
10. Я был все время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня				
11. Я старался не думать о случившемся				
12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать				
13. Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы				
14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы все еще нахожусь в той ситуации				
15. Мне было трудно заснуть				
16. Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией				
17. Я старался вытеснить случившееся из памяти				
18. Мне было трудно сосредоточить внимание на чем-либо				
19. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т.п.				
20. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось				
21. Я был постоянно насторожен и все время ожидал, что случится что-то плохое				
22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся				

Ключи к обработке

Субшкала «вторжение» сумма баллов пунктов 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20

Субшкала «избегание» сумма баллов пунктов 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22

Субшкала «физиологическая возбудимость» сумма баллов пунктов 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21

Средние значения показателей методики ШОВТС (IES-R) (Тарабрина, 2001)

	IN	AV	AR	IES-R
Пожарные	5,76 ±5,71	7,26 ±6,73	3,63 ±3,99	16,64 ±14,75
Студенты	10,20 ±8,22	12,17 ±8,79	7,23 ±7,46	29,61 ±21,76
Спасатели	5,95 ±3,93	5,09 ±5,47	3,35 ±3,63	14,40 ±11,05
Сотрудники МВД	7,65 ±6,31	9,26 ±6,08	5,50 ±6,18	22,41 ±17,33
Военнослужащие	8,89 ±8,03	9,48 ±7,77	6,40 ±6,40	24,78 ±20,38
Беженцы, «норма»	14,58 ±10,83	14,94 ±9,90	11,27 ±9,87	40,79 ±28,19
Беженцы, ПТСР	27,43 ±6,00	27,43 ±5,91	22,57 ±8,06	77,43 ±14,25
Ликвидаторы, «норма»	14,68 ±8,96	14,38 ±9,30	13,33 ±8,81	42,39 ±24,94
Ликвидаторы, ПТСР	24,33 ±9,07	20,67 ±5,03	23,33 ±2,89	68,33 ±8,02

IN – субшкала «вторжение»,

AV – субшкала «избегание»,

AR – субшкала «физиологическая возбудимость»,

IES-R – общий балл

МИССИСИПСКАЯ ШКАЛА ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

Миссисипская шкала (МШ) была разработана для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий (Keane et al, 1987, 1988). В настоящее время она является одним из широко используемых инструментов для измерения признаков ПТСР. Шкала состоит из 35 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной шкале Ликкерта. Оценка результатов производится суммированием баллов, итоговый показатель позволяет выявить степень воздействия перенесенного травматического опыта. Содержащиеся в опроснике пункты входят в 4 категории, три из них соотносятся с критериями DSM: 11 пунктов направлены на определение симптомов вторжения, 11 – избегания и 8 вопросов относятся к критерию физиологической возбудимости. Пять остальных вопросов направлены на выявление чувства вины и суици-дальности. Как показали исследования, МШ обладает необходимыми психометрическими свойствами, а высокий итоговый балл по шкале хорошо коррелирует с диагнозом «посттравматическое стрессовое расстройство», что побудило исследователей к разработке «гражданского» варианта МШ, который состоял из 39 вопросов.

МИССИСИПСКАЯ ШКАЛА (военный вариант)

Ф. И. О. _____

Дата « _____ » 200__ г.

ИНСТРУКЦИЯ. Ниже приводятся утверждения, в которых обобщен разнообразный опыт людей, принимавших участие в боевых действиях. Под каждым утверждением дается шкала от 1 до 5. Обведите кружком выбранный вами номер ответа, лучше всего описывающий ваши чувства. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь за разъяснением к экспериментатору.

1. До службы в армии у меня было больше близких друзей, чем сейчас	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
2. У меня нет чувства вины за все то, что я делал во время службы в армии	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
3. Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я не сдержусь (применю физическую силу)	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
4. Если случается что-то, напоминающее мне о войне, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
5. Люди, которые очень хорошо меня знают, боятся меня	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
6. Я способен вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5

7. Мне снятся по ночам кошмары о том, что было в действительности на войне	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в армии, мне просто не хочется жить	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
9. Внешне я выгляжу бесчувственным	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
10. Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5 Всегда 5
11 Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно вставать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	
12. Я все время задаю себе вопрос, почему я остался жив, в то время как другие погибли на войне	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
13. В определенных ситуациях я чувствую себя так, как будто я снова в армии	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4 Часто 4	Всегда 5 Всегда 5
14. Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3		
15 Я чувствую, что больше не могу	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
16. Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня не трогают	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
17 Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
18 Мои фантазии реалистичны и вызывают страх	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
19 Я обнаружил, что мне не трудно работать после демобилизации	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
20 Мне трудно сосредоточиться	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
21 Я беспричинно плачу	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
22 Мне нравится быть в обществе других людей	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
23 Меня пугают мои стремления и желания	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
24 Я легко засыпаю	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
25 От неожиданного шума я сильно вздрагиваю	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
26 Никто, даже члены моей семьи, не понимают, что я чувствую	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
27 Я легкий, спокойный, уравновешенный человек	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
28 Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в армии, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
29 Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5

вещах, которые случались, когда я служил в армии					
30 Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
31 Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5 Всегда 5
32 Я боюсь засыпать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	
33 Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что случилось со мной в армии	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
34 Моя память так же хороша, как и раньше	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5 Совершенно верно 5
35 Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	

МИССИСИПСКАЯ ШКАЛА (гражданский вариант)

Ф. И. О. _____

Дата « _____ » 200__ г.

ИНСТРУКЦИЯ. Ниже приводятся утверждения, в которых обобщен разнообразный опыт людей, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации. Под каждым утверждением дается шкала от 1 до 5. Обведите кружком выбранный вами номер ответа, лучше всего описывающий ваши чувства. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь за разъяснением к экспериментатору.

1. В прошлом у меня было больше близких друзей, чем сейчас	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
2. У меня нет чувства вины за все то, что я делал в прошлом	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
3. Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я не сдержусь (применю физическую силу)	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
5. Люди, которые очень хорошо меня знают, боятся меня	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
6 Я способен вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
7 Мне снятся по ночам кошмары о том, что было со мной реально в прошлом	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5

9 Внешне я выгляжу бесчувственным	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
10. Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
11 Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно вставать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
12. Я все время задаю себе вопрос, почему я еще жив, в то время как другие уже умерли	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
13. В определенных ситуациях я чувствую себя так, как будто я вернулся в прошлое	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
14 Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
15 Я чувствую, что больше не могу	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
16 Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня не трогают	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
17 Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
18 Мои фантазии реалистичны и вызывают страх	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
19 Я обнаружил, что мне работать не трудно	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
20 Мне трудно сосредоточиться	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
21 Я беспричинно плачу	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
22 Мне нравится быть в обществе других людей	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
23 Меня пугают мои стремления и желания	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
124 Я легко засыпаю	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
25 От неожиданного шума я сильно вздрагиваю	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
26 Никто, даже члены моей семьи не понимают, что я чувствую	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
27 Я легкий, спокойный, уравновешенный человек	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5

28 Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
29 Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
30 Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
31 Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
32 Я боюсь засыпать	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
33 Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5
34 Моя память так же хороша, как и раньше	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
35 Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
36 Временами я вдруг веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
37 Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
38 Я очень бдителен и насторожен большую часть времени	Совершенно верно 1	Отчасти верно 2	До некоторой степени верно 3	Верно 4	Совершенно верно 5
39 Если случается что-нибудь, напоминающее мне о прошлом, меня охватывает такая тревога или паника, что у меня начинается сильное сердцебиение и перехватывает дыхание, я весь дрожу и покрываюсь потом, у меня кружится голова, появляются «мурашки», и я почти теряю сознание	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Всегда 5

Ключи к обработке

* Сумма баллов по пунктам с прямой шкалой (сумма 1): 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39.

Сумма баллов по пунктам с обратной шкалой (сумма 2): 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34. Общий балл: сумма 1 + сумма 2

*Примечание: здесь приводятся ключи для гражданского варианта МШ. При оценке военного варианта соответственно сумма 1 вычисляется как сумма баллов по пунктам: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35; сумма 2 вычисляется аналогично.

Средние значения Миссисипской шкалы (гражданский вариант) (Тарабрина, 2001)

Пожарные	73,79±13,05
Спасатели	70,85±11,74
Беженцы, «норма»	79,70±18,19
Беженцы, ПТСР	105,14±14,90
Ликвидаторы, «норма»	90,15±19,18
Ликвидаторы, ПТСР	99,44±17,06

Средние значения для миссисипской шкалы (военный вариант) (Тарабрина, 2001)

Сотрудники МВД	64,65±16,13
Военнослужащие	73,76±19,64
Ветераны Афганистана, «норма»	70,18±11,76
Ветераны Афганистана, ПТСР	92,00±15,55

**ОПРОСНИК ВЫРАЖЕННОСТИ ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ
(SYMPTOM CHECK LIST-90-REVISED - SCL-90-R)**

Шкала SCL содержит 90 пунктов, которые позволяют оценить симптоматику психиатрических пациентов и здоровых людей (Derogatis, Rickels, Rock, 1976). Каждый из 90 вопросов оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 4), где 0 соответствует позиция «совсем нет», а 4 – «очень сильно». Ответы на 90 пунктов подсчитываются и интерпретируются по 9 основным шкалам симптоматических расстройств: соматизации – Somatization (SOM), обсессивности – компульсивности – Obsessive – Compulsive (O – C), межличностной сензитивности – Interpersonal Sensitivity (INT), депрессии – Depression (DEP), тревожности – Anxiety (ANX), враждебности – Hostility (HOS), фобической тревожности – Phobic Anxiety (PHOB), паранойяльных тенденций – Paranoid Ideation (PAR), психотизма – Psychoticism (PSY) и по 3 обобщенным шкалам второго порядка: общий индекс тяжести симптомов (GSI), индекс наличного симптоматического дистресса (PTSD), общее число утвердительных ответов (PST). Индексы второго порядка предложены для того, чтобы иметь возможность более гибко оценивать психопатологический статус пациента.

Операциональные определения шкал SCL-90-R Соматизация (Somatization – SOM)

Нарушения, называемые соматизацией, отражают дистресс, возникающий из ощущения телесной дисфункции. Сюда относятся жалобы, фиксированные на кардиоваскулярной, гастроинтестинальной, респираторной и других системах. Компонентами расстройства являются также головные боли, другие боли и общий мышечный дискомфорт и в дополнение – соматические эквиваленты тревожности. Все эти симптомы и признаки могут указывать на наличие расстройства, хотя они могут быть и проявлением реальных соматических заболеваний.

Обсессивно-компульсивные расстройства (Obsessive – Compulsive – O – C)

Обсессивно-компульсивное расстройство имеет симптомы, которые в значительной степени тождественны стандартному клиническому синдрому с тем же названием. При этом характерны мысли, импульсы и действия, воспринимаемые как постоянные и непреодолимой силы, но чуждые Эго или нежелательные.

Межличностная сензитивность (Interpersonal Sensitivity – INT)

Данное расстройство определяется чувствами личностной неадекватности и неполноценности, в особенности когда человек сравнивает себя с другими. Самоосуждение, чувство беспокойства и заметный дискомфорт в процессе межличностного взаимодействия характеризуют проявления этого синдрома. Кроме того, индивиды с высокими показателями по INT сообщают об обостренном чувстве осознания собственного Я и негативных ожиданиях относительно межличностного взаимодействия и любых коммуникаций с другими людьми.

Депрессия (Depression – DEP)

Симптомы этого расстройства отражают широкую область проявлений клинической депрессии. Здесь представлены симптомы дисфории и такие аффективные симптомы,

как признаки отсутствия интереса к жизни, недостатка мотивации и потери жизненной энергии. Кроме того, сюда относятся чувства безнадежности, мысли о суициде и другие когнитивные и соматические корреляты депрессии.

Тревожность (Anxiety – ANX)

Тревожное расстройство состоит из ряда симптомов и признаков, которые клинически связаны с высоким уровнем манифестированной тревожности. Главный признак тут свободноплавающая тревога. Ей соответствует ощущение, что угроза или предмет страха пронизывает все, хотя тревога не привязана к чему-либо конкретному. В число признаков входит нервозность, напряжение, тремор, а также приступы паники и чувство ужаса.

Враждебность (Hostility – HOS)

Враждебность включает мысли, чувства или действия, которые являются проявлениями негативного аффективного состояния злости. В состав пунктов входят все три признака, отражающие такие качества, как агрессия, раздражительность, гнев и негодование.

Фобическая тревожность (Phobic Anxiety – PHOB)

Определяется как стойкая реакция страха на определенных людей, места, объекты или ситуации, которая характеризуется как иррациональная и неадекватная по отношению к стимулу и влечет за собой избегающее поведение. Пункты, относящиеся к представленному расстройству, направлены на наиболее патогномичные и разрушительные проявления фобического поведения. Структура данного расстройства близко соответствует определению агорафобии (Marks, 1969), называемой также синдромом фобической тревожной деперсонализации (Roth, 1959).

Паранойяльные симптомы (Paranoid Ideation – PAR)

Паранойяльное поведение тут представлено как вид нарушений мышления. Его кардинальные характеристики: проекции мыслей, враждебность, подозрительность, напыщенность, страх потери независимости, иллюзии – рассматриваются как основные признаки этого расстройства, и вопросы ориентированы на данные признаки.

Психотизм (Psychoticism – PSY)

В шкалу психотизма включены вопросы, указывающие на избегающий, изолированный, шизоидный стиль жизни, на симптомы шизофрении, такие, как зрительные или звуковые галлюцинации. Шкала психотизма представляет собой континуум от мягкой межличностной изоляции до очевидных признаков психоза.

Дополнительные вопросы

Семь вопросов, которые входят в SCL, не попадают ни под одно определение симптоматических расстройств; эти признаки указывают на некоторые расстройства, но не относятся ни к одному из них. Дополнительные вопросы не объединены между собой в виде шкалы определенного расстройства, а учитываются при общей обработке теста.

ШКАЛЫ SCL-R С ВХОДЯЩИМИ В НИХ ПУНКТАМИ

Соматизация (Somatization – SOM)

Всего: 12 пунктов

1. Головные боли.
4. Слабость или головокружение.
12. Боли в сердце или грудной клетке.
27. Боли в пояснице.
40. Тошнота или расстройство желудка.
42. Боли в мышцах
48. Затрудненное дыхание.
49. Приступы жара или озноба.
52. Онемение или покалывание в различных частях тела.
53. Комок в горле.
56. Ощущение слабости в различных частях тела.
58. Тяжесть в конечностях.

Обсессивно-компульсивные расстройства Obsessive – Compulsive (O – C) Всего: 10

пунктов

- 3. Повторяющиеся неприятные неотвязные мысли.
- 9. Проблемы с памятью.
- 10. Ваша небрежность или неряшливость.
- 28. Ощущение, что вам что-то мешает сделать что-либо. 38. Необходимость делать все очень медленно, чтобы не допустить ошибки.
- 45. Потребность проверять и перепроверять то, что вы делаете.
- 46. Трудности в принятии решения. 51. То, что вы легко теряете мысль.
- 55. То, что вам трудно сосредоточиться. 65. Потребность повторять действия: прикасаться, мыться, пересчитывать и т.п.

Межличностная сензитивность Interpersonal Sensitivity (INT) Всего: 9 пунктов

- 6. Чувство недовольства другими.
- 21. Застенчивость или скованность в общении с лицами другого пола
- 34. То, что ваши чувства легко задеть.
- 36. Ощущение, что другие не понимают вас или не сочувствуют вам.
- 37. Ощущение, что люди недружелюбны или вы им не нравитесь.
- 41. Ощущение, что вы хуже других. 61. Ощущение неловкости, когда люди наблюдают за вами или говорят о вас.

69. Чрезмерная застенчивость в общении с другими.

73. Чувство неловкости, когда вы едите и пьете на людях.

Депрессия Depression (DEP) Всего: 13 пунктов

- 5. Потеря сексуального влечения или удовольствия
- 14. Упадок сил или заторможенность.
- 15. Мысли о том, чтобы покончить с собой. 20. Слезливость.
- 22. Ощущение, что вы в западне или пойманы. 26. Чувство, что вы сами во многом виноваты.

29. Чувство одиночества.

30. Подавленное настроение, «хандра».

31. Чрезмерное беспокойство по разным поводам.

- 32. Отсутствие интереса к чему бы то ни было. 54. Ощущение, что будущее безнадежно.

71. Чувство, что все, что бы вы ни делали, требует больших усилий.

79. Ощущение собственной никчемности.

Тревожность Anxiety (ANX) Всего: 10 пунктов

- 2. Нервозность или внутренняя дрожь. 17. Дрожь.
- 23. Неожиданный и беспричинный страх.
- 33. Чувство страха.
- 39. Сильное или учащенное сердцебиение.
- 57. Ощущение напряженности или взвинченности.
- 72. Приступы ужаса или паники.
- 78. Такое сильное беспокойство, что вы не можете усидеть на месте.
- 80. Ощущение, что с вами произойдет что-то плохое. 86. Кошмарные мысли или видения.

Враждебность Hostility (HOS) Всего: 6 пунктов

И. Легко возникающие досада или раздражение.

24. Вспышки гнева, которые вы не могли сдержать.

63. Импульсы причинять телесные повреждения или вред кому-либо.

67. Импульсы ломать или крушить что-либо. 74. То, что вы часто вступаете в спор.

81. То, что вы кричите или швыряетесь вещами.

Фобическая тревожность Phobic Anxiety (PHOV) Всего: 7 пунктов

13. Чувство страха в открытых местах или на улице.

25. Боязнь выйти из дома одному.

47. Боязнь езды в автобусах, метро или поездах.

50. Необходимость избегать некоторых мест или действий, так как они вас пугают.

70. Чувство неловкости в людных местах (магазинах, кинотеатрах).

75. Нервозность, когда вы оставались одни.

82. Боязнь, что вы упадете в обморок на людях.

Паранойяльные симптомы Paranoid Ideation (PAR) Всего: 6 пунктов

8 Ощущение, что почти во всех ваших неприятностях виноваты другие.

18. Чувство, что большинству людей нельзя доверять.

43. Ощущение, что другие наблюдают за вами или говорят о вас.

68. Наличие у вас идей или верований, которые не разделяют другие.

76. То, что другие недооценивают ваши достижения.

83. Ощущение, что люди злоупотребят вашим доверием, если вы им позволите.

Психотизм Psychoticism (PSY) Всего: 10 пунктов

7. Ощущение, что кто-то другой может управлять вашими мыслями.

16. То, что вы слышите голоса, которые не слышат другие. 35. Ощущение, что другие проникают в ваши мысли. 62. То, что у вас в голове чужие мысли.

77. Чувство одиночества, даже когда вы с другими людьми.

84. Нервировавшие вас сексуальные мысли.

85. Мысль, что вы должны быть наказаны за ваши грехи.

87. Мысли о том, что с вашим телом что-то не в порядке.

88. То, что вы не чувствуете близости ни к кому.

90. Мысли о том, что с вашим рассудком творится что-то неладное.

Дополнительные вопросы (Additional Items – ADD) Всего: 7 пунктов

19. Плохой аппетит. 60. Переедание.

44. То, что вам трудно заснуть. 59. Мысли о смерти.

64. Бессонница по утрам.

66. Беспокойный и тревожный сон.

89. Чувство вины.

Средние значения показателей SCL-90-R (Тарабрина, 2001)

Обследованные группы	SOM	о-с	INT	DEP	ANX	HOS	PHOB
Пожарные	0,29±0,30	0,38±0,33	0,4410,38	0,2510,26	0,2610,27	0,3310,41	0,1210,19
Сотрудники МВД	0,50±0,43	0,67±0,51	0,7810,54	0,5410,45	0,5210,48	0,6610,60	0,28±0,39
Военнослужащие	0,68±0,63	0,67±0,55	0,7710,58	0,5910,58	0,5910,61	0,7410,67	0,40±0,60
Больные шизофренией	0,93±0,82	1,23±0,83	0,9410,69	1,0410,74	0,99±0,78	0,±60±0,58	0,73±0,82
Беженцы, «норма»	0,85±0,73	0,68±0,63	0,7610,68	0,6710,62	0,58±0,58	0,5910,75	0,3010,37
Беженцы ПТСР	1,37±0,68	1,21 ±0,68	0,7610,34	1,0710,63	1,2910,93	1,0510,81	0,9110,73
Соматоформные больные	1,6010,62	1,04±0,63	1,1310,76	1,2910,75	1,5010,80	1,1010,69	0,9910,71
Ликвидаторы, «норма»	1,43±0,80	1,07±0,72	0,90±0,68	0,9310,68	0,9310,76	0,8710,69	0,5010,63
Ликвидаторы, ПТСР	1,47±0,80	1,31 ±0,83	1,13±0,61	1,2110,76	1,2110,84	1,15±0,79	0,7410,84
Ветераны Афганистана, «норма»,	0,41±0,41	0,52±0,52	0,5910,51	0,4110,39	0,4010,55	0,51 ±0,51	0,1910,42
Ветераны Афганистана, ПТСР	1,08±0,64	1,15±0,72	1,2510,68	1,15±0,65	1,1610,81	1,2210,66	0,7610,74
Студенты	0,55±0,46	0,78±0,54	0,95±0,65	0,7210,55	0,5810,53	0,74±0,65	0,3210,37
Банковские служащие	0,5110,51	0,6410,49	0,6710,54	0,6210,52	0,49Ю,49	0,57±0,55	0,2210,36
Обследованные группы	PAR	PSY	ADD	GSI	PSDI	PST	GT
Пожарные	0,37±0,39	0,15±0,22	0,30±0,31	0,56±0,43	1,16±0,24	21,61±16,64	25,66±21,70
Сотрудники МВД	0,68±0,54	0,39±0,41	0,57±0,54	0,61 ±0,55	1,24±0,28	38,91±27,10	49,91±39,13
Военнослужащие	0,67±0,56	0,40±0,59	0,60±0,72	0,93±0,66	1,34±0,36	36,36±24,42	54,67±49,25
Больные шизофренией	0,92±0,76	0,83±0,72	0,77±0,62	0,60±0,51	1,85±0,71	43,05±24,95	79,50±57,27
Беженцы, «норма»	0,64±0,53	0,30±0,42	0,45±0,56	1,08±0,59	1,45±0,46	32,13±21,88	51,38±43,72
Беженцы, ПТСР	1,04±1,27	0,89±0,82	1,00±0,37	1,17±0,52	1,62±0,61	56,00± 16,44	95,57±53,21
Соматоформные больные	0,76±0,56	0,80±0,57	1,17±0,79	0,92±0,60	1,87±0,50	54,75±13,97	105,73±47,19
Ликвидаторы, «норма»	0,70±0,62	0,56±0,55	0,97±0,73	1,15±0,66	1,63±0,46	46,86±22,30	82,30±53,94
Ликвидаторы, ПТСР	1,05±0,76	0,85±0,69	1,12±0,65	0,41±0,35	1,78±0,52	54,96± 17,94	103,30±59,43
Ветераны Афганистана, «норма»	0,49±0,44	0,19±0,26	0,36±0,41	1,07±0,51	1,28±0,33	26,35±17,49	36,53±31,46
Ветераны Афганистана, ПТСР	1,00±0,69	0,72±0,51	1,16±0,64	0,64±0,43	1,72±0,49	54,29± 17,46	96,24±46,11
Студенты	0,73±0,59	0,44±0,45	0,54	0,49	0,51 ±0,39	1,45±0,39	36,64±17,28
Банковские служащие	0,55±0,48	0,34±0,36	0,45	0,39	0,29±0,24	1,31±0,32	32,87±19,81

Общие индексы дистресса

В SCL имеются три обобщенных индекса дистресса: общий индекс тяжести (GSI); индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI); общее число утвердительных ответов (PST). Функцией каждого из них является приведение уровня и глубины личностной психопатологии к единому масштабу. Каждый индекс делает это своеобразным способом и отражает какие-то отдельные аспекты психопатологии (Derogatis, 1975). GSI является лучшим индикатором текущего состояния и глубины

расстройства, и его следует использовать в большинстве тех случаев, где требуется обобщенный единичный показатель. GSI является комбинацией информации о количестве симптомов и интенсивности переживаемого дистресса. PSDI является исключительно мерой интенсивности состояния, соответствующей количеству симптомов. Этот показатель работает в основном как индикатор типа реагирования на взаимодействие: усиливает ли или преуменьшает испытываемый симптоматический дистресс при ответах. PST – просто подсчет числа симптомов, на которые пациент дает положительные ответы, т. е. количество утверждений, для которых испытываемый отмечает хоть какой-то уровень выше нулевого. Информация о типе реагирования и количестве утвердительных ответов для симптомов, рассмотренная в связи с GSI, может быть очень полезна в понимании клинической картины.

Результаты по SCL-90-R могут быть интерпретированы на трех уровнях: общая выраженность психопатологической симптоматики, выраженность отдельных шкал, выраженность отдельных симптомов.

Индекс GSI является наиболее информативным показателем, отражающим уровень психического дистресса индивида. Индекс PSDI представляет собой измерение интенсивности дистресса и, кроме того, может служить для оценки «стиля» выражения дистресса испытываемого: проявляет ли испытываемый тенденцию к преувеличению или к сокрытию своих симптомов. Индекс PST отражает широту диапазона симптоматики индивида. Информация, полученная из этих трех источников, должна быть интегрирована для того, чтобы получить наиболее значимую и валидную картину дистресса.

ОПРОСНИК ВЫРАЖЕННОСТИ ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ (SYMPTOM CHECK LIST-90-REVISED - SCL-90-R)

Ниже приведен перечень проблем и жалоб, иногда возникающих у людей. Пожалуйста, прочитайте каждый пункт внимательно. Обведите кружком номер того ответа, который наиболее точно описывает степень вашего дискомфорта или встревоженности в связи с той или иной проблемой в течение последней недели, включая сегодня. Обведите только один из номеров в каждом пункте (так, чтобы цифра внутри кружка была видна), не пропуская ни одного пункта. Если вы захотите изменить свой ответ, сотрите резинкой вашу первую пометку.

№	Насколько сильно вас тревожили:	Совсем нет	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
1	Головные боли	0	1	2	3	4
2	Нервозность или внутренняя дрожь	0	1	2	3	4
3	Повторяющиеся неприятные неотвязные мысли	0	1	2	3	4
4	Слабость или головокружение	0	1	2	3	4
5	Потеря сексуального влечения или удовольствия	0	1	2	3	4
6	Чувство недовольства другими	0	1	2	3	4
7	Ощущение, что кто-то другой может управлять вашими мыслями	0	1	2	3	4
8	Ощущение, что почти во всех ваших неприятностях виноваты другие	0	1	2	3	4
9	Проблемы с памятью	0	1	2	3	4
10	Ваша небрежность или неряшливость	0	1	2	3	4
11	Легко возникающая досада или раздражение	0	1	2	3	4
12	Боли в сердце или грудной клетке	0	1	2	3	4
13	Чувство страха в открытых местах или на улице	0	1	2	3	4
14	Упадок сил или заторможенность	0	1	2	3	4
15	Мысли о том, чтобы покончить с собой	0	1	2	3	4
16	То, что вы слышите голоса, которых не слышат другие	0	1	2	3	4
17	Дрожь	0	1	2	3	4
18	Чувство, что большинству людей нельзя доверять	0	1	2	3	4
19	Плохой аппетит	0	1	2	3	4
20	Слезливость	0	1	2	3	4
21	Застенчивость или скованность в общении с лицами другого пола	0	1	2	3	4
22	Ощущение, что вы в западне или пойманы	0	1	2	3	4
23	Неожиданный и беспричинный страх	0	1	2	3	4

24	Вспышки гнева, которые вы не смогли сдержать	0	1	2	3	4
25	Боязнь выйти из дома одному	0	1	2	3	4
26	Чувство, что вы сами во многом виноваты	0	1	2	3	4
27	Боли в пояснице	0	1	2	3	4
28	Ощущение, что что-то вам мешает сделать что-либо	0	1	2	3	4
29	Чувство одиночества	0	1	2	3	4
30	Подавленное настроение, «хандра»	0	1	2	3	4
31	Чрезмерное беспокойство по разным поводам	0	1	2	3	4
32	Отсутствие интереса к чему бы то ни было	0	1	2	3	4
33	Чувство страха	0	1	2	3	4
34	То, что ваши чувства легко задеть	0	1	2	3	4
35	Ощущение, что другие проникают в ваши мысли	0	1	2	3	4
36	Ощущение, что другие не понимают вас или не сочувствуют вам	0	1	2	3	4
37	Ощущение, что люди недружелюбны или вы им не нравитесь	0	1	2	3	4
38	Необходимость делать все очень медленно, чтоб не допустить ошибки	0	1	2	3	4
39	Сильное или учащенное сердцебиение	0	1	2	3	4
40	Тошнота или расстройство желудка	0	1	2	3	4
41	Ощущение, что вы хуже других	0	1	2	3	4
42	Боли в мышцах		1			
43	Ощущение, что другие наблюдают за вами или говорят о вас	0	1	2	3	4
44	То, что вам трудно заснуть	0	1	2	3	4
45	Потребность проверять и перепроверять то, что вы делаете	0	1	2	3	4
46	Трудности в принятии решения	0	1	2	3	4
47	Боязнь езды в автобусах, метро или поездах	0	1	2	3	4
48	Затрудненное дыхание	0	1	2	3	4
49	Приступы жара или озноба	0	1	2	3	4
50	Необходимость избегать некоторых мест или действий, так как они вас пугают	0	1	2	3	4
51	То, что вы легко теряете мысль	0	1	2	3	4
52	Онемение или покалывание в различных частях тела	0	1	2	3	4
53	Комок в горле	0	1	2	3	4
54	Ощущение, что будущее безнадежно	0	1	2	3	4
55	То, что вам трудно сосредоточиться	0	1	2	3	4
56	Ощущение слабости в различных частях тела	0	1	2	3	4
57	Ощущение напряженности или взвинченности	0	1	2	3	4
58	Тяжесть в конечностях	0	1	2	3	4
59	Мысли о смерти	0	1	2	3	4
60	Переедание	0	1	2	3	4
61	Ощущение неловкости, когда люди наблюдают за вами или говорят о вас	0	1	2	3	4
62	То, что у вас в голове чужие мысли	0	1	2	3	4
63	Импульсы причинять телесные повреждения или вред кому-либо	0	1	2	3	4
64	Бессонница по утрам	0	1	2	3	4
65	Потребность повторять действия прикасаться, мыться, пересчитывать и т.п.	0	1	2	3	4
66	Беспокойный и тревожный сон	0	1	2	3	4
67	Импульсы ломать или крушить что-нибудь	0	1	2	3	4
68	Наличие у вас идей или верований, которых не разделяют другие	0	1	2	3	4
69	Чрезмерная застенчивость при общении с другими	0	1	2	3	4
70	Чувство неловкости в людных местах (магазинах, кинотеатрах)	0	1	2	3	4
71	Чувство, что все, что бы вы ни делали, требует больших усилий	0	1	2	3	4
72	Приступы ужаса или паники	0	1	2	3	4
73	Чувство неловкости, когда вы едите или пьете на людях	0	1	2	3	4
74	То, что вы часто вступаете в спор	0	1	2	3	4
75	Нервозность, когда вы оставались одни	0	1	2	3	4
76	То, что другие недооценивают ваши достижения	0	1	2	3	4
77	Чувство одиночества, даже когда в с другими людьми	0	1	2	3	4
78	Такое сильное беспокойство, что вы не могли усидеть на месте	0	1	2	3	4
79	Ощущение собственной никчемности	0	1	2	3	4
80	Ощущение, что с вами произойдет что-то плохое	0	1	2	3	4

81	То, что вы кричите и швыряетесь вещами	0	1	2	3	4
82	Боязнь, что вы упадете в обморок на людях	0	1	2	3	4
83	Ощущение, что люди злоупотребят вашим доверием, если вы им позволите	0	1	2	3	4
84	Нервировавшие вас сексуальные мысли	0	1	2	3	4
85	Мысль, что вы должны быть наказаны за ваши грехи	0	1	2	3	4
86	Кошмарные мысли или видения	0	1	2	3	4
87	Мысли о том, что с вашим телом что-то не в порядке	0	1	2	3	4
88	То, что вы не чувствуете близости ни к кому	0	1	2	3	4
89	Чувство вины	0	1	2	3	4
90	Мысли о том, что с вашим рассудком творится что-то неладное	0	1	2	3	4

Подсчет баллов по шкалам SCL-90-R

Подсчет показателей сводится к простым операциям сложения и деления. Вначале суммируются баллы для каждого из 9 симптоматических расстройств и для дополнительных вопросов. Это делается путем сложения всех отличных от нуля значений по каждому пункту, относящемуся к данной группе расстройств. Далее эта сумма делится (за исключением значений по дополнительным пунктам) на соответствующее число вопросов. Например, балл по шкале соматизации получается делением на 12, по шкале тревожности – на 10 и т. д. Деление следует выполнять до второго знака после запятой. Таким образом получают сырые значения по каждой шкале.

Для того чтобы вычислить три обобщенных индикатора (шкалы второго порядка), необходимо несколько дополнительных шагов. Вначале получают общую сумму баллов по всему тесту, включая дополнительные вопросы. Деление этого числа на 90 позволяет получить общий индекс тяжести (GSI). Следующий этап – подсчет числа утвердительных ответов (отличных от нуля) для того, чтобы получить общее количество симптомов, на которые дан утвердительный ответ, т. е. получение значения индекса PST. И последний этап обработки – это вычисление значения индекса наличного симптоматического дистресса PSDI, который получают делением общей суммы на балл PST.

После того как подсчитаны сырые значения для каждой шкалы и значения общих индексов, они соотносятся с нормативными данными (психиатрические пациенты, группа нормы). Были разработаны отдельные нормативные данные для группы пациентов и для группы здоровых, для мужчин и женщин.

ОПРОСНИК БЕКА ДЛЯ ОЦЕНКИ ДЕПРЕССИИ (BECKDEPRESSION INVENTORY- BDI)

В мировой психологической практике при обследовании лиц, переживших экстремальные ситуации, используется большой психометрический методический комплекс, по результатам применения которого можно судить об особенностях психологического состояния обследуемых субъектов. Опросник депрессивности Бека является важной составляющей этого комплекса, показавшей свою диагностическую значимость при работе с лицами, пережившими травматический стресс. BDI предназначен для оценки наличия депрессивных симптомов у обследуемого на текущий период. Опросник основан на клинических наблюдениях и описаниях симптомов, которые часто встречаются у депрессивных психиатрических пациентов в отличие от недепрессивных психиатрических пациентов. Систематизация этих наблюдений позволила выделить 21 утверждение, каждое из которых отражает отдельный тип психопатологической симптоматики и включает следующие пункты: 1) печаль; 2) пессимизм; 3) ощущение невезучести; 4) неудовлетворенность собой; 5) чувство вины; 6) ощущение наказания; 7) самоотрицание; 8) самообвинение; 9) наличие суицидальных мыслей; 10) плаксивость; 11) раздражительность; 12) чувство социальной отчужденности; 13) нерешительность; 14) дисморфо-фобия; 15) трудности в работе; 16) бессонница; 17) утомляемость; 18) потеря аппетита; 19) потеря в весе; 20) озабоченность состоянием здоровья; 21) потеря сексуального влечения. Выделенные шкалы дают возможность выявить степень выраженности депрессивной симптоматики, так как каждая из них представляет собой группу вопросов, состоящую из четырех утверждений,

соответственно оцениваемых в баллах от 0 до 3. Максимально возможная сумма – 63 балла. В настоящее время опросник Бека широко применяется в клинико-психологических исследованиях и в психиатрической практике для оценки интенсивности депрессии. Когда суммарный балл по шкале меньше 9, это рассматривается как отсутствие депрессивных симптомов; сумма баллов от 10 до 18 характеризуется как «умеренно выраженная депрессия», от 19 до 29 баллов – «критический уровень» и от 30 до 63 баллов – «явно выраженная депрессивная симптоматика». Как показали многочисленные исследования (Fairbank et al, 1983; Orr et al, 1990 и др.), проведенные на участниках военных действий во Вьетнаме и Корее, уровень депрессивности по шкале Бека у ветеранов с ПТСР был значимо выше, чем ее значения у здоровых испытуемых, вошедших в контрольную группу.

ОПРОСНИК ДЕПРЕССИВНОСТИ БЕКА (BECK DEPRESSION INVENTORY - BDI)

Ф. И. О. _____

Дата « _____ » 200__ г.

ИНСТРУКЦИЯ.

Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер утверждения, которое вы выбрали. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают ваше состояние, обведите каждое из них. Прежде чем сделать свой выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1. 0–Я не чувствую себя несчастным.

1-Я чувствую себя несчастным.

2-Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства.

3-Я настолько несчастен и опечален, что не могу этого вынести.

2. 0–Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным.

1– Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным.

2-Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем.

3-Я чувствую, что будущее безнадежно и ничто не изменится к лучшему

3.0–Я не чувствую себя неудачником.

1-Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.

2. Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, это череда неудач.

3-Я чувствую себя полным неудачником.

4. 0–Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.

1-Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как раньше.

2-Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было

3-Я всем не удовлетворен, и мне все надоело.

5. 0–Я не чувствую себя особенно виноватым.

1–Довольно часто я чувствую себя виноватым.

2–Почти всегда я чувствую себя виноватым.

3-Я чувствую себя виноватым все время

6. 0–Я не чувствую, что меня за что-то наказывают.

1-Я чувствую, что могу быть наказан за что-то. 2-Я ожидаю, что меня накажут.

3-Я чувствую, что меня наказывают за что-то.

7. 0–Я не испытываю разочарования в себе. 1-Я разочарован в себе.

2-Я внушаю себе отвращение. 3-Я ненавижу себя.

8. 0–У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других.

1-Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки.

2-Я все время виню себя за свои ошибки.

3-Я виню себя за все плохое, что происходит.

9. 0–У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой.

1–У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не сделаю.

2-Я хогел бы покончить жизнь самоубийством.

3-Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.

10. 0—Я плачу не больше, чем обычно.

1—Сейчас я плачу больше обычного.

2-Я теперь все время плачу.

3—Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.

11. 0—Сейчас я не более раздражен, чем обычно.

1-Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам.

2—Сейчас я все время раздражен.

3—Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.

12. 0—Я не потерял интереса к другим людям.

1—У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше.

2-Я почти утратил интерес к другим людям.

3-Я потерял всякий интерес к другим людям.

13. 0—Я способен принимать решения так же, как всегда.

1-Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.

2-Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде.

3-Я больше не могу принимать каких-либо решений

14. 0—Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно.

1-Я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим или непривлекательным.

2-Я чувствую, что изменения, происшедшие в моей внешности, сделали меня непривлекательным.

3-Я уверен, что выгляжу безобразным.

15. 0—Я могу работать так же, как раньше.

1—Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать.

2-Я с большим трудом заставляю себя что-либо делать.

3-Я вообще не могу работать.

16. 0—Я могу спать так же хорошо, как и обычно.

1-Я сплю не так хорошо, как всегда.

2-Я просыпаюсь на 1–2 часа раньше, чем обычно, и с трудом могу заснуть снова.

3-Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу снова заснуть.

17. 0—Я устаю не больше обычного.

1-Я устаю легче обычного.

2-Я устаю почти от всего того, что я делаю.

3-Я слишком устал, чтобы делать что бы то ни было.

18. 0—Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1—У меня не такой хороший аппетит, как был раньше.

2—Сейчас мой аппетит стал намного хуже.

3-Я вообще потерял аппетит.

19. 0—Если в последнее время я и потерял в весе, то очень немного.

1-Я потерял в весе более 2 кг.

2-Я потерял в весе более 4 кг.

3-Я потерял в весе более 6 кг.

Я специально пытался не есть, чтобы потерять в весе

(обведите кружком): Да, Нет

20. 0—Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1—Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры.

2-Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-нибудь другом.

3-Я до такой степени обеспокоен своим здоровьем, что вообще ни о чем другом не могу думать.

21. 0 – Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах.

1-Я меньше, чем обычно, интересуюсь сексом.

2—Сейчас я намного меньше интересуюсь сексом.

3-Я совершенно утратил интерес к сексу.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА У ДЕТЕЙ

Для диагностики посттравматического стрессового расстройства у детей существуют две взаимодополняющие методики: полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей и родительская анкета для оценки травматических переживаний детей (Тарабрина, 2001).

ПОЛУСТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Для исследования выраженности симптомов ПТСР у детей 10–13 лет был разработан метод полуструктурированного интервью. Интервью включает скрининговую часть и набор из 42 вопросов. Вопросы интервью построены на основании симптомов критериев А, В, С, D и шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-III-R. Для ответов детей используются трехпунктные шкалы («да – не знаю – нет» либо «никогда – один раз за последний месяц – более одного раза за последний месяц»).

Процедура проведения интервью

В ходе проведения интервью можно выделить пять этапов.

1. Установление психологического контакта с испытуемым.

2. Вводная часть. На этом этапе с ребенком проводится беседа о травматических событиях, которые случаются с детьми. Целью данного этапа является настроить ребенка для дальнейшего разговора и снять тревожность. Также на этом этапе собирается предварительная информация о травматическом опыте ребенка. Данные заносятся в протокол. В том случае, если событие, названное ребенком, соответствует критерию А шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV (ребенок испытал, был свидетелем или столкнулся со случаем или событиями, которые включали фактическую или воспринимаемую угрозу жизни или серьезного повреждения или угрозу физической неприкосновенности по отношению к себе или другому), можно переходить сразу к опросу, минуя скрининг.

3. Скрининг. Цель данного этапа – получение более полных сведений о травматическом опыте ребенка. Если ребенок не смог вспомнить ни одного травматического события, либо случай, рассказанный ребенком, не соответствует критерию А шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV, ребенку предлагается список травматических событий, которые могли бы привести к развитию симптомов ПТСР. Информация заносится в протокол.

4. Опрос. Это – основная часть интервью. Она направлена на измерение посттравматической симптоматики. Из 42 вопросов первые 4 относятся к критерию А (интенсивные негативные эмоции в момент травмы: страх, беспомощность или ужас). Если в жизни ребенка не было травматических переживаний, эти вопросы не задаются. Если ребенок рассказал о событии, которое могло бы привести к развитию симптомов ПТСР, то остальные вопросы (по критериям В, С, D, F) задаются относительно этого события. В противном случае вопросы фокусируются на чувствах и переживаниях ребенка за последний месяц безотносительно события.

5. Стадия завершения. Цель этой стадии – устранение негативных эмоций, вызванных воспоминаниями о травматическом эпизоде.

ПОЛУСТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Пол _____

Дата _____

	Возраст (лет)
Неполная семья	
Развод родителей	
Дисгармоничная семья	
Автомобильная катастрофа	
Другая катастрофа (несчастный случай)	
Пожар	
Стихийное бедствие	
Серьезное физическое заболевание	
Длительная или повторные госпитализации	
Физическое насилие	
Сексуальное домогательство или насилие	
Смерть близкого человека	
Пребывание в зоне военных действий	
Пребывание в качестве заложника	
Другое травмирующее событие (уточните)	

Критерий А

Критерий А	1	2	3	4	5						
Критерий В	6	7	8	9	10	11	12	13	14	18	
Критерий С	23	25	28	29	30	31	32	33	41	42	43
Критерий D	15	16	17	20	21	22	38	39	40		
Критерий F	19	24	26	27	34	35	36	37			

	Критерий	Вопрос	Допустимые объяснения	Кодировка ответов			
		A	B	C	D	F	
1	A	Чувствовал ли ты ужас, когда это происходило	Очень сильный страх	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2			
2	A	Чувствовал ли ты, что ты не можешь ничего изменить		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2			
3	A	Чувствовал ли ты, что никто не может тебе помочь в этой ситуации"		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2			
4	A	Чувствовал ли ты отвращение, когда это происходило	Казалось ли тебе происходящее в тот момент неприятным, противным ⁷	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2			
5	A	Был ли ты более раздражительным, подвижным сразу после того, как это произошло		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2			
6	B	Вспоминаешь ли ты о каких-то неприятных ситуациях, которые с тобой произошли. Если да, то как часто	С большинством людей в жизни случаются неприятные ситуации, а с тобой случались	Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2			
7	B	Ты рассказываешь кому-то об этих воспоминаниях. Если да, то как часто. Если нет, то не рассказываешь потому, что не вспоминаешь.	Ты не рассказываешь об этих ситуациях, потому что не вспоминаешь, или тебе не хочется кому-то о них рассказывать	Нет = 0 1 раз = 1 Вспоминает, но не рассказывает = 1 Более 1 раза = 2			
8	B	Ухудшается ли твое самочувствие, когда что-то напоминает тебе о неприятном событии?	Например, у тебя начинает сильнее биться сердце, учащается дыхание, потеют руки, болит голова.	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2			
9	B	Ты думал когда-нибудь о какой-то неприятной ситуации, когда тебе совсем не хотелось о ней думать? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2			
10	B	Ты представлял какую-то неприятную ' ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2			
11	B	Ты рисовал какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2			
12	B	Бывает ли так, что неприятные чувства, которые ты		Нет = 0			

		когда-либо переживал, возникали у тебя снова, как если бы та ситуация повторилась, как будто ты опять вернулся в то время? Если да, то как часто?		1 раз = 1 Более 1 раза = 2
13	B	Случалось ли, что ты начинал вести себя так, как если бы неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторилась вновь? Если да, то как часто?	Бывает ли, что ты ведешь себя так, как будто какая-то неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторяется?	Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
14	D	Бывает ли тебе трудно заснуть? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
15	D	Бывает ли, что ты просыпаешься ночью? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
16	D	Бывает ли, что ты просыпаешься слишком рано утром? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
17	D	Стали ли тебе сниться неприятные сны, кошмары? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
18	B	Снились ли тебе сны о неприятном событии, которое с тобой когда-то произошло? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
19	F	Приходишь ли ты иногда ночью спать к родителям? Если да, то как часто?		Нет = 0 1 раз = 1 Более 1 раза = 2
20	D	Вскакиваешь ли ты, когда слышишь неожиданный или громкий звук?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
21	D	Стал ли ты более раздражительным?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
22	D	Стал ли ты чаще ссориться с другими людьми?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
23	C	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от друзей и одноклассников	Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от своих друзей?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
24	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с друзьями и одноклассниками	Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только один человек и ты	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
25	C	Стараешься ли ты держаться на расстоянии от взрослых	Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от родителей и учителей	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
26	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с учителями	Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только учитель и ты	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
27	F	Трудно ли тебе оставаться наедине с родителями		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
28	C	Стараешься ли ты избежать чего-либо, что напоминает тебе о каком-то неприятном происшествии		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
29	C	Стараешься ли ты избегать действий, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
30	C	Стараешься ли ты избежать мест, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
31	C	Стараешься ли ты избегать общения с людьми, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
32	C	Стараешься ли ты не думать о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
33	C	Стараешься ли ты избегать разговоров, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?	Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
34	F	Стало ли тебе сложнее выполнять свои обязанности (работу по дому)?	Было ли тебе раньше легче, например, убирать за собой свои вещи, помогать родителям	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
35	F	Требуется ли тебе больше времени, чем раньше, чтобы выполнить свои обязанности (работу по дому)?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
36	F	Стало ли тебе сложнее понимать, узнавать новые вещи (учиться)?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
37	D	Изменилась ли в последнее время твоя память? Может быть, она стала лучше или хуже?	Стало ли тебе сложнее запоминать разные вещи?	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2

38	D	Стало ли тебе сложнее сосредоточиться?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
39	D	Стало ли тебе сложнее долго сидеть спокойно на одном месте?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
40	C	Кажется ли тебе, что окружающий мир стал выглядеть или звучать по-другому?	Вещи, к которым ты привык, кажутся тебе не такими, как раньше.	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
41	C	Можешь ли ты себя представить взрослым, старым?		Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2
42	C	Изменились ли в последнее время твои представления о будущем?	Не так, как раньше.	Нет = 0 Не знаю = 1 Да = 2

Обработка результатов

Проводится подсчет баллов по каждому из критериев.

Вопросы 1–5,8,20–40,42 оцениваются: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «нет».

Вопросы 6,7,9–19 оцениваются: 2 балла за ответ «да, чаще, чем один раз за последний месяц», 1 балл за ответ «да, один раз за последний месяц» и 0 баллов за ответ «нет, никогда».

Вопрос 41 оценивается: 2 балла за ответ «нет», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «да».

Критерию А соответствуют вопросы: 1; 2; 3; 4; 5.

Критерию В соответствуют вопросы: 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 18.

Критерию С соответствуют вопросы: 23; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 40; 41; 42.

Критерию D соответствуют вопросы: 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 37; 38; 39.

Критерию F соответствуют вопросы: 19; 24; 26; 27; 34; 35; 36.

Общий индекс посттравматической реакции оценивается суммированием баллов по критериям В, С, D и F.

РОДИТЕЛЬСКАЯ АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Обоснование выбора методики

Использование самозаполняемых анкет позволяет охватить большее количество семей, чем метод интервью, так как не требует непосредственного присутствия психолога при ее заполнении. Кроме того, этот способ позволяет охватить те категории родителей, которые не проявляют достаточной активности (не приходят в школу или не обращаются к психологу), так как анкета может быть передана в этом случае через ребенка.

Описание метода

Анкета для родителей была составлена нами на основе анкеты для изучения стрессовых реакций у детей (Child Stress Reaction Checklist - National Center for PTSD, Boston VAMC; Boston University School of Medicine (Shriners Burn Institute) Harvard Medical School; National Center for PTSD, White River Junction, VM). Анкета предлагается родителям для самостоятельного заполнения и поэтому содержит необходимые инструкции.

Порядок проведения

Перед началом исследования с родителями проводится беседа, основная цель которой – мотивировать родителей на ответственное и точное заполнение анкеты.

Далее каждому родителю выдается пакет, в котором содержится подробная инструкция о порядке заполнения анкеты, собственно анкета и карточка с телефонами, по которым они могут задать необходимые вопросы. На другой стороне этой карточки – напоминание о том, что вся полученная от родителей информация конфиденциальна и не будет разглашаться.

Анкета состоит из трех частей:

Биографические данные. Эта часть содержит необходимый минимум данных о ребенке: Ф.И.О., возраст, пол. Здесь же отмечается, кто именно из родителей или опекунов заполнял анкету.

Скрининг. Эта часть направлена на определение типа травмы и возраста травматизации ребенка. Родителям предлагается отметить в списке возможных травматические ситуации, пережитые ребенком, и его возраст во время травмы. Дается следующая инструкция: «Возможно, ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и напишите возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже». Затем приводится список возможных травматических ситуаций. Список, используемый в анкете, более подробный, чем приведенный в литературном обзоре, некоторые типы травм вынесены отдельно, поскольку в таком виде анкета более понятна для родителей и более полно отражает реальную ситуацию. Далее для уточнения характера, степени тяжести травмы и непосредственной реакции ребенка на нее родителям предлагается рассказать о травматической ситуации более подробно: «Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.)».

Утверждения. Эта часть состоит из двух таблиц, перед заполнением которых дается инструкция: «Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них»

Первая таблица содержит 5 вопросов, касающихся непосредственной реакции на травматическую ситуацию – критерий А. Перед таблицей уточняется, что речь идет о поведении ребенка непосредственно после травмы.

Затем следует вторая таблица из 30 вопросов, относящихся к четырем шкалам (навязчивое воспроизведение, избегание действий, мыслей, мест и людей, напоминающих о травматическом событии, возросшая возбудимость и нарушения функционирования), которые соответствуют критериям В, С, D и F шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV, соответственно. Эти вопросы описывают поведение ребенка в течение последнего месяца. Вопросы, относящиеся к одному и тому же критерию, были разнесены для большей достоверности результатов.

Обе таблицы содержат по три варианта ответов: «да», «нет», «скорее да». Такое смешение вариантов ответов было использовано для того, чтобы уравновесить стремление родителей предоставить социальное желаемое описание ребенка, отвечая отрицательно на большинство вопросов. Ответ же «скорее да» не является слишком категоричным и более охотно используется родителями.

РОДИТЕЛЬСКАЯ АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТЕЙ

Уважаемые родители!

Заполнение анкеты начните с указания вида психологической травмы, возможно, перенесенной вашим ребенком. Независимо от того, были ли в жизни вашего ребенка травматические случаи, перейдите к заполнению следующей части анкеты. Она состоит из двух таблиц. Первая включает 5 вопросов, описывающих поведение ребенка непосредственно после травмы. Если в жизни вашего ребенка не было травматических случаев, то вам ее заполнять не надо. Вторая таблица, состоящая из 30 вопросов, описывает поведение ребенка в течение последнего месяца. Даже если ваш ребенок не переживал травматических случаев, тем не менее, пожалуйста, заполните эту часть анкеты.

На каждое утверждение выберите один из трех вариантов ответов. Если вы считаете, что утверждение не отражает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Нет». Если вы сомневаетесь или не можете точно вспомнить, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Скорее да». Если вы считаете, что утверждение точно описывает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Да». Спасибо за

сотрудничество.

Ф. И. О. ребенка _____

Возраст _____

Пол: М Ж _____

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) _____

Возможно, что ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже:

Событие	Возраст (лет)
Автомобильная катастрофа	
Другая катастрофа (несчастный случай)	
Пожар	
Стихийное бедствие	
Серьезное физическое заболевание	
Длительная или повторные госпитализации	
Физическое насилие	
Сексуальное домогательство или насилие	
Смерть близкого человека	
Пребывание в зоне военных действий	
Пребывание в качестве заложника	
Другое травмирующее событие (уточните)	

Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.)

Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них. *

Таблица 1. Сразу после травмы:

	Утверждение	Нет	Скорее да	Да
1	Ребенок чувствовал ужас (очень сильный страх).			
2	Ребенок чувствовал отвращение.			
3	Ребенок чувствовал себя беспомощным.			
4	Ребенок был возбужденным. Он был гиперактивен, трудно контролируем, импульсивен.			
5	Поведение ребенка стало отличаться от обычного: оно стало менее организованным, менее осмысленным.			

Таблица 2. В течение последнего месяца:

№	Утверждение	Нет	Скорее да	Да
1	Ребенок рассказывает о неприятных воспоминаниях о событии.			
2	Ребенок легко пугается. Например, сильно вздрагивает, когда слышит неожиданный или громкий звук.			
3	Ребенок расстраивается, когда вспоминает о событии.			
4	Ребенок кажется «оцепеневшим» (его эмоции не видны).			
5	Ребенок избегает действий, которые напоминают ему о событии.			
6	Ребенок кажется злым или раздражительным			
7	Ребенку трудно вспомнить детали случившегося.			
8	У ребенка появились проблемы со сном или засыпанием			
9	Кажется, что ребенок старается держаться на расстоянии от других людей.			
10	Ребенку трудно оставаться наедине с друзьями, одноклассниками, учителями.			
11	Ребенок делает вещи, которые были свойственны ему в младшем возрасте например, сосет большой палец, просится спать с родителями, появился энурез и т. д.			
12	Ребенок говорит, что у него возникают такие же чувства, как если бы событие произошло снова.			
13	Ребенок суетлив и не может сидеть спокойно.			
14	Ребенок избегает мест, которые напоминают ему о случившемся			
15	Ребенку трудно оставаться наедине с членами семьи			
16	Ребенок стал сильно смущаться, когда в его присутствии обсуждают			

	проблемы пола.			
17	Кажется, что ребенок находится на грани нервного срыва.			
18	Кажется, что ребенок ошеломлен или одурманен			
19	Бывает, что ребенок ведет себя так, как если бы событие произошло снова.			
20	У ребенка проблемы с оценкой времени Он может спутать время суток, день недели или перепутать время, когда произошло какое-то событие			
21	Ребенок избегает разговоров о случившемся.			
22	Ребенку снятся плохие сны .			
23	Ребенок жалуется на плохое физическое самочувствие, когда что-то напоминает ему о событии Например, у него возникает головная или зубная боль, затрудненное дыхание и т. д.			
24	Ребенку стало трудно справляться с обычной деятельностью (школьные занятия, работа по дому)			
25	Ребенок играет в случившееся (он проигрывает событие, рисует или придумывает).			
26	Ребенок кажется заторможенным. Ему требуется больше времени, чем раньше, на обычные действия			
27	Ребенок говорит о том, что окружающий мир выглядит непривычно. Например, вещи стали выглядеть или звучать по-другому.			
28	Ребенок избегает людей, которые напоминают ему о событии.			
29	У ребенка возникли проблемы с концентрацией внимания.			
30	Ребенок говорит, что не хочет думать о случившемся.			

Обработка результатов

Проводится подсчет баллов отдельно по каждой из шкал, а также отдельно по вопросам первой и второй таблиц. Ответы родителей оцениваются следующим образом: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «скорее да» и 0 баллов за ответ «нет».

Критерию А (немедленное реагирование) соответствуют вопросы. 1–5 таблицы 1.

Критерию В (навязчивое воспроизведение) соответствуют вопросы: 1, 3, 12, 19, 22, 23, 25 таблицы 2.

Критерию С (избегание) соответствуют вопросы: 4, 5, 7, 9, 14, 16, 18, 20, 21, 26, 27, 28, 30 таблицы 2.

Критерию D (возросшая возбудимость) соответствуют вопросы: 2,6, 8,13,17,29 таблицы 2.

Критерию F (нарушения функционирования) соответствуют вопросы: 10, 11, 15, 24 таблицы 2.

Общий уровень посттравматических симптомов: вопросы 1–30 таблицы 2.

ШКАЛА ДИССОЦИАЦИИ (DISSOCIATIVE EXPERIENCE SCALE - DES)

Шкала диссоциации (ШД) (Dissociative Experience Scale – DES) была разработана как инструмент для работы в клинике, который мог бы помочь определить пациентов с диссоциативной симптоматикой, а также как исследовательский инструмент, дающий возможность оценить выраженность диссоциативных состояний и переживаний (Bernstein, Putnam, 1986).

ШД представляет собой краткий опросник, состоящий из 28 вопросов, в котором испытуемого просят оценить, как часто в повседневной жизни он переживает то или иное диссоциативное состояние.

Шкала разрабатывалась для измерения диссоциации как постоянной черты (trait) в противоположность ситуативной. Этот *опросник предназначен для надежной, валидной и удобной количественной оценки диссоциативных переживаний*. Предполагалось, что ШД будет использована как для определения вклада диссоциации в клиническую картину различных психиатрических расстройств, так и для скрининговой оценки диссоциативных расстройств (или расстройств, значимой составляющей которых является диссоциация, например таких, как ПТСР).

Вместе с тем есть ограничения: возраст респондента не должен быть менее 18 лет.

ШКАЛА ДИССОЦИАЦИИ (DISSOCIATIVE EXPERIENCE SCALE - DES)

ИНСТРУКЦИЯ. Вам предлагается серия вопросов о некоторых ситуациях и переживаниях из повседневной жизни. Нас интересует, как часто это происходило с вами. Помните, что ваши ответы должны относиться только к тем ситуациям и переживаниям, когда вы не находились под влиянием алкоголя или наркотиков. При ответе на вопрос определите, пожалуйста, в какой степени описанное в нем переживание (или ситуация) происходило лично с вами, и обведите кружком ту цифру, которая соответствует тому, как часто, в процентном отношении, вам доводилось испытывать данное переживание или попадать в такую ситуацию.

Ф. И. О. _____ Дата _____ 200__ г.

№ _____

Образование _____

Год рождения _____

Пол: М Ж _____

Бывает так, что некоторые люди (с некоторыми людьми случается, что)...		Обведите кружком цифру, которая соответствует тому, как часто это происходит с вами (в процентном отношении).										
		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
1) ...во время поездки на метро, автобусе, другом виде транспорта или на автомашине неожиданно осознают, что не помнят того, что с ними происходило в это время или в какую-то часть этого времени.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
2) ...слушая кого-то, вдруг осознают, что не слышали всего или части того, что было сказано.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
3) ...находясь в каком-то месте, не могут вспомнить, как они туда попали.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
4) ...обнаруживают себя одетыми в одежду, о которой не могут вспомнить, как и когда они ее надевали.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
5) ...находят среди своих вещей новую и не помнят, как и когда они ее покупали.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
Бывает так, что некоторые люди (с некоторыми людьми случается, что)...		Обведите кружком цифру, которая соответствует тому, как часто это происходит с вами (в процентном отношении).										
6) ...иногда к ним обращаются незнакомые люди, называя их при этом другим именем и утверждая, что встречали их раньше.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
7) ...испытывают такое чувство, как будто бы они стоят рядом с собой или наблюдают себя со стороны как другого человека.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
8) ...им говорят, что они иногда не узнают друзей или членов своей семьи.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
9) ...забывают некоторые важные события своей жизни, (например, свадьбу или окончание учебного заведения).		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
10) ...их обвиняли во лжи, а им казалось, что они говорили правду.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
11) ...глядя в зеркало, они не узнают себя.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
12) ...испытывают чувство нереальности окружающих их людей и предметов, а может быть, и всего окружающего их мира.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
13) ...испытывают ощущение, что их тело им не принадлежит.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
14) ...иногда переживают какое-то событие (или ситуацию) из своего прошлого так, как будто оно опять происходит с ними в настоящее время.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
Бывает так, что некоторые люди (с некоторыми людьми случается, что)...		Обведите кружком цифру, которая соответствует тому, как часто это происходит с вами (в процентном отношении).										
15) ...они испытывают чувство сомнения в том, действительно ли происходили какие-то события в их жизни или эти события только пригрезились им.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
16) ...находясь в знакомом и привычном для них месте, вдруг ощущают, что они здесь впервые и это место им незнакомо.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
17) ...их настолько поглощает содержание кинофильма или телепередачи, что они уже не замечают ничего, что происходит вокруг них.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
18) ...фантазия или мечта кажется им реальностью.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
19) ...иногда они не замечают физической боли.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
20) ...иногда они сидят, уставившись в пространство, ни о чем при этом не думая и не замечая времени.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
21) ...находясь в одиночестве, иногда замечают, что громко разговаривают сами с собой.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
22) ...ведут себя в двух похожих ситуациях настолько поразному, что у них возникает ощущение будто они – два разных человека.		0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%

Бывает так, что некоторые люди (с некоторыми людьми случается, что)...	Обведите кружком цифру, которая соответствует тому, как часто это происходит с вами (в процентном отношении).										
	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
23) ...иногда им вдруг становится легко действовать в тех ситуациях (например, общение, работа, спорт и т. д.), которые обычно вызывают у них затруднения.	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
24) ...иногда они вдруг не могут вспомнить, действительно ли они сделали что-то или только подумали о том, что это нужно сделать (например, не помнят, действительно ли они только что опустили письмо в почтовый ящик или только подумали об этом).	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
25) ...вдруг обнаруживают, что они совершили какой-то поступок, и не помнят, как это случилось.	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
26) ...иногда находят собственные записи, заметки или рисунки, о которых не помнят, чтобы они их делали.	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
27) ...иногда слышат посторонние голоса внутри своей головы, которые говорят им, что делать, и комментируют их поступки.	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
28) ...иногда ощущают, что Они смотрят на мир как бы сквозь туман или дымку, так что предметы и люди кажутся им далекими или не ясными.	0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%

ОПРОСНИК ПЕРИТРАВМАТИЧЕСКОЙ ДИССОЦИАЦИИ

Дата _____

Ф. И. О. _____

ИНСТРУКЦИЯ. Вспомните, пожалуйста, с максимальной точностью, как вы себя чувствовали и что испытывали в то время, когда происходило самое тяжелое из пережитых вами экстраординарных событий. Опишите вкратце это событие _____.

Ниже приведены вопросы о том, как вы себя чувствовали именно в то время. Обведите кружком вариант ответа, который соответствует тому, насколько верно описание, приведенное в вопросе, отражает то, что вы чувствовали в момент события.

1. Были ли такие моменты во время события, когда вы переставали понимать, что происходит? Было ли у вас ощущение потери чувства реальности, «выпадения из реальности»? Были ли другие состояния, когда вы переставали ощущать себя частью происходящего?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно
2. Было ли так, что вы действовали автоматически («на автопилоте»)? Так, сделав что-то, вы позже осознали, что это сделано вами, но никаких активных намерений совершить это действие тогда у вас не было?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно
3. Изменялось ли у вас чувство времени? Казалось ли вам, что события необычайно ускорялись или замедлялись?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно
4. Казалось ли вам все происходящее нереальным, как будто вы были во сне или смотрели кино или какое-то представление?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 верно	5 совершенно верно
5. Ощущали ли вы себя посторонним наблюдателем происходящего с вами лично? Было ли у вас ощущение, что вы как бы летите над местом события или наблюдаете все со стороны?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно
6. Было ли так, что ваше ощущение собственного тела как бы искажалось или изменялось – вы чувствовали себя необычно маленьким или большим? Ощущали ли вы, что не связаны со своим телом?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно
7. Казалось ли вам, что нечто происходящее на ваших глазах с кем-то другим происходит непосредственно с вами? Например, если вы видели, как кого-то травмировало, чувствовали ли вы, что травмировало именно вас, даже если на самом деле этого не произошло?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно
8. Было ли так, что после того, как все кончилось, вы были удивлены, обнаружив, что в вашем присутствии произошло много событий, о которых вы ничего не знаете (особенно таких, которые вы обычно обязательно замечаете)?	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно
9. Если вы были травмированы во время события, заметили ли вы, что в момент травмы ощутили удивительно слабую боль или не ощутили боли совсем? (Если вы не были травмированы, поставьте отметку здесь)	1 совершенно неверно	2 иногда верно	3 до некоторой степени верно	4 Верно	5 совершенно верно

ШКАЛА ОЦЕНКИ ИНТЕНСИВНОСТИ БОЕВОГО ОПЫТА (COMBAT EXPOSURE SCALE)

Ф. И. О. _____

Дата _____

ИНСТРУКЦИЯ. Эти вопросы касаются характера и длительности вашего пребывания в условиях военных действий (если такое с вами происходило), включая все события, имевшие место на земле, в воздухе или на море. Под каждым вопросом имеется шкала, проранжированная от 0 до 3 (или от 0 до 4). Выберите на этой шкале позицию, которая максимально приближается к описанию вашего военного опыта, и обведите цифру в соответствии с вашим выбором. Любые неясности относительно вопросов вы можете прояснить с психологом, который берет у вас интервью.

Балл	0	1	2	3	4
1. Сколько раз вы ходили в военный дозор, принимали участие в десантной операции или выполняли другое задание в условиях повышенной опасности?	Ни разу	1–2 раза	3–12 раз	13–50 раз	Более чем 50 раз
2. Сколько месяцев вы находились в зоне обстрела со стороны противника?	Ни разу	Менее 1 месяца	1–3 месяца	4–6 месяцев	Более, чем 6 месяцев
3. Как часто вы находились в окружении врага?	Ни разу	1–2 раза	3–12 раз	Более 12 раз	—
4. Сколько человек в вашем подразделении было убито, ранено или пропало без вести во время военных действий?	Ни одного	Между 1–25%	Между 26–50%	Более, чем 50%	—
5. Сколько раз вы участвовали в обстреле противника?	Ни разу	1–2 раза	3–12 раз	13–50 раз	Более чем 50 раз
6. Сколько раз вы наблюдали, как кто-то был убит или ранен в ходе боевых действий?	Ни разу	1–2 раза	3–12 раз	13–50 раз	Более чем 50 раз
7. Сколько раз вы подвергались опасности быть убитым или раненым (пулями, снарядами, холодным оружием), попадали в засаду, в другие очень опасные ситуации?	Ни разу	1–2 раза	3–12 раз	13–50 раз	Более чем 50 раз

ОПРОСНИК ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ

Данный опросник предназначен для изучения состояния человека после воздействия чрезвычайных факторов, а именно – нахождения в экстремальных условиях (Котенев, 1996).

Он изучает наличие у участника боевых действий таких проявлений посттравматического синдрома, как сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность, нарушения памяти и концентрации внимания, депрессия, тревожность, злоупотребление наркотическими и лекарственными средствами, галлюцинаторные переживания, проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон).

ИНСТРУКЦИЯ

Внимательно читая каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который больше всего соответствует вашему состоянию или мнению в настоящее время. В каждой колонке на бланке ответов под номером утверждения обведите цифру, обозначающую ваш ответ: 5 – абсолютно верно; 4 – скорее верно; 3 – отчасти верно, отчасти неверно; 2 – скорее неверно; 1 – абсолютно неверно.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим
2. Я хорошо координирую свои движения
3. Я испытываю утомление
4. Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, что говорят окружающие
5. Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение
6. Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия
7. Окружающий меня мир кажется нереальным
8. Я вздрагиваю от внезапного шума
9. Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их
10. Я абсолютно здоров физически
11. Мне доставляет удовольствие быть среди других людей
12. Часто я действую так, будто мне угрожает опасность
13. Меня нельзя упрекнуть в рассеянности

14. Я часто вижу один и тот же страшный сон
15. Определенно, я виноват перед людьми
16. Пустяки раздражают меня
17. Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий
18. Мне нравится моя работа
19. Я пережил серьезную утрату
20. Я хорошо высыпаюсь по ночам
21. Я никогда не вижу страшных снов
22. Иногда мне хочется напиться
23. Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы
24. У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно
25. Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть
26. Многие вещи потеряли для меня интерес
27. Без всякого повода я могу выйти из себя
28. Мне следовало бы соблюдать диету
29. Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы
30. Бывает, что я забываю вещи
31. Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня
32. Мне необходимо лучше контролировать эмоции
33. Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, происходит сейчас
34. Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски
35. Я просыпаюсь от внезапного страха
36. Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме
37. Временами я испытываю озноб
38. Мне хочется помогать людям, попавшим в беду
39. Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами
40. Я чувствую себя более уверенно, чем многие из моих сверстников
41. Я засыпаю с трудом
42. Я испытываю чувство одиночества
43. Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно
44. Я чувствую, что становлюсь другим человеком
45. Меня радуют порой самые незначительные вещи
46. Я чувствую прилив сил
47. По утрам я просыпаюсь с большим трудом
48. Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать
49. Я испытываю чувство стыда
50. Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров
51. Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать
52. Мне говорят, что я вскрикиваю во сне
53. Я часто думаю о будущем
54. Иногда я сержусь
55. Я боюсь, что могу натворить что-то вопреки своим намерениям
56. Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать
57. В последнее время мое настроение ухудшилось
58. Мне не на кого положиться
59. Хотелось бы, чтобы моя семья уделяла мне больше внимания
60. Определенно, я люблю рисковать
61. Мне нравится «черный юмор»
62. Я во всем полагаюсь на самого себя
63. Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода
64. Иногда мне кажется, что я запутался в жизни

65. Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось
66. Я испытываю интерес и вкус к жизни
67. Мне весело и легко в компании людей
68. Я много и плодотворно работаю
69. Часто я забываю, куда положил ту или иную вещь
70. Я стараюсь ни с кем не обсуждать свои проблемы
71. Я никогда не испытывал страха
72. Мне было бы полезно побыть одному
73. Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом
74. Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями
75. Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно
76. Чужие трудности мало кого волнуют
77. Я ощущаю себя гораздо старше своих лет
78. Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее
79. В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать
80. Я остро воспринимаю чужую боль
81. Мне кажется, я потерял способность радоваться жизни
82. Меня беспокоят головные боли
83. Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона
84. Я не прочь подзаработать лишнего
85. Посторонние звуки отвлекают меня
86. Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается
87. Я верю в торжество справедливости
88. Мое сердце работает как обычно
89. Иногда я принимаю таблетки
90. Есть вещи, которые я не могу себе простить
91. Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя
92. Алкоголь хорошо снимает любой стресс
93. Я не склонен жаловаться на здоровье
94. Мне хочется все крушить на своем пути
95. Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием
96. Мне нелегко сдерживать свой гнев
97. Я считаю, что прав тот, кто сильнее
98. У меня никогда не было обмороков
99. Мне следовало бы научиться избегать конфликтов
100. Я приобрел в жизни хороших друзей
101. Меня считают уравновешенным человеком
102. Нервное напряжение хорошо снимает сауна
103. Я чувствую растерянность
104. Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность
105. Я работаю, не чувствуя усталости
106. Я испытываю сильное внутреннее возбуждение
107. Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах
108. Часто я совершаю произвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение
109. Я чувствую себя вполне уверенным
110. Мне есть за что благодарить судьбу

Обработка результатов

1. Сверхбдительность. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Подсчитайте среднее арифметическое значение.
2. Преувеличенное реагирование. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 8, 12, 39, 102, 104, 108. Подсчитайте среднее арифметическое значение.
3. Притупленность эмоций. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 3, 4,

6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81. Суммируйте значения (вопросы: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81) и отнимите значения по оставшимся вопросам (13, 45, 66, 74), полученную величину разделите на 9.

4. Агрессивность. Данная шкала соответствует Следующим вопросам: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

5. Нарушения памяти и концентрации внимания. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

6. Депрессия. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

7. Общая тревожность. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

8. Приступы ярости. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Суммируйте значения (вопросы: 54, 84, 96) и отнимите значения по оставшимся вопросам (86, 88, 101), полученную величину разделите на 3.

9. Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102. Суммируйте значения (вопросы: 22, 25, 63, 89, 92) и отнимите значения по оставшимся вопросам (50, 102), полученную величину разделите на 3.

10. Непрошенные воспоминания и галлюцинаторные переживания. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

11. Проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Данная шкала соответствует следующим вопросам: 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52. Суммируйте значения (вопросы: 14, 35, 41, 47, 52) и отнимите значения по оставшимся вопросам (1, 20, 21, 51), полученную величину разделите на 4.

12. «Вина выжившего». Данная шкала соответствует следующим вопросам: 15, 38, 49, 65, 80, 90. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

13. Оптимизм. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

ШКАЛА БАЗОВЫХ УБЕЖДЕНИЙ (WORLD ASSUMPTION SCALE - WAS)

Концепция базовых убеждений, касающихся доброты и разумности окружающего мира, доброжелательности или враждебности людей и ценности собственного Я, разрабатывалась на основе высказываний людей, переживших травму, о себе, об окружающих людях и о том, как они понимают устройство мира (Janoff-Bulman, 1989, 1992).

Шкала базовых убеждений – опросник, состоящий из 32 утверждений, отражающих оценку восьми основных категорий:

- 1) доброта окружающего мира (BW, benevolence of world)
- 2) доброжелательность людей (BP, benevolence of people)
- 3) справедливость мира (J, justice)
- 4) контролируемость мира (C, control)
- 5) случайность как принцип распределения происходящих событий (R, randomness)
- 6) ценность собственного «Я» (SW, self-worth)
- 7) степень самоконтроля (SC, self-control)
- 8) степень удачи, или везения (L, luckiness)

Инструкция: Отметьте степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений по 6-балльной шкале:

- «1» – «совершенно не согласен»,
- «2» – «не согласен»,
- «3» – «скорее не согласен»,
- «4» – «скорее согласен»,
- «5» – «согласен»,

«6» – «полностью согласен».

1. Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей.
2. Люди по природе своей недружелюбны и злы.
3. Кого в этой жизни постигнет несчастье – дело случая.
4. Человек по натуре добр.
5. В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое.
6. Течение нашей жизни во многом определяется случаем.
7. Как правило, люди имеют то, что заслуживают.
8. Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего.
9. В мире больше добра, чем зла.
10. Я вполне везучий человек.
11. Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили.
12. В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими.
13. Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела.
14. Если человек хороший, к нему придут счастье и удача.
15. Жизнь слишком полна неопределенности – многое зависит от случая.
16. Если задуматься, то мне очень часто везет.
17. Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастья, которые могут случиться со мной.
18. Я о себе невысокого мнения.
19. В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни.
20. Собственными поступками мы можем предотвращать неприятности.
21. Оглядывая свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен.
22. Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий.
23. Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий.
24. В общем-то, жизнь – это лотерея.
25. Мир прекрасен.
26. Люди в большинстве своем добры и готовы прийти на помощь.
27. Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш.
28. Я очень доволен тем, какой я человек.
29. Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер для защиты.
30. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра.
31. У меня есть причины стыдиться своего характера.
32. Я удачливее, чем большинство людей.

Обработка результатов

К каждой из 8 шкал относятся по 4 утверждения (см. «ключ»). Значение по каждой из шкал определяется средним арифметическим баллом по соответствующим утверждениям. Для прямых утверждений это баллы, отмеченные респондентом, а для обратных (помеченных в «ключе» знаком минус) – реверсивные значения (противоположные отмеченным относительно середины шкалы, т.е. «1» соответствует «6», «2» – «5», «3» – «4» и так далее).

Первичные категории убеждений могут также оцениваться как 3 обобщенных направления отношений:

1. Общее отношение к доброте окружающего мира: вычисляется как среднее арифметическое между BW и BP (доброта мира и доброжелательность людей).

2. Общее отношение к осмысленности мира, то есть контролируемости и справедливости событий: вычисляется как среднее арифметическое между показателями J (справедливость мира), C (контролируемость) и реверсивным R (случайность).

Убеждение относительно собственной ценности, способности управления событиями и везения: вычисляется как среднее арифметическое между SW (ценность Я),

SC (самоконтроль) и L (везение).

Ключ:

BW	5	9	25	30
BP	-2	4	-12	26
J	1	7	14	19
c	11	20	22	29
R	3	6	15	24
SW	-8	-18	28	-31
SC	13	17	23	27
L	10	16	21	32

Данный опросник позволяет сравнивать базовые убеждения у разных групп людей, например, переживших различные виды травматического опыта. Он может быть использован и в индивидуальной работе: если показатели по какой-либо шкале у человека сильно занижены, то это следует учесть при оказании психологической помощи. В норме показатели по всем шкалам выше среднего.

ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ КРИЗИСА (ТАРАС, 2003)

Предлагаемый опросник позволяет определить личностный профиль переживаемого кризиса. Его теоретической основой является положение о комплексном характере переживания кризиса, затрагивающего различные физиологические и психологические аспекты.

Инструкция: «Вы переживаете непростой период в жизни. Для того чтобы оказать вам возможную помощь, окружающим необходимо знать особенности вашего нынешнего состояния, индивидуальные проявления кризиса. Ведь переживание кризиса – комплексный процесс, затрагивающий все уровни вашего существования.

Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют вашему нынешнему состоянию. Если утверждение лишь частично верно, то подчеркните ту его часть, которая соответствует вашим реакциям. Хотим напомнить, что в приведенном списке нет плохих либо хороших проявлений и реакций. Все они представляют собой лишь неизбежное следствие переживаемого кризиса.

1. Я страдаю от головных болей, недомогания или чувствую себя плохо.
2. Я стал рассеянным.
3. Меня не покидает чувство тревоги, которая окрашивает мои суждения и чувства.
4. Временами у меня возникают мысли, что нет смысла продолжать жить как прежде.
5. Я избегаю думать или говорить о своей неудаче (несчастье).
6. Временами мое сердце бьется учащенно.
7. Мне кажется, что я утратил способность реально оценивать события и воспринимать их отчетливо.
8. Я рассержен на весь свет за то, что это случилось со мной.
9. Я ощущаю физическую усталость, апатию, вялость чувств.
10. Мысли о случившемся беспрестанно крутятся у меня в голове, и я не могу остановить их.
11. Временами я не могу нормально дышать.
12. Временами я затрудняюсь четко формулировать свои мысли.
13. После случившегося я не плачу и не скорблю так, как это обычно должно быть.
14. Все окружавшие меня кажутся чужими, холодными и безнадежными.
15. Я совсем не могу работать как прежде, у меня все валится из рук.
16. Запоры (поносы) меня беспокоят чаще, чем обычно.
17. Я стал забывчивым и пропускаю некоторые обязательные мероприятия.
18. Временами я плачу или близок к слезам.
19. Я не получаю удовольствия от приятных и радостных событий, как прежде.
20. Мне хочется забыться и бежать куда глаза глядят.
21. У меня имеются трудности с засыпанием.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

23. Почти все время я испытываю необъяснимую тревогу.
 24. Временами я ненавижу себя.
 25. Временами мысли о случившемся лишают меня сна.
 26. Мой пульс учащен (замедлен), кровяное давление повышено (понижено).
 27. Мое восприятие окружающего сужено и ограничено моей проблемой и всем, что ее касается.
 28. Мне стыдно за себя и за все, что со мной произошло.
 29. Временами все кажется мне бессмысленным.
 30. Я не в состоянии выполнять свои профессиональные и домашние обязанности как прежде.
 31. У меня неустойчивый сердечный ритм (замедленный, учащенный).
 32. Мне кажется, что ряд моих решений, принятых в настоящее время, непродуман, скоропалителен и скорее даже импульсивен.
 33. Временами меня охватывает состояние полной нечувствительности, как если бы ничего не случилось.
 34. Мое Я так изменилось, что временами я не узнаю сам себя.
 35. Я стал уделять гораздо больше времени работе (службе) и в этом нахожу выход из создавшегося положения.
 36. У меня часто бывает сухость во рту.
 37. Мне сложно запомнить информацию, которую раньше я запоминал без особого напряжения.
 38. Зачастую у меня возникает желание рассказать о своих душевных переживаниях даже малознакомым людям.
 39. Подавленное, угнетенное настроение у меня длится долго.
 40. Время от времени у меня непроизвольно (в виде своеобразной вспышки) оживляются наиболее травматические воспоминания о случившемся.
 41. Часто у меня возникает субъективное ощущение нехватки воздуха и даже ощущение остановки дыхания.
 42. Я не могу должным образом сосредоточиться при исполнении своих служебных обязанностей.
 43. Временами у меня возникает ощущение, что все внутри сжалось в комок.
 44. У меня обострилось критическое отношение к себе и своим поступкам.
 45. Я устаю даже от выполнения своих обычных обязанностей.
 46. У меня ухудшился аппетит, временами появляется тошнота.
 47. Иногда мне кажется, что все происходящее нереально.
 48. С каждым днем мне все чаще приходит мысль о том, что я не сделал все возможное для того, чтобы избежать такого развития событий.
 49. Мое настроение стало крайне неустойчивым.
 50. Я стал пить больше, чем следует.
 51. Я стал чрезмерно потливым.
 52. Когда ко мне обращаются, я зачастую отвечаю с задержкой.
 53. Меня охватило состояние безразличия к окружающему, ничто не волнует, не беспокоит, не интересует.
 54. Я никого не хочу видеть и стараюсь быть один.
 55. Большую часть времени я продолжаю размышлять о случившемся, хотя это и мучительно.
 56. Мой сон стал беспокойным, и иногда прерывается кошмарами.
 57. Я стал замечать, что зачастую не могу вспомнить информацию, которую всегда помнил.
 58. Я настолько поглощен своими чувствами, что из-за этого становится только хуже.
 59. У меня часто бывает ворчливое настроение, я стал раздражительным, угрюмым, агрессивным по отношению к родным и близким.
 60. Я стараюсь избегать трудностей как в мыслях, так и в действиях.
- Обработка результатов: каждый утвердительный ответ оценивается в один балл.

Подсчитайте баллы в соответствии с ключом, затем сумму умножьте на соответствующий данной шкале множитель (если он есть).

1. ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ: (1).

2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

а) нарушения функционирования вегетативной системы (26, 36, 51 x 4)

б) нарушения сердечной деятельности (6, 31 x 6)

в) нарушения дыхания (11, 41 x 6)

г) нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта (16, 46 x 6)

д) проблемы со сном (21, 56 x 6)

3. ОСЛОЖНЕНИЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

а) осложнения функционирования внимания (2, 22, 42 x 4)

б) осложнения функционирования восприятия (7, 27, 47 x 4)

в) осложнения функционирования мышления (12, 32, 52 x 4)

г) осложнения функционирования памяти (17, 37, 57 x 4)

4. НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

а) тревога (3, 23, 43 x 4)

б) генерализованные эмоциональные реакции (гнев, стыд, вина) (8, 28, 48 x 4)

в) эмоциональная тупость (13, 33, 53 x 4)

е) слабодушие, повышенная эмоциональность (18, 38, 58 x 4)

5. ДЕПРЕССИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59)

6. ПЕРЕМЕНЫ В ПОВЕДЕНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

а) попытки уйти от проблемы (5, 20, 35, 50 x 3),

б) поглощенность проблемой (10, 25, 40, 55 x 3)

в) проблемы с исполнением служебных и домашних обязанностей (15, 30, 45, 60 x 3).

Определение индивидуального профиля переживания кризиса производится по ключевой таблице, где отражаются набранные баллы по приведенным 17 позициям.

ЛИЧНОСТНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ (УРБАНОВИЧ, 1998, 2001)

В настоящее время предпочтение отдается методикам так называемого «раннего обнаружения», позволяющим выявить первые признаки, указывающие на психологический дискомфорт и неблагополучие. Предлагаемый опросник позволяет определить уровень личностной и социальной идентичности, распознать первые признаки разлада человека с собой и со своим социальным окружением.

При этом под личностной идентичностью понимается самоопределение в терминах физических, интеллектуальных и нравственных черт индивида; под социальной идентичностью – самоопределение в терминах отнесения себя к определенной социальной группе.

На основе различных психологических исследований можно сделать вывод: человек стремится к сохранению позитивной идентичности. Ее наличие способствует восприятию окружающего мира как более стабильного, надежного, справедливого, сбалансированного. Напротив, утрата позитивной идентичности дезорганизует внутренний мир человека. Возникает дисгармония образа своего Я и образа окружающего мира, что препятствует адекватному поведению в этом мире. Особенно массовый характер данные процессы приобретают в условиях радикальной социальной трансформации. Ответом человеческой психики на резкие изменения в социальном мире является кризис идентичности.

Важно вовремя определить как приближение человека к данному кризису, так и сам факт его переживания. Этой цели и служит приводимая методика, позволяющая выявить, насколько и в каких сферах у человека наступает разлад с собой и с социальным окружением. Для психолога важен не только подсчет баллов, но и качественный анализ ответов опрашиваемых.

Опросник позволяет осуществить анализ личностной и социальной идентичности по следующим восьми позициям: 1) служба; 2) материальное положение; 3) внутренний мир;

4) здоровье; 5) семья; 6) окружающие; 7) будущее; 8) общество.

Каждой позиции соответствуют 12 утверждений опросника. Утвердительный ответ на каждое утверждение оценивается в один балл и в целом повышает показатель личностной и социальной идентичности, чувство самотождественности.

Инструкция: «Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют вашему нынешнему состоянию и восприятию себя и окружающего социального мира.

1. Я имею ясное представление о сути моей работы и ее целях.
2. Я имею четкое представление о своем нынешнем материальном положении.
3. Я постоянно развиваю себя различными способами.
4. Я вполне удовлетворен состоянием своего здоровья.
5. На сегодняшний день моя семейная ситуация меня вполне удовлетворяет.
6. Я искренне интересуюсь мнением и точкой зрения других людей.
7. Я знаю свои главные цели в жизни.
8. Меня вполне устраивает мой социальный статус в обществе.
9. Моя служба (работа) помогает мне в достижении моих жизненных целей.
10. Мне удается придерживаться рамок своего бюджета.
11. Я регулярно читаю прессу и интересуюсь новостями.
12. Я регулярно бываю на осмотрах у врача и проверяю состояние своего здоровья.
13. Я понимаю значение семьи для себя.
14. Меня интересуют чужие заботы и проблемы.
15. Я последовательно, настойчиво и энергично стремлюсь к достижению своих главных целей в жизни.
16. Моя профессия достаточно уважаема в обществе.
17. Я имею четкое представление о своих перспективах по работе (службе).
18. Я знаю, какие меры необходимо предпринять для улучшения моего материального положения.
19. Я регулярно читаю литературные произведения.
20. Я регулярно занимаюсь физкультурой.
21. Я уделяю достаточно времени своей семье.
22. Мое мнение интересует других людей.
23. Я знаю, когда примерно осуществляются мои жизненные цели (в соответствии с моим жизненным планом).
24. Меня практически все устраивает в окружающей меня социальной действительности.
25. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через пять лет.
26. Для того чтобы поддержать свое материальное положение, я часто беру в долг.
27. Я посещаю учебные мероприятия и специальные курсы.
28. Я сплю достаточное время ежедневно.
29. У членов моей семьи есть общие увлечения.
30. Я умею слушать других.
31. У меня имеется анализ факторов и условий, способствующих достижению моих жизненных целей.
32. Меня волнует все, что происходит в нашем современном обществе.
33. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через 10 лет.
34. Меры, которые я предпринимаю для улучшения моего материального положения, вполне реальны.
35. Я участвую в разнообразной совместной деятельности, способствующей моему личностному развитию.
36. Мое питание достаточно, регулярно и сбалансированно.
37. Я хорошо знаю членов своей семьи – их потребности, мнения, желания, позиции.
38. Я умею ценить тех людей, с кем общаюсь.
39. У меня есть анализ факторов и условий, препятствующих достижению моих

жизненных целей.

40. Меня волнует, в каком направлении развивается наше современное общество.

41. Я достаточно воодушевлен и мотивирован для этой работы (службы)

42. Мое материальное положение меня вполне устраивает.

43. У меня есть план личного развития.

44. Я употребляю алкоголь умеренно.

45. Я могу создать в своей семье открытую и душевную атмосферу.

46. Я стремлюсь развивать людей, с которыми общаюсь.

47. Я знаю критические пункты («узкие места») на пути к достижению моих жизненных целей.

48. Сегодня мне живется лучше, чем 10 лет назад.

49. В будущем я найду в себе достаточно воодушевления и мотивации, опираясь главным образом на свой личный потенциал.

50. Я уверен в том, что знаю, как сделать свое материальное положение лучше.

51. Я настойчив в реализации плана моего личного развития.

52. Я человек некурящий.

53. Я уверен в надежности моих семейных условий.

54. Я стремлюсь понимать людей, с которыми общаюсь.

55. Я знаю, что мне нужно и в какой степени для достижения моих жизненных целей.

56. Сегодня мне живется лучше, чем пять лет назад.

57. Я получаю внутреннее удовлетворение от своей нынешней работы (службы).

58. Мои потребности и возможности оптимизированы и уравновешены.

59. Время от времени я совершенствую план моего личного развития.

60. В моем ежедневном рационе вполне достаточно свежих овощей и фруктов.

61. Я способен не только «брать» от семьи, но и «давать» ей.

62. Я забочусь о поддержании дружеских отношений.

63. При движении к моим главным жизненным целям я полагаюсь главным образом на себя.

64. У меня вполне достаточно возможностей, позволяющих влиять на развитие процессов в современном обществе.

65. Я знаю, что необходимо сделать, чтобы моя работа (служба) в ближайшие годы отвечала моим личным потребностям и моей жизненной философии.

66. Я способен на радикальные шаги по улучшению своего материального положения.

67. Я знаю, как мне реализовать мои потребности в личном развитии.

68. Я достаточно двигаюсь в течение дня.

69. Я могу создать надежные и благоприятные условия для своей семьи.

70. С моей точки зрения, у меня достаточно друзей и приятелей.

71. Я готов в полной мере использовать имеющиеся возможности, позволяющие достичь моих жизненных целей.

72. Я уделяю достаточно времени и внимания размышлениям над проблемами современного общества.

73. Положительные и отрицательные стороны моей нынешней работы (службы) вполне уравновешены и компенсированы.

74. Я могу полагаться на помощь окружающих в улучшении моего материального положения.

75. Я знаю, как управлять своим душевным состоянием.

76. Я веду здоровый образ жизни.

77. Я знаю, как развивать свою семейную жизнь.

78. Я учитываю мнение и точку зрения других людей.

79. Я готов нейтрализовать действие факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.

80. Я знаю, в каком направлении развивается общество, в котором живу.

81. Моя работа (служба) меня вполне удовлетворяет, соответствует моим

материальным запросам и духовным интересам.

82. Я имею четкое представление о том уровне материального положения, который необходим мне и моей семье.

83. Я знаю свои внутренние возможности.

84. У меня есть личный план своего физического совершенствования.

85. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений со своими родителями и родственниками.

86. В своей жизнедеятельности я нуждаюсь в окружающих.

87. Я готов к возможному и необходимому пересмотру моих жизненных целей (особенно в условиях их нереальности).

88. Я разделяю ценности, на которых базируется современное общество.

89. Я вижу социальную значимость и необходимость моей работы (службы).

90. Я могу быть максимально целеустремленным, активным и настойчивым в улучшении своего материального положения.

91. Я достаточно времени пребываю один, наедине со своими мыслями.

92. Я настойчив в реализации личного плана своего физического совершенствования.

93. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений с родителями и родственниками супруга (супруги).

94. Я считаю, что окружающие нуждаются во мне.

95. Стремление к достижению моих жизненных целей является важной составляющей моей жизнедеятельности.

96. Я нашел свое место в современном обществе.

Обработка результатов: каждый утвердительный ответ оценивается в один балл.

Подсчитайте баллы в соответствии со следующим ключом.

– Моя служба (работа): 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89.

– Мое материальное положение: 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90.

– Мой внутренний мир: 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75, 83, 91.

– Мое здоровье: 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92.

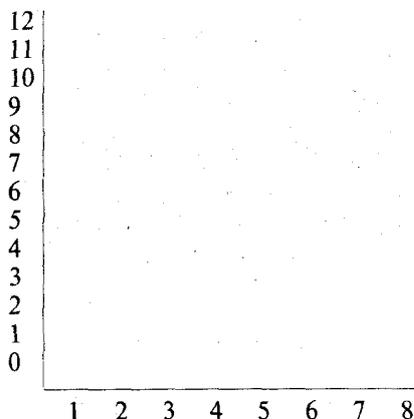
– Моя семья: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93.

– Мои отношения с окружающими: 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94.

– Мое будущее: 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95.

– Я и общество, в котором живу: 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96.

Определение индивидуального профиля личностной и социальной идентичности производится по ключевой таблице, где отражаются набранные баллы по приведенным восьми позициям.



ГЛАВА 3 ПСИХОТЕРАПИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА (ПТСР)

Психотерапия ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) направлена в первую очередь на реинтеграцию нарушенной вследствие травмы психической деятельности. Задачей психотерапии является: создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, аффективная переоценка травматического опыта, восстановление чувства ценности собственной личности и способности дальнейшего существования в мире. К настоящему времени разработаны конкретные дифференцированные методы работы с травмированными клиентами, причем эффективность этих методов поддается объективной оценке; важно, однако, своевременно и верно диагностировать наличие у клиента ПТСР (Калмыкова и др., 2001).

3.1 ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОТЕРАПИИ ПТСР

В настоящее время не существует устоявшейся точки зрения на результаты лечения ПТСР. Одни исследователи считают, что ПТСР – излечимое расстройство, другие – что его симптомы полностью не устранимы. ПТСР обычно вызывает нарушения в социальной, профессиональной и других важных сферах жизнедеятельности. Очевидно одно: лечение ПТСР – процесс длительный и может продолжаться несколько лет.

В целом, психотерапия работает на подкрепление защитных факторов, поскольку она ведет именно к переосмыслению происшедших событий и усилению механизмов адаптации. Целью психотерапевтического лечения клиентов с ПТСР является помощь в освобождении от преследующих воспоминаний о прошлом и от интерпретации последующих эмоциональных переживаний как напоминаний о травме, а также в том, чтобы клиент мог активно и ответственно включиться в настоящее. Для этого ему необходимо вновь обрести контроль над эмоциональными реакциями и найти произошедшему травматическому событию надлежащее место в общей временной перспективе своей жизни и личной истории. Ключевым моментом психотерапии клиента с ПТСР является интеграция того чуждого, неприемлемого, ужасного и непостижимого, что с ним случилось, в его представление о себе (образ Я) (van der Kolk, Ducey, 1993).

В связи с этим существует четыре стратегии терапии, позволяющие достичь этой цели (Ениколопов, 1995):

- поддержка адаптивных навыков Я (одним из наиболее важных аспектов тут является создание позитивного отношения к терапии);
- формирование позитивного отношения к симптомам (смысл данной стратегии заключается в том, чтобы научить клиента воспринимать свои расстройства как нормальные для той ситуации, которую он пережил, и тем самым предотвратить его дальнейшую травматизацию самим фактом существования этих расстройств);
- снижение избегания (потому что стремление клиента избегать всего, что связано с психической травмой, мешает ему переработать ее опыт);
- наконец, изменение атрибуции смысла (цель этой стратегии – изменить смысл, который клиент придает перенесенной психической травме, и таким образом создать у клиента ощущение «контроля над травмой»).

Психотерапия должна обращаться к двум фундаментальным аспектам посттравматического расстройства: снижению тревоги и восстановлению чувства личностной целостности и контроля над происходящим. При этом необходимо помнить, что терапевтические отношения с клиентами, страдающими ПТСР, чрезвычайно сложны, поскольку межличностные компоненты травматического опыта: недоверие, предательство, зависимость, любовь, ненависть – имеют тенденцию проявляться при построении взаимодействия с психотерапевтом. Работа с травмами порождает интенсивные эмоциональные реакции и у психотерапевта, следовательно, предъявляет высокие требования к его профессионализму.

В работе Горовица (Horowitz, 1998) рассмотрены пять стадий актуального состояния клиента (фазы его реакции на травматическое событие):

1. Длительное стрессовое состояние в результате травматического события.
2. Проявление невыносимых переживаний: наплывы чувств и образов; парализующее избегание и оглушенность.
3. Застревание в неконтролируемом состоянии избегания и оглушенности.
4. Способность воспринимать и выдерживать воспоминания и переживания.
5. Способность к самостоятельной переработке мыслей и чувств.

Каждой фазе реакции клиента на травматическое событие соответствуют последовательные цели психотерапии:

1. Завершить событие или вывести клиента из стрессогенного окружения. Построить временные отношения. Помочь клиенту в принятии решений, планировании действий (например, в устранении его из окружения).

2. Снизить амплитуду состояний до уровня переносимых воспоминаний и переживаний.

3. Помочь клиенту в повторном переживании травмы и ее последствий, а также в установлении контроля над воспоминаниями и в осуществлении произвольного припоминания. В ходе припоминания оказывать помощь клиенту в структурировании и выражении переживания; при возрастающей доверительности отношений с клиентом обеспечить дальнейшую проработку травмы.

4. Помочь клиенту переработать его ассоциации и связанные с ними когниции и эмоции, касающиеся Я-образа и образов других людей. Помочь клиенту установить связь между травмой и переживаниями угрозы, паттерном межличностных отношений, Я-образом и планами на будущее.

5. Проработать терапевтические отношения. Завершить психотерапию.

Психотерапия посттравматического расстройства, независимо от конкретно избранного метода лечения, характеризуется рядом особенностей. Прежде всего, следует иметь в виду высокие показатели прерывания терапии с жертвами ДТП, разбойных и других нападений (50% случаев). В отличие от других расстройств, клиенты с ПТСР после 2–3 встреч не приходят в терапию. Для клиентов, прервавших терапию, характерны интенсивные проявления флэшбэков; по отношению к другим симптомам значимых различий не обнаружено.

Такая динамика объясняется тяжелой травматизацией, потрясшей основы доверия клиента. Он чувствует себя не в состоянии вновь довериться кому-либо, боясь повторной травмы (Janoff-Bulman, 1985). Это особенно справедливо в отношении тех, кто был травмирован другими людьми. Недоверие может выражаться в явно скептическом отношении к лечению; чувство отчуждения от людей, не переживших подобной травмы, часто выходит на передний план и затрудняет доступ терапевта к клиенту. Клиенты с ПТСР неспособны поверить в свое излечение, а малейшее недопонимание со стороны психотерапевта укрепляет их чувство отчуждения.

Для клиентов с ПТСР характерны также определенные трудности, связанные с принятием роли реципиента психотерапевтической помощи. Причины, обуславливающие эти трудности, заключаются в следующем:

1. Клиенты часто полагают, что должны своими силами «выкинуть пережитое из головы». На такое их стремление влияют также и ожидания окружающих, которые считают, что клиенты должны, наконец, перестать думать о происшедшем. Однако подобные ожидания, естественно, не оправдываются.

2. Собственное страдание, хотя бы частично, экстернализируется: клиенты сохраняют убеждение в том, что есть внешняя причина травмы (насильник, виновник ДТП и т.д.) и что последовавшие за этим психические нарушения также лежат вне сферы их контроля.

3. Посттравматические симптомы (ночные кошмары, фобии, страхи) причиняют достаточные страдания, но клиент не знает того, что они составляют картину болезни, поддающейся лечению (подобно депрессии или тревожности).

4. Некоторые клиенты борются за получение юридической и/или финансовой компенсации и обращаются к врачу или к психологу только за подтверждением этого их

права.

Исходя из этого, психотерапевту следует стремиться к реализации определенных конкретных целей уже при самом первом контакте с клиентом, страдающим ПТСР. Такими целями являются: создание доверительного и надежного контакта; информирование клиента о характере его расстройства и возможностях терапевтического вмешательства; подготовка клиента к дальнейшему терапевтическому опыту, в частности – к необходимости вновь вернуться к болезненным травматическим переживаниям.

Разработан подход психотерапевтического обучения, который включает в себя шесть компонентов (Юрьева, 2002):

- коррекция наиболее часто встречающихся ошибочных представлений относительно стрессовой реакции;
- обеспечение доступа к информации об общей природе стрессовой реакции;
- фокусировка на роли чрезмерного стресса в развитии заболевания;
- приведение клиента к самостоятельному осознанию проявлений стрессовой реакции и характерных симптомов ПТСР;
- развитие у клиента способности к самоанализу для идентификации характерных для него стрессоров;
- объяснение позиции: клиент активный участник терапии чрезмерного стресса.

Основные предпосылки успешной работы с клиентами, страдающими ПТСР, можно сформулировать следующим образом. Способность клиента рассказывать о травме прямо пропорциональна способности терапевта эмпатически выслушивать этот рассказ. Любой признак отвержения или обесценивания воспринимается клиентом как неспособность терапевта оказать ему помощь и может привести к прекращению борьбы клиента за свое выздоровление. Эмпатичный терапевт поощряет клиента рассказывать об ужасных событиях, не демонстрируя ему собственной шоковой реакции. Терапевт не приуменьшает значение спонтанно возникших тем и не переводит разговор на «нейтральные» темы, которые непосредственно не связаны с травматическим страхом. В противном случае у клиента возникает ощущение, что экзистенциальная тяжесть пережитого невыносима для терапевта, и клиент будет чувствовать себя непонятым. Травматический перенос отражает не только опыт ужаса, но также и опыт беспомощности. Ветераны войны не смогут доверять терапевту до тех пор, пока они не убедятся, что он способен выслушать подробности военных историй.

Терапевтическая работа с людьми, страдающими ПТСР, включает три стадии. Центральной задачей, стоящей перед терапевтом на первой стадии, является установление безопасной атмосферы. Основная задача второй стадии – это работа с воспоминаниями и переживаниями. Основная задача третьей стадии – включение в обыденную жизнь. В процессе успешного восстановления можно распознать постепенный переход от настороженности к ощущению безопасности, от диссоциированности к интеграции травматических воспоминаний, от выраженной изоляции к выстраиванию социальных контактов.

Наиболее распространенными терапевтическими ошибками являются:

- избегание травматического материала;
- несвоевременная и стремительная проработка травматического опыта, пока еще не создана достаточная атмосфера безопасности и не построены доверительные терапевтические отношения.

Избегание травматических воспоминаний ведет к прерыванию терапевтического процесса. В то же время слишком стремительное обращение к ним также приводит к нарушению процесса исцеления.

На второй стадии терапии клиент рассказывает историю травмы. Он рассказывает ее полностью, в деталях. Herman (1997) описывает «нормальную память» как активную, которая «рассказывает истории». «Травматическая память», в противоположность этому, бессловесная и застывшая – «молчаливая».

Восстановление «травматической истории» начинается с обзора событий, которые предшествовали травме, и обстоятельств, которые определили «травматическую

ситуацию».

Некоторые исследователи говорят о важности обращения к ранней истории жизни клиента, с тем чтобы восстановить «чувство течения и непрерывности» жизни и связи ее с прошлым. Терапевт должен помогать клиенту говорить о важных отношениях, идеях, фантазиях, трудностях и конфликтах, предшествовавших травматическому событию. Это создает контекст, в котором станет понятным значение травматического опыта в жизни данного человека (Danieli, 1988).

Повествование должно включать в себя не только описание события, но также реакции человека на него и реакции значимых других. Повествование, которое не включает образы и ощущения тела, является неполным и нетерапевтичным. Истории записываются клиентом. Записи историй читаются вместе. Описание эмоциональных реакций должно быть столь же подробным, как и описание фактов.

Терапевт играет роль свидетеля и союзника, он помогает нормализовать реакции клиента, облегчает процесс повествования, помогает обозначать реакции и разделяет с клиентом эмоциональную ношу.

Целью рассказывания травматической истории является интеграция, а не просто выражение чувств. Процесс реконструкции травматической истории направлен на трансформацию, а для этого необходима актуализация элементов травматического опыта «здесь и сейчас» (Molica, 1988).

Две наиболее детально разработанные техники, направленные на трансформацию травматической (молчаливой) памяти, это:

- прямой рассказ или свободное изложение;
- «формализованная исповедь».

«Свободное изложение» является бихевиоральной техникой, разработанной для того, чтобы помочь клиенту преодолеть ужас, связанный с травматическим событием. Подготавливая клиента к сессиям, его учат, как справляться с тревогой, используя техники релаксации и успокаивающие образы (визуализация). Затем терапевт и клиент внимательно готовят историю, тщательно описывая детали травматического события. Эта история включает четыре основных элемента: контекст, факты, эмоции и значение. Если имело место несколько событий, то разрабатываются сюжеты для каждого из них. Когда история завершена, клиент выбирает последовательность презентации истории, двигаясь от более легких к более сложным элементам. Во время сессии клиент громко рассказывает терапевту свою историю в настоящем времени, а терапевт поощряет клиента выражать свои переживания как можно полнее.

Метод исповеди был впервые описан чилийскими психологами Cienfuegos и Monelli (1983), которые опубликовали свои работы под псевдонимами, в целях собственной безопасности. Центральной идеей этой терапии является создание детального и глубокого описания травматического опыта клиента. Во-первых, записываются сессии, и таким образом готовится описание. Затем клиент и терапевт вместе работают над документом. В процессе этой работы клиент имеет возможность собрать разрозненные воспоминания в целостное свидетельское признание: Датчане Agger and Jensen (1990) усовершенствовали эту технику. Они предложили, чтобы клиент читал исповедь вслух и чтобы терапия завершалась формальным ритуалом, во время которого документ подписывается клиентом как истцом, а терапевтом как свидетелем. Необходимо 12–20 еженедельных сессий, чтобы завершить эту работу.

Не только гипноз, но и другие техники могут быть использованы для создания измененных состояний сознания, в которых диссоциированный травматический опыт более доступен. Но какие бы техники ни применялись, базовыми остаются следующие правила:

- locus контроля остается за клиентом;
- время, скорость и структура сессии должны быть таковыми, чтобы «открывающие» (те, которые обращены к травматическому опыту) техники интегрировались в процесс психотерапии.

Kluft (1989), занимавшийся терапией «множественной личности», сформулировал

правило «трети». Если «тяжелая работа» должна быть сделана, то она должна быть сделана в первой трети сессии – или отложена. Интенсивное исследование происходит во второй трети сессии, в то время как последняя треть предназначена для того, чтобы клиент обрел внутреннее равновесие.

Терапевтические отношения с клиентом, страдающим ПТСР, обладают характерными особенностями, которые можно сформулировать следующим образом:

1. Постепенное завоевание доверия клиента с учетом того, что у него наблюдается выраженная утрата доверия к миру.

2. Повышенная чувствительность по отношению к «формальностям» проведения терапии (отказ от стандартных диагностических процедур перед разговором о травматических событиях).

3. Создание надежного окружения для клиента во время проведения терапии.

4. Адекватное исполнение ритуалов, которые способствуют удовлетворению потребности в безопасности клиента.

5. До начала терапии уменьшение дозы медикаментозного лечения или его отмена для проявления успеха психотерапевтического воздействия.

6. Обсуждение возможных источников опасности в реальной жизни клиента и их нейтрализация.

Фундаментальное правило терапии **ПТСР** – принимать тот темп работы и самораскрытия клиента, который он сам предлагает. Иногда нужно информировать членов его семьи о том, почему необходима работа по воспоминанию и воспроизведению травматического опыта, поскольку домашние поддерживают у клиента избегающие стратегии поведения.

Сильнее всего доверие нарушено у жертв насилия или злоупотребления (например, насилие над детьми, изнасилование, пытки). Эти клиенты в начале терапии демонстрируют «тестирующее поведение», оценивая, насколько адекватно терапевт реагирует на их рассказ о травматических событиях. Для постепенного формирования доверия полезны высказывания терапевта, в которых признаются трудности, пережитые клиентом; терапевт в любом случае должен сначала заслужить доверие клиента. Сильно травмированные клиенты часто прибегают к помощи различных ритуалов для канализации своих страхов (например, двери и окна должны всегда быть открыты); терапевт должен реагировать на это с уважением и пониманием. Снижение дозы медикаментов или полный отказ от них до начала терапии необходим потому, что в противном случае не будет достигнуто улучшение, основанное на новом понимании происшедшего и на новых возможностях совладания с травматическими переживаниями.

Еще один заслуживающий упоминания аспект терапевтической работы с клиентами, страдающими ПТСР, – это психологические трудности, которые испытывает сам психотерапевт в процессе своей работы. Прежде всего, он должен быть интеллектуально и эмоционально готовым к столкновению со злом и трагичностью мира. Можно выделить две основные стратегии поведения психотерапевтов – избегание (обесценивание) и сверхидентификация.

Первая крайняя реакция со стороны терапевта – избегание или обесценивание: «Нет, такого клиента я не вынесу!» Собственные чувства терапевта (страх, отвращение) нарушают его способность воспринимать рассказ клиента; возможно возникновение недоверия к отдельным деталям. Терапевт сидит с отсутствующим выражением лица, демонстрируя нежелание или неспособность воспринять рассказ о травме, поверить и переработать его. Подобная установка ведет к тому, что терапевт не задает никаких вопросов относительно деталей и конкретных переживаний, как бы дистанцируясь от проблем клиента. Подобное защитное поведение является фундаментальной ошибкой в терапии травмированных клиентов. Нежелание терапевта касаться отталкивающих (с точки зрения общепринятой морали) биографических фактов жизни клиента все более отдаляет их друг от друга, тем самым усиливая «заговор молчания», что в итоге может привести к развитию хронической формы ПТСР.

Сверхидентификация – другая крайняя позиция терапевта, связанная с фантазиями

спасения или мести и обусловленная «избытком» эмпатии. В результате этой чрезмерной эмпатии терапевт может выйти за рамки профессионального общения. Принимая на себя роль товарища по несчастью или по борьбе, он существенно ограничивает возможность предложить клиенту коррективный эмоциональный опыт. Опасность такой позиции состоит в том, что любое развенчание иллюзий, неизбежное в терапии, может оказать разрушительное влияние на терапевтические отношения.

Реакции неуверенности у терапевта обусловлены его смущением или опасением усилить травматизацию, боязнь вызвать декомпенсацию у клиента при расспросе о содержании и деталях пережитой травмы. При сексуальных травмах подобная реакция терапевта объясняется его стыдливостью, поэтому, когда клиент сообщает, что ему трудно говорить на эту тему, терапевт склонен пойти у него на поводу. Рассказ клиента о травме может вызвать у терапевта нарушения контроля: он не в состоянии собраться с мыслями, от услышанного у него выступают слезы на глазах. У клиента появляются сомнения в действиях терапевта, поскольку последний не способен вынести его рассказа. Однако большинство клиентов могут выдержать кратковременный прорыв чувств терапевта при условии, что затем он снова возвращается к своей профессиональной роли. Таким образом, слишком сильная эмоциональная реакция терапевта так же вредна, как и слишком слабая.

Работа с травмированными клиентами требует большого эмоционального вклада от терапевта, вплоть до развития у него подобного расстройства – вторичного ПТСР или вторичной травмы (Danieli 1994), что подробно рассматривается в главе 9 настоящего справочника.

Психотерапевтические методы при ПТСР разнообразны:

1. Рациональная психотерапия – когда клиенту разъясняют причины и механизмы ПТСР.

2. Методы психической саморегуляции для снятия симптомов напряжения и тревоги – аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация, активная визуализация положительных образов.

3. Когнитивная психотерапия – используется для переосмысления дезадаптивных мыслей и изменения негативных установок.

4. Личностно-ориентированная терапия – позволяет изменить отношение пострадавшего к психотравмирующей ситуации и принять ответственность если не за нее, то за свое отношение к ней.

5. Позитивная терапия, гештальт-подход основаны на представлении, что существуют не только проблемы и болезни, но и способы и возможности их преодоления, присущие каждому человеку.

Конкретная форма психотерапии остается предметом выбора для большинства больных, переживших психотравму. В конечном счете, травматизация разрушает когнитивные Я-схемы жертвы и ее взгляд на мир; воссоздание разрушенного бывает болезненным. Самые различные уровни психотерапевтических техник могут оказаться эффективным форматом работы: выслушивание, консультирование, краткосрочная динамическая психотерапия.

Иногда эффективно применение поддерживающих техник и симптоматического облегчения в рамках психотерапии, описанной van de Veer (1993), где учитывается культура пострадавших. Попытка преодолеть, например, чувство вины, утраты контроля и бессилия – с чем работают западные психотерапевты, может оказаться бесплодной. Однако такие понятия, как стыд, потеря репутации, вера, судьба, порицание, могут оказаться более значимыми в странах Третьего мира. Например, утрата контроля (для западных психологов – основное последствие травматизации) может основываться на культуральной уверенности в контроле над тем, чем, как считается, человек владеет. Отсюда акцент на личной ответственности индивида и чувство вины. В противоположность этому, на Востоке вера в карму, судьбу, связь с семьей и предками определяет совсем другой взгляд на мир. Поэтому психотерапевт, получивший образование на Западе, обнаружит, что ему сложно понять иную социально-

культуральную среду и систему верований, что заметно снижает эффективность его работы с клиентом иного происхождения.

Существует и более серьезный подход – «логотерапия» (Frankl, 1959), – который заключается в том, чтобы найти смысл в случившемся. Оказывается, что как только найден смысл, большинство клиентов быстро выздоравливает. Культуральные и религиозные убеждения, например, доктрины кармы или смысла страдания, свойственные буддистам и индуистам, тут имеют важное значение. Следует пытаться привлекать к сотрудничеству в качестве котерапевтов или союзников традиционные ресурсы, например священнослужителей, монахов, целителей.

Групповая терапия – наиболее часто применяемый формат терапии для клиентов, переживших травматический опыт. Она нередко используется в сочетании с разными видами индивидуальной терапии. Не существует каких-либо специальных рекомендаций, позволяющих выбрать оптимальный вид групповой терапии, тут можно использовать группы различных направлений: (а) группы открытого типа, ориентированные на решение образовательных задач или на структурирование травматических воспоминаний (работа «там и тогда»); (б) группы, имеющие заданную структуру, нацеленные на выполнение конкретной задачи, на выработку навыков совладания с травмой, на работу с интерперсональной динамикой (работа «здесь и теперь»). Обзор многочисленных направлений групповой терапии, который охватывает когнитивно-бихевиоральные, психолого-образовательные, психоаналитические и психодраматические группы, группы самопомощи, анализа сновидений, арт-терапии и множество других, представлен в работе (Allen, Bloom, 1994).

Какие бы методы групповой терапии ни использовались при работе с клиентами с ПТСР, эта работа всегда направлена на достижение определенных терапевтических целей, которые кратко можно определить следующим образом:

1. Повторное эмоциональное переживание травмы в безопасном пространстве поддерживающей группы, разделение этого переживания с терапевтом и группой (при этом терапевту не следует форсировать процесс);

2. Общение в группе с людьми, имеющими похожий травматический опыт, что дает возможность уменьшить чувства изоляции, отчужденности, стыда и усилить чувства принадлежности, уместности, общности, несмотря на уникальность травматического переживания каждого участника группы;

3. Возможность наблюдать за тем, как другие переживают вспышки интенсивных аффектов на фоне социальной поддержки от терапевта и членов группы;

4. Совместное обучение методам совладания с последствиями личной травмы;

5. Возможность быть в роли того, кто помогает (осуществляет поддержку, вселяет уверенность, способен вернуть чувство собственного достоинства), что позволяет преодолеть ощущение собственной неценности («мне нечего предложить другому»), смещение фокуса с чувства собственной изолированности и негативных самоуничижительных мыслей; 6. Приобретение опыта новых взаимоотношений, помогающих участникам группы воспринять стрессовое событие иным, более адаптивным образом.

Принципы и методы групповой терапии описаны во многих работах, например Рудестам (1998); Ялом (2000). Здесь мы хотим привести лишь те правила, которые универсальны как для групп психотерапии, так и для тренинговых групп.

Правила работы группы:

1. **Доверительный стиль общения.** Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста и роли (в том числе и терапевта).

2. **Общение по принципу «здесь и сейчас».** Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют или думают, так как боятся показаться смешными. Стремление уйти в сферу общих рассуждений, обсуждать события, случившиеся с другими людьми, –

это действие механизма психологической защиты. Но основная задача работы – превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с участниками в группе, обсуждается здесь и сейчас.

3. Персонализация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий участники отказываются от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому участники заменяют высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на: «Я думаю...» и т. п. Принято избегать также и безадресных суждений о других. Фраза типа: «Многие меня не поняли» при этом заменяется конкретной репликой: «Оля и Саша не поняли меня».

4. Искренность в общении. Во время работы группы участники говорят только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, участники молчат. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что в группе не поощряются обиды на высказывания других членов группы.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Участники должны быть уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с другими во время занятия. Это помогает членам группы быть искренними и способствует самораскрытию.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из участников стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым вместе работает. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе оценивается не участник, а только его действия и поведение. Не используются высказывания типа «Ты мне не нравишься», а говорится: «Мне не нравится твоя манера общения».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из участников есть определенные симпатии, кто-то кому-то нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий участники стремятся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знают.

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой каждый участник все время, каждую минуту, активно участвует в работе группы: внимательно смотрит и слушает, наблюдает за собой, пытается почувствовать партнера и группу в целом. Участники не замыкаются внутри себя, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, члены группы не думают исключительно о себе. В группе участники все время внимательны к другим, им должны быть интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, все его внимательно слушают, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Члены группы помогают говорящему, всем своим видом показывая, что слушают его, что рады за него, что им интересны его мнение, его внутренний мир. Участники не перебивают говорящего и молчат до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого можно задать свои вопросы, поблагодарить его или с ним поспорить.

Далее мы приводим методы и техники некоторых направлений психотерапии, которые хорошо себя зарекомендовали при работе с клиентами с ПТСР.

3.2 ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ (ДПДГ)

Техника десенсибилизации и переработки травмирующих переживаний с помощью движения глаз (ДПДГ) – это метод, предложенный Ф. Шапиро в 1987 г. (Шапиро, 1998). В настоящее время данный метод вызывает достаточно большое число споров. Известны

случаи, когда в терапии травмы двадцатилетней давности улучшение состояния достигалось в течение одной сессии. Считается, что метод пригоден в основном для лечения случаев единичной травматизации, таких, например, как травма, полученная в результате автокатастрофы, однако имеется опыт применения терапии и для лечения агорафобии и депрессии, панических симптомов. Сама же Шапиро предостерегает от того, чтобы приписывать этому методу слишком высокую эффективность.

Тем не менее существуют данные о том, что ДПДГ с успехом применяется для лечения посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий, жертв насилия, катастроф и стихийных бедствий, а также при фобиях, панических и диссоциативных расстройствах. С первых лет своего использования ДПДГ показал высокую эффективность у ветеранов военных конфликтов, которые в ходе терапии смогли освободиться от тягостных навязчивых мыслей и воспоминаний, кошмарных сновидений и других проявлений ПТСР (Ромек и др., 2004).

В основе метода лежит представление о существовании у всех людей особого психофизиологического механизма – адаптивной информационно-перерабатывающей системы. При ее активизации происходит спонтанная переработка и нейтрализация любой травмирующей информации, причем этому сопутствуют позитивные изменения в когнитивной сфере, эмоциях и поведении. Тяжелые психические травмы и стрессы могут блокировать деятельность системы. В этих случаях воспоминания о травме и связанные с ними представления, аффективные, соматовегетативные и поведенческие реакции не получают своего адаптивного разрешения, продолжая храниться в центральной нервной системе в изолированном состоянии. Негативная информация как бы «замораживается» и длительное время сохраняется в своем первоначальном, непереработанном виде за счет изоляции нейронных сетей мозга, обеспечивающих доступ к этим воспоминаниям, от других ассоциативных сетей памяти. При этом не происходит нового научения, так как соответствующая психотерапевтическая информация не связывается с изолированной информацией о травмирующем событии (Шапиро, 1998). В результате негативные эмоции, образы, ощущения и представления из прошлого клиента проникают в его настоящее, вызывая сильный душевный и физический дискомфорт. Предполагается, что движения глаз или другие стимулы, используемые при ДПДГ, запускают процессы, которые активизируют ускоренную переработку травматического опыта по аналогии с той, что в норме происходит на стадии сна с быстрыми движениями глазных яблок (БДГ-сна). Ряд исследователей считает, что фаза БДГ-сна является тем периодом, когда бессознательный материал, в том числе связанный со стрессами, всплывает для адаптивной переработки (Winson, 1993). Повторные ночные кошмары с пробуждениями, характерные для больных, страдающих ПТСР, прерывают и искажают БДГ-сон, а вызывающий сильное беспокойство дисфункциональный материал остается непереработанным.

Использование в ходе проведения процедуры ДПДГ повторяющихся серий движений глаз, вероятно, приводит к разблокированию изолированной нейронной сети мозга, где хранится травматический опыт, который, в свою очередь, подвергается десенсибилизации и ускоренной когнитивной переработке. Воспоминания, имеющие высокий отрицательный эмоциональный заряд, переходят в более нейтральную форму, а соответствующие им представления и убеждения клиентов приобретают конструктивный характер.

ДПДГ может применяться при ПТСР как самостоятельный метод психотерапии либо как один из этапов лечебного воздействия, направленный на быстрое устранение у клиентов наиболее тягостных переживаний и симптомов, связанных с перенесенными в прошлом психическими травмами. В зависимости от поставленных целей и задач количество сеансов ДПДГ может варьировать от 1–2 до 6–16 при продолжительности каждого сеанса от 60 до 90 минут. Средняя частота сеансов 1–2 раза в неделю. Стандартная процедура ДПДГ включает восемь стадий:

1. Оценка факторов безопасности клиента, изучение его истории болезни и планирование психотерапии. Основной критерий отбора клиентов для ДПДГ – их

способность справляться с высоким уровнем беспокойства, которое может возникать во время сеанса при переработке воспоминаний о травме, а иногда и между психотерапевтическими сессиями. Поэтому важно правильно оценить личностную устойчивость клиента и уровень возможного эмоционального дискомфорта, который могут принести неблагоприятные жизненные обстоятельства (семейный кризис, финансовые проблемы, потеря работы и т.п.). В большинстве случаев следует вначале оказать человеку психотерапевтическую поддержку в разрешении текущих проблем и лишь затем переходить к переработке прошлых психических травм. Для обеспечения максимальной безопасности клиента на стадии подготовки целесообразно обучить его приемам нейтрализации эмоционального стресса: упражнению по созданию безопасного воображаемого места; технике светового потока; самостоятельному использованию движений глаз или нервно-мышечной релаксации.

Если психотерапевт принимает решение об использовании метода ДПДГ у конкретного клиента, необходимо провести анализ всей клинической картины расстройства и выделить специфические цели, требующие переработки. В некоторых случаях клиенты, страдающие ПТСР, могут быть излечены с помощью ДПДГ при переработке конкретных, связанных с травмой воспоминаний. Однако значительно чаще целью воздействия становятся как травмирующие события прошлого, так и нынешняя ситуация, стимулирующая болезненные симптомы и дезадаптивное поведение. Важный этап психотерапии – работа с будущим, которая предполагает создание в воображении клиента «положительного примера» и закрепление новых адаптивных форм поведения и эмоционального реагирования.

Тут можно выделить четыре основные цели воздействия для ДПДГ:

- 1) воспоминания о действительно произошедшем травмирующем событии;
- 2) любые другие тягостные навязчивые воспоминания, даже если они отличаются от реально произошедших событий;
- 3) кошмарные сновидения;
- 4) различные внешние или внутренние раздражители, которые напоминают о травме и вызывают связанные с ней эмоции, чувства, мысли и поведенческие реакции (например, звуки, похожие на выстрел, и т.п.).

Для полноценного разрешения травматических переживаний и достижения стабильного клинического эффекта в качестве цели поочередно избирается каждый из четырех вышеперечисленных элементов.

2. Подготовка. Стадия подготовки предполагает установление продуктивных терапевтических отношений с клиентом и создание атмосферы безопасности и доверия. Необходимо кратко разъяснить клиенту смысл ДПДГ-терапии.

На этой же стадии определяется способность клиента *выполнять* движения глаз. В ДПДГ используют несколько различных видов движений глаз. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы определить наиболее комфортные движения для конкретного клиента. Следует учесть, что боль в глазах при выполнении движений требует немедленного прекращения процедуры с последующей консультацией окулиста для выявления возможных противопоказаний к нагрузкам на глазодвигательные мышцы.

Задача психотерапевта – вызывать у клиента движения глаз от одного края визуального поля до другого. Такие полные двухсторонние движения выполняются с максимально возможной скоростью, но при этом следует избегать чувства дискомфорта. Обычно два пальца руки психотерапевта используются как точка фокусировки взгляда клиента. При этом психотерапевт держит пальцы вертикально, с ладонью, обращенной к клиенту, на расстоянии 30–35 см от его лица. Далее пальцы начинают медленно, а затем все быстрее двигаться горизонтально от правого края визуального поля до левого, указывая клиенту направление движений глаз. Таким образом подбирают оптимальную скорость движения, расстояние до пальцев, высоту, на которой держится рука, и т.п. Если при выполнении тестирования обнаруживается, что клиенту трудно следить за пальцами (происходит сбой движений, остановка или появляется непроизвольная моторика), достаточно попросить его просто надавить пальцами на глазные яблоки. В большинстве

случаев это помогает восстановить контроль за движением глаз. Затем можно проверить эффективность других вариантов движений глаз: диагональных, круговых или в форме восьмерки. Вертикальные движения оказывают успокаивающее действие и особенно полезны для снижения беспокойства или чувства тошноты, а также при головокружении.

Обычно в ходе ДПДГ-терапии применяются серии, состоящие из 24 циклов движений глаз (туда и обратно – 1 цикл); в зависимости от конкретной реакции клиента и скорости переработки травматического материала серии могут быть увеличены до 36 циклов, а при возникновении эмоционального отреагирования – еще больше.

Для клиентов с повреждением зрения или ощущающих дискомфорт при движениях глаз используются достаточно эффективные альтернативные формы стимуляции (постукивание по рукам или звуки). Психотерапевт ритмически и с такой же скоростью, как при проведении серии движений глаз, постукивает поочередно по лежащим на коленях и обращенным кверху ладоням клиента. При звуковой стимуляции психотерапевт поочередно щелкает пальцами то у одного, то у другого уха клиента.

Для снижения уровня беспокойства перед началом переработки, во время и между сеансами полезно обучить клиента технике «Безопасное место». Ему предлагают вспомнить ситуацию, где он чувствовал себя спокойно, в полной безопасности. При этом важно сосредоточиться на образе безопасного места, почувствовать возникающие при этом позитивные эмоции и приятные физические ощущения. Психотерапевт суггестивными техниками способствует усилению воображаемых образов, чувства комфорта и душевного покоя. Кроме того, положительная реакция клиента усиливается, если на фоне погружения в приятные воспоминания он совершит от 4 до 6 серий движений глаз. Можно предложить клиенту назвать ключевые слова, подходящие к образу безопасного места (деревья, озеро, запах леса, покой и т.п.), и повторять их про себя, соединяя с соответствующими картинками, звуками и ощущениями. При этом он ощущает чувство полной безопасности, которое психотерапевт подкрепляет дополнительными суггестиями и серией движений глаз (4–6 циклов). В последующем, при необходимости снизить эмоциональное напряжение, клиент может самостоятельно вернуться в воображении в это безопасное место.

Сильные отрицательные эмоции, которые иногда возникают в ходе сеанса ДПДГ, также могут потребовать для клиента передышки и усиления чувства безопасности, что достигается его обращением к приятным и успокаивающим событиям прошлого.

На стадии подготовки клиенту объясняют, что во время сеанса он будет контролировать все происходящее и в любой момент сможет остановить процедуру, приподняв руку или подав другой условный сигнал психотерапевту. Установление сигнала «стой» служит дополнительным фактором безопасности клиента. Фактически две первые стадии относятся лишь к первому сеансу ДПДГ. В дальнейшем психотерапевт начинает каждый сеанс с оценки состояния клиента и анализа достигнутых результатов, а затем переходит сразу к третьей стадии.

3. Определение предмета воздействия. На этой стадии психотерапевт определяет цель воздействия. Как указывалось выше, при лечении больных с ПТСР вначале это будут реальные травмирующие события (боевые действия, катастрофы и т.д.), затем переработке подвергаются навязчивые мысли и другие негативные воспоминания, кошмарные сновидения и любые факторы, оживляющие болезненные переживания прошлого.

После идентификации связанного с травмой конкретного воспоминания клиенту предлагают избрать образ, который лучше всего соответствует этому образу (отражает наиболее неприятную часть произошедшего события). Затем выявляются снижающие самооценку убеждения клиента по поводу травмирующего инцидента. Его просят выразить словами те неприятные, болезненные представления о себе, которые в настоящее время соответствуют хранящейся в памяти информации о психической травме. Высказывать это негативное убеждение о себе (*отрицательное самопредставление*) клиент должен в настоящем времени, с использованием местоимения «я». Примеры отрицательных самопредставлений: «Я плохой человек»; «Я

не заслуживаю уважения»; «Я не могу доверять самому себе»; «Я делал что-то плохое»; «Я заслуживаю смерти»; «Я ничтожество» и т.п.

Следующий шаг – определение желаемого *положительного самопредставления*, т.е. более уместного, конструктивного представления, которое хотел бы иметь клиент в настоящий момент, когда он вспоминает о травмирующей ситуации. Например: «Я хорош такой, как я есть»; «Я заслуживаю уважения»; «Я могу доверять самому себе»; «Я контролирую себя»; «Я сделал лучшее, что мог»; «Я могу справиться с этим» и т.п.

Позитивное представление позднее используется для замены отрицательного представления на пятой стадии – инсталляции. Введение положительного самопредставления стимулирует когнитивное реструктурирование (переоценку) клиентом травмирующих событий и облегчает формирование более адекватного к ним отношения. На третьей стадии положительное самопредставление оценивается по семибалльной Шкале соответствия представлений (ШСП), где 1 балл – полное несоответствие, а 7 баллов – полное соответствие позитивному представлению о себе. Клиент дает оценку, не опираясь на логические построения, а исходя из интуитивного ощущения того, насколько далеко положительное самопредставление от его сегодняшнего взгляда на пережитое. Если эта оценка не выше 1 балла по ШСП, психотерапевт должен взвесить, насколько реалистичны пожелания клиента, и вместе с ним уточнить или изменить положительное самопредставление.

На следующем этапе клиент определяет негативные эмоции, которые вызывает у него картина травмирующего события и повторение слов, соответствующих отрицательному представлению. После того как эти эмоции названы, психотерапевт предлагает клиенту оценить уровень беспокойства, причиняемого воспоминаниями, по *Шкале субъективного беспокойства (ШСБ)*, где 0 – состояние полного спокойствия, а 10 – максимальное беспокойство (наихудшее из того, что можно представить). На этом же этапе определяются локализация и интенсивность дискомфортных телесных ощущений, сопутствующих погружению клиента в травмирующее воспоминание. В дальнейшем изменение ощущений в теле будет одним из важных индикаторов переработки травматического материала.

4. Десенсибилизация. На данной стадии ведется работа над снижением негативных эмоций клиента при воспоминании о травме до 0 или 1 балла по ШСБ. При проведении десенсибилизации клиенту предлагают вспомнить картину события. Далее психотерапевт просит его следить глазами за движениями пальцев и одновременно удерживать образ, отражающий самую неприятную часть воспоминания, произнося про себя отрицательное самопредставление («Я плохой человек» и т.п.) и отмечая ощущения, которые возникают в теле. Если клиент испытывает трудности с визуализацией травмирующего эпизода, он может просто о нем думать в ходе выполнения движений глаз. После каждой серии клиенту говорят: «А теперь отдыхайте. Сделайте вдох и выдох. Пусть все идет, как идет (забудьте об этом)». Затем его спрашивают: «Что происходит сейчас?» или: «Что вы ощущаете в теле? Что приходит в голову?» Важно, чтобы клиент сообщал об изменениях зрительных образов, звуков, мыслей, эмоций и телесных ощущений, которые являются индикатором происходящей переработки дисфункционального материала.

В ряде случаев сосредоточение клиента на травмирующем событии на фоне серии движения глаз, что чередуется с отдыхом, приводит к уменьшению эмоционального и физического дискомфорта, а воспоминания постепенно утрачивают болезненный характер. Психотерапевт контролирует эффекты переработки травмирующего материала, время от времени задавая клиенту вопрос: «На сколько баллов Шкалы беспокойства вы оцениваете свое состояние сейчас?» Необходимо добиваться снижения уровня беспокойства по ШСБ до 0–1 балла.

Нередко в процессе работы наблюдается кратковременное усиление негативных эмоций и ощущений или наступает от-реагирование. В случае отреагирования клиент как бы заново переживает ситуацию психической травмы, испытывая при этом прежние мысли, эмоции и ощущения. При ДПДГ, в отличие от гипноза, не происходит полного

погружения в воспоминание, поскольку клиент сохраняет двойную фокусировку – как на осознании прошлого, так и на чувстве безопасности в настоящем. Начало отреагирования предполагает увеличение количества непрерывных движений глаз до 36 циклов и более, психотерапевт стремится завершить его в ходе одной серии. Часто это удается, поскольку отреагирование в ходе сеанса ДПДГ происходит в 4 – 5 раз быстрее, чем в трансе, а клиент при этом перескакивает от одного ключевого момента события к другому. После завершения отреагирования дальнейшая работа продолжается в обычном порядке.

Возможен другой вариант, когда после двух идущих подряд серий движений глаз клиент не отмечает никаких изменений в своем эмоциональном состоянии, образах, мыслях и ощущениях. Первое, что необходимо делать в таком случае, – сменить направление движений глаз. Отсутствие новых изменений после попыток использования двух или трех различных направлений движений свидетельствует о заблокированной переработке, что требует применения дополнительных стратегий, описанных ниже.

В случаях, когда при обращении к травмирующему эпизоду у клиента возникают новые отрицательные идеи и представления, перед началом очередной серии ему предлагают сосредоточиться на этих негативных мыслях и связанных с ними телесных ощущениях, после чего серии движений глаз следует повторять до их нейтрализации. Если клиент начинает высказывать более адаптивные суждения о пережитом, их следует закрепить в сознании, предложив сосредоточиться на позитивных мыслях во время последующих серий, а затем снова обратиться к первоначальной цели (воспоминание о травме, отрицательное самопредставление, дискомфортные ощущения и эмоции).

В ходе переработки основного травматического материала на фоне очередной серии движений глаз в сознании клиента могут всплывать дополнительные воспоминания, ассоциативно связанные с психической травмой. Такие воспоминания являются фокусом для проведения следующей серии. Если одновременно возникает несколько воспоминаний, клиенту предлагают сосредоточиться на сильнее всего беспокоящем из них. Ветераны войны, страдающие ПТСР, нередко предъявляют все новые и новые воспоминания, которые последовательно возникают у них во время каждой серии движений глаз. Для того чтобы десенсибилизация происходила успешно, необходимо подвергать переработке весь ассоциативный материал (эпизоды боевых действий; негативные воспоминания, непосредственно не связанные с войной; отдельные звуки или ощущения в теле и т.п.), который может стать доступным осознанию при работе с конкретным травмирующим событием, избранным в качестве цели.

Каждое из вновь приходящих воспоминаний становится фокусом для воздействия во время очередной серии движений глаз. Когда цепь ассоциаций истощается и ничего нового не приходит в голову, клиента просят возвратиться к первоначальной цели для выполнения дополнительных серий движений глаз. Если при обращении к травмирующему событию (цели сеанса) в ходе выполнения 2–3 серий движений глаз другие воспоминания, новые переживания и идеи не появляются, а уровень беспокойства клиента не превышает 1 балла (оптимальный вариант – 0 баллов) по ШСБ, можно переходить к следующей стадии – инсталляции.

Следует отметить, что всплывшее в сознании дополнительное воспоминание иногда бывает чрезвычайно беспокоящим и дискомфортным. В таком случае оно может быть избрано новой целью для следующего сеанса ДПДГ. Однако полномасштабная работа с новой целью должна начинаться лишь после завершения переработки предыдущего воспоминания, связанного с травмой.

5. Инсталляция. Цель этой стадии – связать желаемое положительное самопредставление с избранной в качестве цели информацией, связанной с травмой, что ведет к повышению самооценки клиента.

Сначала следует попросить клиента заново, после проведения десенсибилизации, оценить первоначальное положительное представление о себе с точки зрения его привлекательности: «Остаются ли уместными слова (повторить положительное самопредставление), или вы чувствуете, что более подходящим сейчас является другое

положительное высказывание?» На этом этапе клиенты нередко уточняют или полностью изменяют значимое для них представление. Далее клиенту предлагают подумать о первоначальном травмирующем событии и об этих словах, а затем ответить на вопрос: «Насколько истинными вам кажутся сейчас эти слова, от 1 – полностью не соответствуют до 7 – полностью соответствуют (истинны)?». После этого клиенту следует направить внимание одновременно на картину события (думать о нем) и на положительное представление. После серии движений глаз психотерапевт спрашивает: «А теперь – насколько истинными, в баллах от 1 до 7, кажутся вам эти слова, если вы думаете о травмирующем событии?» Цель психотерапевта состоит в проведении такого количества серий движений глаз, которое необходимо для усиления положительного самопредставления до 7 баллов. Когда это удастся, серии движений повторяют до тех пор, пока уместность и истинность представления не достигнут максимума, а затем переходят к стадии сканирования тела.

Нередко из-за неполной переработки других воспоминаний и негативных убеждений, ассоциативно связанных с избранным в качестве цели травмирующим событием, уровень соответствия положительного представления не превышает 4–5 баллов. С учетом временных рамок сеанса работу с дополнительными воспоминаниями переносят на другую сессию, а процедуру ДПДГ ведут к завершению, минуя стадию сканирования.

6. Сканирование тела. Стадия посвящена устранению возможного остаточного напряжения или дискомфортных ощущений в теле.

Когда положительное представление достигает на стадии инсталляции 7 баллов по ШСП (или 6 баллов, если это экологично для конкретного клиента), начинают сканирование. Клиенту предлагают закрыть глаза и, удерживая в сознании первоначальное воспоминание и положительное представление, мысленно пройти по различным частям своего тела, начиная с головы и постепенно опускаясь вниз. Клиент сообщает вслух обо всех местах, в которых он обнаружит какое-либо напряжение, зажатость или другие неприятные ощущения. Если такие ощущения отсутствуют, проводят серию движений глаз. При возникновении комфортных ощущений выполняют дополнительную серию для усиления позитивных чувств. В случае, когда клиент сообщает о неприятных ощущениях или мышечном напряжении, их перерабатывают с помощью очередных серий движений глаз, пока дискомфорт не снизится. Иногда телесное напряжение, вскрытое при сканировании тела, может повлечь за собой новую цепь негативных ассоциаций, для переработки которых потребуется время.

7. Завершение. Стадия направлена на возвращение клиента в состояние эмоционального равновесия в конце каждого сеанса, вне зависимости от того, полностью ли завершена переработка дисфункционального материала. Если в конце психотерапевтического сеанса клиент проявляет признаки беспокойства или продолжает отреагирование, психотерапевту следует применить гипноз или управляемую визуализацию (техника «Безопасное место» и т.п.), чтобы вернуть его в комфортное состояние.

Если травматический материал переработан не полностью, велика вероятность продолжения переработки после окончания сеанса. При этом клиент может испытывать тревогу, о чем следует его предупредить. Целесообразно предложить клиенту запомнить (записать) беспокоящие его воспоминания, сновидения, мысли и ситуации, которые возникают между сеансами. Впоследствии они могут стать новыми целями воздействия ДПДГ-терапии.

8. Переоценка. Переоценка проводится перед началом каждого нового сеанса ДПДГ. Психотерапевт вновь возвращает клиента к ранее переработанным целям и оценивает реакцию клиента для определения того, сохраняется ли эффект лечения. Новый дисфункциональный материал можно подвергнуть переработке только после того, как произойдет полная интеграция психических травм, подвергшихся лечению ранее.

СТРАТЕГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ЗАБЛОКИРОВАННОЙ ПЕРЕРАБОТКЕ

Примерно в половине случаев применение стандартной процедуры ДПДГ приводит к завершению процесса переработки и излечению даже наиболее тяжелых психических

травм. Однако если переработка соответствующего материала тормозится, ее можно стимулировать с помощью ряда дополнительных приемов:

1. Изменение направления, продолжительности, скорости или амплитуды движений глаз, постепенное смещение их траектории то вверх, то вниз в горизонтальной плоскости. Большой успех дает сочетание этих приемов.

2. Сосредоточение клиента на всех телесных ощущениях сразу или только на наиболее дискомфортных из них (отбросив образ и представление), в то время как характер движений глаз подвергается систематическим изменениям.

3. Стимуляция открытого выражения подавленных эмоций, невысказанных слов или свободного проявления всех движений, ассоциирующихся у клиента с тем или иным физическим напряжением в теле. При этом выполняются серии движений глаз.

4. С началом очередной серии движений клиенту предлагают надавить пальцем или всей рукой на то место тела, где локализируются дискомфортные ощущения. Увеличение давления может привести к уменьшению негативных ощущений либо к появлению новых образов и мыслей, так или иначе связанных с травмирующим воспоминанием. Появившийся ассоциативный материал затем избирают в качестве предмета воздействия.

5. Изменение точки фокусировки во время выполнения последующих серий движений. Клиента просят сосредоточиться на другой части образа травмирующего события либо сделать образ более ярким, уменьшить или увеличить его, превратить в черно-белый и т.д. Можно предложить клиенту припомнить звуковой стимул, вызывающий наибольшее беспокойство, и сконцентрироваться на нем.

6. В сложных случаях применяется *когнитивное взаимопереплетение*. Эта стимулирующая стратегия соединяет адаптивную информацию, исходящую от психотерапевта, с материалом, появляющимся в процессе психотерапии.

Существует несколько вариантов взаимопереплетения:

- Психотерапевт сообщает клиенту новую информацию, которая способствует лучшему пониманию драматических событий прошлого, роли, которую клиент в них играл. Затем клиенту предлагают думать о сказанном и проводят серию движений глаз.

- Переопределение травмирующей ситуации через обращение к значимым для клиента лицам.

- Использование метафор (аналогий) в форме притч, вымышленных историй или примеров из жизни, контекстуально соответствующих проблеме клиента. С помощью аллегорических историй могут быть проведены параллели с реальной ситуацией клиента, даны скрытые подсказки для наиболее адаптивного ее разрешения. Введение метафорической информации может быть осуществлено как на фоне движений глаз, так и без них. После чего клиенту предлагают поразмышлять обо всем услышанном на фоне следующей серии движений глаз, в Сократический диалог, в ходе которого психотерапевт задает ряд последовательных вопросов. Отвечая на них, клиент постепенно приходит к определенному логическому умозаключению. После чего ему предлагают подумать об этом и проводят серию движений глаз.

Применение указанных приемов даже в трудных случаях способствует полной переработке и нейтрализации травматического материала и устранению основных клинических проявлений ПТСР.

Для успешной работы с ветеранами войны, страдающими ПТСР, следует учесть еще несколько важных моментов.

Многие ветераны страдают от мучительного чувства самообвинения в связи со своими поступками во время боевых действий. В этом случае, во-первых, необходимо помочь ветерану понять, что если он действительно настолько плохой человек, как он думает, то не стал бы страдать от этого – плохих людей не мучает совесть, да еще многие годы. Во-вторых, его страдания сейчас уже ничем не помогут тем, кто погиб во время войны, но они мешают полноценно жить и работать. Ветерану объясняют, что все его болезненные симптомы, в том числе раздражительность или вспышки гнева, нарушения сна и кошмарные сновидения, являются результатом фиксации пережитого на

войне в нейронных структурах мозга, а лечение поможет освободиться от «застывшей» негативной информации, вследствие чего улучшится его душевное и физическое состояние. При этом ветераны могут испытывать страх, что забудут приобретенный на войне опыт, который представляется им важным и значимым. Психотерапевт разъясняет, что избавление от страданий и отрицательных образов не означает потери памяти на пережитые события. Более того, когда он обретет способность жить более здоровой и полноценной жизнью, у него будет больше возможностей чтить память погибших товарищей или помочь бывшим сослуживцам в трудную минуту.

Приступы неконтролируемого гнева, возникающие по незначительным поводам, также являются острой проблемой для многих ветеранов боевых действий. Они часто приводят к ухудшению отношений в семье и даже к ее распаду, к серьезным конфликтам с окружающими. В большинстве случаев переработка связанных с травмой воспоминаний и соответствующих сегодняшних раздражителей помогает клиентам лучше контролировать свое поведение. Полезно обучать ветеранов дополнительным приемам, позволяющим справиться с проявлениями гнева: технике «Безопасное место», релаксационным упражнениям или самостоятельному использованию движений глаз при малейших признаках нервного возбуждения.

ДПДГ В ЛЕЧЕНИИ ПСИХОГЕННЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ

Как показывают исследования, не менее 10,5% мужчин, принимавших участие в боевых действиях, нуждаются в специализированной сексологической помощи. Еще выше этот показатель у ветеранов, обнаруживающих признаки ПТСР: 12,5% из них активно просят о терапии сексуальных дисфункций, а около 13% признают наличие проблем в интимной жизни, но в силу различных причин считают обращение к сексологу преждевременным (Доморацкий, 1998). Среди сексуальных нарушений у данного контингента преобладают синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи, соответствующий по МКБ-10 диагностическим критериям отсутствия генитальной реакции (психогенные эректильные дисфункции), и, в меньшей степени, последствия злоупотребления алкоголем, приводящие к декомпенсации соответствующих нейрогуморальных механизмов. Известно, что сексуальные проблемы сильно отражаются на супружеских отношениях и крайне негативно влияют на самооужание. Особенно разрушительны случаи, когда симптомы ПТСР сочетаются с агрессивной реакцией на партнершу при повторяющихся неудачных попытках вступить в близость. В этом случае на фоне сексуальных проблем легко возникает и усиливается ревность, а вспышки гнева приобретают все более непредсказуемый и деструктивный характер. Поэтому эффективная коррекция сексуальных дисфункций является важной составной частью лечебно-реабилитационных мероприятий у больных с ПТСР, а также важна для реабилитации всех ветеранов, поскольку повышает самооценку, увеличивает психологический и физический комфорт и гармонизирует супружеские отношения.

Адаптированный к сексологической проблематике метод ДПДГ показал свою высокую эффективность в коррекции психологических механизмов, порождающих половые дисфункции (травмирующих переживаний и воспоминаний о сексуальных неудачах, неадекватных представлений, страхов и т.п.), он способствует быстрому восстановлению сексуальной активности клиентов (Журавель, 1999; Доморацкий, 1999).

Рассмотрим основные этапы ДПДГ-терапии у мужчин с психогенными расстройствами половой сферы:

1. Подготовка. На этом этапе устанавливаются терапевтические отношения с клиентом, разъясняется сущность ДПДГ-терапии, обосновываются ее эффективность в работе тревогой перед половым актом, формируется «лечебная перспектива».

2. Определение предмета (цели) воздействия. Основная цель воздействия: хранящаяся в памяти информация о психотравмирующих событиях сексуального содержания: а) яркие воспоминания о сексуальных неудачах; б) столкновение с негативной информацией по поводу сексуальных возможностей клиента; в) неадекватные сведения о сексуальности, на основе которых формируются ложные убеждения и установки в отношении половой жизни; г) любые события, ведущие к появлению тревоги

и страха перед проявлениями сексуальности и половым актом.

3. Определение типа и выраженности негативного эмоционального реагирования и телесного дискомфорта, возникающих в травмирующих ситуациях. Чаще всего соответствующими эмоциями являются тревожное беспокойство и страх перед предстоящим половым актом, иногда – раздражение, растерянность. Выраженность отрицательных эмоций определяют по шкале субъективного беспокойства (ШСБ).

4. Определение негативного самопредставления – т.е. представления клиента о себе в момент сексуальных неудач и других тревожащих ситуаций. Это убеждения типа: «У меня ничего не получится», «Я не могу справиться с этим» и т.п.

5. Определение положительного самопредставления, т.е. того убеждения, которое клиент хотел бы иметь в отношении себя в соответствующих ситуациях: «У меня все получается», «Я могу испытывать радость от близости» и т.п. Затем по шкале соответствия представлений (ШСП) определяют, насколько истинным на данный момент (на уровне чувств и интуиции) кажется клиенту как отрицательное, так и желаемое представление о себе.

6. Десенсибилизация и переработка. Клиент должен вначале сосредоточить внимание на мысленном образе психотравмирующей ситуации (особенно запомнившаяся сексуальная неудача и т.д.), отрицательном самопредставлении и ассоциативно связанных с воспоминанием эмоций и дискомфортных ощущениях. Далее он выполняет серию стимулирующих движений глаз, после каждой из которых клиенту предлагают на время отбросить травмирующий образ и сообщить об ощущениях в теле, эмоциях и мыслях, которые приходят в голову. Психотерапевт повторяет серии стимуляций, периодически направляя внимание больного на самые неприятные ассоциации, спонтанно возникающие во время процедуры, а затем снова возвращаясь к основной цели – первоначальному негативному воспоминанию. Процедура повторяется до тех пор, пока уровень беспокойства в тот момент, когда припоминается исходная ситуация, не снижается до 0 – 1 балла по ШСБ. Добившись этого, клиенту предлагают снова обратиться к травмирующему инциденту, но используя при этом положительное самопредставление (позитивное убеждение в своих сексуальных возможностях), повторяя его про себя на фоне движений глаз. В результате степень соответствия положительного представления по ШСП постепенно достигает 6 – 7 баллов, т.е. клиент по-новому начинает оценивать предшествующий опыт и проникается убеждением, что он способен справиться со своей проблемой. При этом у клиента нередко возникают спонтанные представления об успехе при половом акте.

7. Сканирование тела. Это своего рода проверка результатов переработки, поскольку при полной нейтрализации связанного с травмой воспоминания оно не только теряет отрицательный эмоциональный заряд, но и перестает вызывать сопутствующие дискомфортные ощущения. Любое остаточное напряжение или телесный дискомфорт перерабатываются на фоне движений глаз до устранения.

8. Завершающий этап – подстройка к будущему. Клиенту предлагают представить ситуацию половой близости в ближайшем будущем. При возникновении дисфункциональных эмоций, мыслей, образов и ощущений проводится их дополнительная переработка. Позитивные образы и представления об успешном сексуальном контакте, которые приходят им на смену, закрепляют на фоне нескольких серий движений глаз. Работа с будущим проводится на заключительной стадии психотерапии, когда основные травмирующие воспоминания клиента, содержащие негативную информацию о его сексуальности и вызывающие внутренний дискомфорт, уже были переработаны.

ДПДГ-терапия психогенных сексуальных дисфункций осуществляется с частотой 1 – 2 раза в неделю при общем количестве сеансов от 2 до 6. Продолжительность 1 сеанса 1 – 1,5 часа.

3.3 ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Гештальт-терапия (нем. *Gestalt* – форма, образ, структура) традиционно рассматривается как один из эффективных методов терапии тревожных, фобических и

депрессивных расстройств. Она также с успехом применяется при терапии многих психосоматических расстройств и в работе с широким спектром интрапсихических и межличностных конфликтов. Это дает возможность использовать гештальт-терапию при работе с участниками военных действий и других экстремальных ситуаций с ПТСР.

Целью терапевтической работы является снятие блокировки и стимулирование процесса развития, реализация возможностей и устремлений личности за счет создания внутреннего источника опоры и оптимизации процессов саморегуляции. Основным теоретическим принципом гештальт-терапии является убеждение, что способность к саморегуляции ничем невозможно заменить. Поэтому особое внимание уделяется готовности принимать решения и делать выбор. Ключевым аспектом терапевтического процесса является осознание контакта с самим собой и окружением. Много внимания уделяется осознанию различных установок и способов поведения и мышления, которые закрепились в прошлом, и раскрытию их значения и функции в настоящее время.

Традиционно гештальт-терапия используется в групповых методах работы, однако, по данным зарубежных авторов, при работе с лицами, страдающими ПТСР, более эффективна индивидуальная терапия. В гештальт-терапии невротическое состояние индивида расценивается как неспособность полностью контактировать (завершать цикл контакта) с собой и окружающей средой, следствием чего является незавершенная ситуация. Один из симптомов ПТСР – неспособность ориентироваться в длительной жизненной перспективе, т.е. человек не планирует карьеру, вступление в брак, рождение детей. Таким образом, речь идет о неспособности выделять потребности (фигуры) из фона. Прерывание контакта происходит уже на первой стадии. В случае, когда истинные потребности остаются за гранью осознания, они могут заменяться потребностями других людей.

Гештальт-подход предлагает свой взгляд на человека; акцент тут ставится не на понимании (интерпретации) клиента, не на попытках научить его определенным схемам поведения, доведенным до автоматизма, а на переживании и на максимальном расширении жизненного пространства и свободы выбора.

Данный подход ориентирован на осознание (awareness) актуального жизненного опыта «здесь и теперь» клиента. Он охватывает одновременно сенсорный, аффективный, интеллектуальный, социальный и духовный аспекты и стремится «не просто к объяснению причин наших трудностей, а к использованию новых путей их разрешения» (Перлз, 1996).

Гештальт-подход побуждает человека лучше узнать и принять себя – принять таким, какой он есть на самом деле, со своим негативным опытом и социально неприемлемыми качествами, со своими психотравмами и вытесненными конфликтами. Психотерапевт тут выступает лишь в роли проводника, ориентирующегося на желания и возможности клиента, но, с другой стороны, является как бы другом и помощником в трудных, болезненных ситуациях.

Главной категорией гештальт-терапии служит не понятие «личность», как это принято в других подходах. Гештальт-терапия ориентирована на процесс, поэтому для понимания человека не нуждается в «застывших» структурах. Основной задачей тут является исследование всей совокупности событий, происходящих на той границе, где организм контактирует со средой. Причем сторонники гештальт-подхода подчеркивают, что эти события не сводятся к исключительно социальным.

Выделяют пять основных механизмов нарушения контакта, при которых энергия, необходимая для удовлетворения потребностей и для развития, рассеяна или направлена не туда, куда нужно. Это проекция, конфлюенция, ретрофлексия, дефлексия и интроекция. Целью терапии является восстановление естественного протекания контакта и, следовательно, работа с механизмами его прерывания.

При *конфлюенции* (или слиянии) границы между человеком и миром стираются, чувство различия исчезает. В таком состоянии находится младенец, еще не способный отделить себя от мира. В момент экстаза, медитации человек также может ощущать себя слитым с миром воедино. Однако если такое слияние и стирание границ между собой и

окружением происходит постоянно, человек перестает понимать, кто же он есть, существует ли он вообще, и утрачивает способность к реальному контакту с миром и с самим собой. Так, для участников военных действий характерна конфлюенция с теми, кто также участвовал в боевых действиях. Об этом свидетельствует употребление местоимения «мы», когда речь идет об их личных переживаниях. Они часто неспособны отличать свои переживания от переживаний сослуживцев. В данном случае работа должна проводиться в направлении дифференциации человека от окружающего мира.

Ретрофлексия (удержание в себе) наблюдается в тех случаях, когда потребности блокируются социальной средой и не могут быть удовлетворены (непосредственно или опосредованно). Тогда энергия, предназначенная для манипулирования внешней средой, направляется вовнутрь. Чаще всего такой потребностью является агрессия. То есть суть ретрофлексии заключается в том, что человек удерживает в себе что-то, что адресовано другим людям.

Человек, для которого характерна *дефлексия*, пытается избежать непосредственного контакта с окружением, другими людьми, проблемами и ситуациями. Во время терапии дефлексия, или уклонение от реального контакта, может проявляться в форме общих фраз, болтливости, шутовства, неспособности смотреть в глаза собеседнику, ритуальности и условности поведения. В этом случае энергия рассеивается, так как индивид воздерживается от использования ее в полной мере тогда, когда это необходимо, или не умеет ее сконцентрировать таким образом, чтобы предпринять направленное действие. Это характерно для симптома избегания, выраженного при ПТСР, который проявляется в уходе от обсуждения травматических событий и работы с ней, поскольку это серьезная психологическая нагрузка. Клиент убегает в пустые рассуждения, не касающиеся тяжелых переживаний, и в этом случае можно применить импрессивную технику, которая состоит в том, что когда клиент избегает контакта, его действия прерывают. Существует противоположная, экспрессивная, техника, которая заключается в усилении эмоций, жестов, позы, которую принимает клиент, т.е. следя в процессе сеанса за невербальным поведением и отметив какую-либо позу, жест, выражение лица, терапевт предлагает это усилить. Таким образом клиент может выйти на новый уровень понимания своего состояния и осознать свои скрытые эмоции.

Как уже отмечалось ранее, у лиц с ПТСР присутствует выраженная агрессия, которая может не только ретрофлексироваться, но и проецироваться, т.е. тут уже будет задействован механизм *проекции*. С этим механизмом связан отказ от ответственности за какие-либо действия или явления, которые приписываются окружению или безличным факторам путем опредмечивания себя («что-то толкнуло меня на это», «что-то заставило меня это сделать»). Так, клиент с ПТСР будет считать другого человека очень агрессивным, потому что не может принять свою агрессию и тревоги. В данном случае можно применить супрессивную технику: просто прервать проецирование клиента, предложив ему переадресовать высказывание. Если клиент говорит, что кто-то агрессивен, – предложить ему повторить: «Я сам агрессивен» – несколько раз. Эта переадресация помогает клиенту осознать свои настоящие чувства.

Для участников военных действий типична позиция жертвы с характерным снятием ответственности за то, что происходит с ними сейчас, и передача этой ответственности окружающим. Так, ответственность за свое нынешнее состояние возлагается на государство, армию, непонимание окружающих, а действия по улучшению своего состояния сводятся к минимуму. Таким образом, можно говорить об интроективности позиции жертвы у участников военных действий. *Интроекция* (или «проглатывание без переваривания») – механизм усвоения стандартов, норм, способов мышления, отношений к действиям, которые не ассимилируются – не становятся собственными. Для работы с интроектом «жертва» предлагается ассимилятивно-аккомодационная модель, в основе которой лежит активация ассимилятивного механизма в поведении клиента и включение механизма адаптации.

На определенном этапе работы, когда терапевт, оценив динамику развития психотерапии, характер прорабатываемых тем, готовность клиента к работе с глубокими

переживаниями, сочтет это возможным, клиенту предлагается обсудить ситуации, в которых он чувствовал себя несправедливо обиженным. Таким образом могут быть выявлены интроекты, которые можно соотнести с позицией или ролью жертвы.

Одним из основных симптомов ПТСР являются кошмарные сновидения, повторяющиеся воспоминания о психотравмирующих ситуациях. Хотя большинство авторов придерживается мнения, что ночные кошмары на темы травмы не несут глубинного личностного смысла, данные последних зарубежных работ позволяют говорить о том, что кошмарные сновидения являются выражением скрытого конфликта. В таком случае возможна работа с подобными сновидениями в рамках гештальт-терапии. Различные элементы сна рассматриваются как проекция отдельных частей личности клиента. Сон при таком подходе есть экзистенциальное послание, с которым спящий обращается к самому себе. Для этого клиенту предлагается последовательно идентифицировать себя с разными элементами сна таким образом, чтобы вернуть и усвоить свои проекции. Важно воспроизвести сон со всех точек зрения, т.е. побыть в роли каждого элемента сна, включая и неодушевленные предметы. Клиент должен прожить, осознать и интегрировать отвергаемые им части личности.

Таким образом, гештальт-терапия может применяться при следующих расстройствах, характерных для ПТСР:

- психосоматические расстройства;
- фобии и страхи;
- невротические расстройства;
- сексуальные расстройства психогенного характера;
- депрессивные проявления, суицидальные тенденции, нарушения сна (ночные кошмары);
- дезадаптирующие особенности личности (повышенная тревожность, агрессивность, раздражительность).

Весьма эффективна гештальт-терапия при работе с суицидальными клиентами (Моховиков, 2001). При использовании методов гештальт-терапии в работе с суицидальными клиентами особое внимание обращают на работу с защитными механизмами в виде интроекции, проекции, ретрофлексии и конфлюэнции, которые вносят свой вклад в происхождение саморазрушающего поведения.

Методы гештальт-терапии весьма эффективны при консультировании жертв изнасилования. Они позволяют:

а) помочь установить контакт с окружающим и воспринимать настоящее. «Что вы видите или чувствуете сейчас, в данный момент?», «Что происходит с вами и вокруг вас?»; слова «сейчас», «в данный момент» являются ключевыми и понемногу возвращают собеседника к реальности;

б) работать над сосредоточением внимания. «Всмотритесь (вслушайтесь, вчувствуйтесь) в то, что происходит именно сейчас с вами, вокруг вас»; фиксация на актуальных переживаниях отстраняет прошлое и позволяет сосредоточиться не только на окружающей реальности, но и на переменах в состоянии клиента;

в) работать с воспоминаниями. Человек обладает фундаментальной способностью – завершать любую ситуацию или взаимодействие (контакт), которые не являются законченными. Работа с воспоминаниями помогает завершить гештальт и приблизиться к возможности изменений;

г) работать с телесными ощущениями. Дезинтеграция приводит к тому, что чувства притупляются. Осознание того, что происходит с телом, способствует жизни в настоящем и интеграции частей личности;

д) работать с вербализацией мыслей и чувств. Высказывание способствует отстранению переживаний и снижению их интенсивности, что позволяет затем перейти к реконструкции, переменам и новому синтезу;

е) работать с непрерывностью эмоций. Отрицательные эмоциональные переживания являются значимыми, их можно контролировать; введение элементов осознанного контроля избавляет от бесчувственности и страха переживать свои эмоции,

при этом важна спонтанность, а не самопринуждение.

Гештальт-терапия также успешно применяется при работе с утратой (Кондратенко, 2003). Ситуация утраты характеризуется тем, что исчезает объект среды. В связи с этим возникает сильная фрустрация, так как целый ряд потребностей, удовлетворение которых связывалось с ушедшим, не находит своего адресата.

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость.

В основе всех нарушений лежит ограничение способности к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции организма. Описанные выше нарушения контакта: интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия и слияние – часто называются сопротивлениями или защитными механизмами.

К основным процедурам гештальт-терапии относятся:

- расширение осознания;
- интеграция противоположностей;
- усиление внимания к чувствам;
- работа с мечтами (фантазией);
- принятие ответственности;
- преодоление сопротивления.

Подробнее с теорией гештальт-терапии можно ознакомиться в следующих работах: Александрова, 2000; Перлз, 1996, 2000, 2001; Перлз и др., 2001; Наранхо, 1995; Польстер и Польстер, 1999.

ТЕХНИКИ

ТЕХНИКА 1. «Концентрация внимания на чувствах»

Метод 1. «Обострение ощущения тела»

Упражнение 1

«Сейчас я осознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я осознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на оознавание. Сейчас я осознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я осознаю – замечаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне... Нет, сейчас я осознаю, что начинаю слушать, что передают... Я осознаю, что возвращаюсь от блуждания. Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться внешних событий. Сейчас я осознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я осознаю, что болит спина. Я осознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...» и т. д.

Упражнение 2

Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события: то, что видно, слышно, пахнет, – но не подавляя другие переживания. Теперь по контрасту сосредоточьтесь на внутренних процессах: образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредоточиваясь на каждом из них так полно, как только можете: на образах, мышечных напряжениях и т. п. Следите при этом за всеми возникающими объектами, действиями, драматическими сценами и т. д.

Упражнение 3

Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью для вас существует ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? Конечности?

Упражнение 4

Ходите, разговаривайте или сидите; осознавайте проприоцептивные детали, никоим образом не вмешиваясь в эти ощущения.

Упражнение 5

Сидя или лежа в удобном положении, осознавайте различные ощущения тела и движения (дыхание, возникающие зажимы, сокращения желудка и т. д.); обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур – того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, болей, ощущений. Обратите внимание, что происходит, когда вы сдерживаете или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому какие-нибудь напряжения рук и пальцев, перистальтика желудка, ощущения в гениталиях? Или, может быть, есть какая-то связь между сдерживанием дыхания и напряжением ушей? Или между задержкой дыхания и тактильными ощущениями? Какие комбинации вы можете обнаружить?

Метод 2. «Опыт непрерывности эмоций»

Упражнение 1

Попробуйте воспроизвести какое-либо телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию – в данном случае фрустрированный страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, эмоция разгорится с полной силой и ясностью. И наоборот, в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: сжимая кулаки, возбужденно дыша и т. п., вы начинаете чувствовать гнев.

Упражнение 2

Лежа попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?». Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Упражнение 3

Посетите художественную галерею, желательна достаточно разнообразная. Бросайте лишь моментальный взгляд на каждую картину. Какую эмоцию, хотя бы смутную, она вызывает? Если изображается буря, чувствуете ли вы в себе соответствующие вихри и волнение? Не пугает ли немного вот это лицо? Не раздражает ли этот яркий набор красок? Каким бы ни было ваше мимолетное впечатление, не пытайтесь изменить с помощью добросовестного разглядывания, переходите к следующей картине. Обратите внимание, какое тонкое эмоциональное чувство вызывает этот рисунок, и переходите к другому. Если ваши реакции кажутся очень смутными и мимолетными или вы вообще не способны их отследить, не

думайте, что это всегда будет так, повторяйте опыт при каждом удобном случае. Если трудно пойти в галерею, можете проделать то же самое с репродукциями.

Упражнение 4

Вновь и вновь оживляйте в фантазии опыт, который имел для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Какое, например, самое страшное переживание вы можете вспомнить? Прочувствуйте вновь, как все это происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте настоящее время.

Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорил в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте свои переживания при выговаривании и слушании. Вспомните ситуацию, когда вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите к нему и проработайте ситуацию.

Делайте это для разного эмоционального опыта – насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незавершенные ситуации горя? Когда кто-то любимый умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли вы это сделать сейчас? Можете ли вы мысленно встать у гроба и проститься? Когда вы были более всего разъярены?

Пристыжены? В замешательстве? Чувствовали себя виноватым? Можете ли вы пережить эту эмоцию вновь? Если не можете, то способны ли почувствовать, что блокирует вас?

ТЕХНИКА 2. «Интеграция полярностей»

Упражнение 1. «Разыгрывание ролей»

Участники группы по предложению терапевта по очереди проигрывают свои внутриличностные конфликты, которые ими до конца не осознаются, но очевидны для окружающих. Например, если участник, не замечая этого, излишне часто извиняется, говорит тихим голосом, смущается, то ему можно предложить сыграть роль застенчивого, робкого молодого человека. При этом его просят несколько утрировать именно те черты характера, которые у него особенно выражены.

Если участник осознает свое поведение и желает от него избавиться, ему можно поручить сыграть роль человека с противоположными чертами характера, например Хлестакова или Начальника, который разговаривает с подчиненными только в тоне приказа и нравучений.

Для разыгрывания роли каждому участнику дается по 5–10 минут. Остальное время нужно оставить для обмена впечатлениями.

Упражнение 2. «Борьба противоположностей»

Психотерапевт определяет тему дискуссии, затем одному из участников поручает роль Нападающего, другому – Защищающегося.

Участники садятся лицом друг к другу и начинают дискуссию. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли. Нападающий должен критиковать партнера, ругать его, поучать, говорить твердым авторитарным голосом. Защищающийся – извиняться, оправдываться, объяснять, почему у него не получается все то, что требует от него Нападающий.

Дискуссия длится 10 минут. После этого партнеры меняются ролями. Каждому участнику диалога нужно как можно полнее и глубже осознать чувство власти, агрессии Нападающего и чувство робости, унижения, незащищенности Защищающегося.

Сравните сыгранные вами роли с вашим поведением в реальной жизни. Обсудите полученный опыт вместе с группой.

Упражнение 3. «Антикварный магазин»

Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где продают антикварные вещи. Мысленно выберите себе любой предмет и вообразите себя этим предметом.

Рассказывайте от имени этого предмета о себе: как вы себя чувствуете; почему оказались в магазине; кто и где ваш прежний хозяин и т. д. Откройте глаза и поделитесь своими ощущениями с группой.

Точно так же можно идентифицироваться с цветком, деревом, животным, вообразив себя в соответствующих условиях. Не стесняйтесь своих ощущений. Старайтесь, чтобы у вас не осталось незавершенных переживаний.

Упражнение 4 «Два стула»

Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в конфликте этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я».

Исполняемая роль может быть ролью человека, каков он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги или начальника. Роль может быть физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т. д.

Упражнение 5 «Работа с именем»

Ощущение идентичности развивается под влиянием окружения. Это реакция на воздействия и влияния, адресованные человеку. Даже имя или имена, которые записаны в документах, влияют на судьбу. Они отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме официального имени, человек несет детские имена, клички и прозвища – те,

которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Предлагается несколько вариантов упражнений, которые могут активизировать чувства, связанные с именем, и ассоциированные с именем отношения в семье детства.

Разные упражнения, выделяя разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы. Нет смысла делать их подряд, но стоит выбрать подходящие для данной сессии.

Вспомните имена и прозвища, которыми вас называли в детстве. Кто дал вам эти имена, в каких обстоятельствах вас называли тем или иным именем? Кто называл? Какие чувства вы испытываете сейчас, когда думаете об этих именах?

Выберите наиболее яркие детские имена. Какие чувства они вызывали? Соединитесь с проекцией. Поэкспериментируйте прямо сейчас. Какие чувства выражало это имя? Как к вам относились те, кто давал это имя или прозвище? Проиграйте сценки с вашим партнером.

Какие у вас прозвища или ласкательные имена сейчас? Откуда они взялись? Какие области жизни они затрагивают?

Есть ли у вас разные имена дома и на работе? Если да, с чем это связано?

Вспомните ваши имена (определения, характеристики) в разные периоды жизни. Как они влияли или влияют на ваше представление о себе сейчас?

Представьте в кругу тремя разными именами, сопровождая каждое соответствующей интонацией и пантомимой.

Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось? Гордились ли вы им, любили ли свое имя – или были периоды негативного отношения?

Какие у вас сейчас варианты имен? В каких ситуациях вас так называют, когда вы таким образом представляетесь, кому, где? Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами? Какие отношения с называющими вас так людьми?

Были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу или насмешливым?

Как выбирали ваше имя родители? В честь кого? Их ожидания – что вы об этом знаете?

Какое символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для вас в разные периоды жизни.

Как вы себя чувствуете с вашим именем среди других? Как относитесь к тем, у кого такие же имена: чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с таким же именем? Если ваше имя уникальное – как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя?

Если бы вы выбирали себе имя заново – какое бы вы выбрали имя и почему, что оно могло бы символизировать? Какие есть доводы для сохранения старого имени? Какие резоны для выбора нового?

Осознайте, как вы представляетесь – например, в данной группе; как вас называют – так, как вы представились или иначе. Как вы на это реагируете? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли, кто и когда? Какие варианты своего имени вы не любите?

(Для замужних.) Как повлияла на вашу идентичность смена или оставление девичьей фамилии после свадьбы, в случаях развода или вдовства? То, чью фамилию носите и почему – что это значит для вас? Если ваша фамилия отличается от фамилии мужа, то как на это реагируют люди?

ТЕХНИКА 3. «Работа со сновидениями»

Упражнение 1

Расскажите сон от первого лица. Выделите наиболее заряженные энергией элементы сна. Последовательно идентифицируйтесь с каждым объектом сна, произнесите монолог от его имени. Возможна организация диалога между элементами сна. Найдите проекцию этих отношений в «дневной» жизни (это действие называется «челнок»).

Упражнение 2

Выберите фрагмент сна и нарисуйте его. В паре выберите двух персонажей сна. Вылепите из партнера, как из глины, одного из персонажей. Это может быть движущаяся скульптура. Повзаимодействуйте с этой фигурой от имени второго персонажа. Поменяйтесь ролями – теперь вы играете ту роль, которую играл ваш помощник, он сыграет второго персонажа вашего сна.

Упражнение 3 «Диалог снов»

Нарисуйте иллюстрацию из сна, который приснился вам когда-то. Пусть это будет два или три предмета. В паре выберите из каждого рисунка по одному персонажу. Пусть каждый из вас в роли своего персонажа проведет диалог с персонажем из сна другого человека. Проведите диалог между этими фигурами, осознайте, как и с кем этот же диалог могли бы вести в жизни.

Упражнение 4 «Антисон»

Работа в парах. Расскажите сон последовательно. Выберите и запишите список всех существительных, прилагательных и глаголов. Найдите антоним для каждого слова. Расскажите новую историю (сон), который состоит из этих противоположных по значению слов, вашему партнеру.

Упражнение 5

В группе один человек рассказывает сон. Каждый из слушателей выбирает одного «персонажа» и делает рисунок. Затем в парах проиграйте роли этих персонажей или разыграйте диалог между выбранными персонажами. Осознайте, какие ваши чувства отразились в этом сне.

ТЕХНИКА 4. «Преодоление сопротивления»

Метод 1. «Превращение слияния в контакт»

Упражнение 1

Отметьте некоторые свои привычки: как вы одеваетесь, как чистите зубы, как открываете или закрываете дверь, как печете пирог. Если привычки кажутся не самыми эффективными или новый образ действий не хуже, а кроме того, принесет разнообразие, попробуйте изменить старые привычки. Что произойдет? Получите ли вы удовольствие, учась делать что-то по-новому? Или вы встретитесь с сильными сопротивлениями? Не опрокинет ли изменение одной какой-нибудь частности всю схему вашего заведенного порядка? Что происходит, когда вы наблюдаете, как кто-то выполняет работу, похожую на вашу? Не раздражают ли вас отличия, хотя бы небольшие, от того, как делаете это вы сами?

Упражнение 2

Проснувшись, прежде чем встать, подумайте о возможности чувствовать или действовать как-то иначе, не так, как обычно. Не принимайте решений, которые необходимо выполнить, просто живо визуализируйте возможные простые и легко выполнимые изменения в вашем обычном расписании.

Упражнение 3

Рассмотрите как можно больше своих характерных черт: речь, одежду, поведение в целом и т. д. – и задайте себе вопрос, в подражание кому вы их обрели. Другим? Врагам? Если вы одобряете в себе эту особенность, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Упражнение 4

Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм или спектакль. Отметьте, насколько, не замечая этого, вы отождествляетесь с героями. С какими именно? Не испытываете ли вы при этом внутреннего сопротивления.

Упражнение 5

Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Если бы те же действия сделал кто-нибудь другой, вызвали ли бы они то же чувство? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как само собой разумеющееся то, что, может быть, он вовсе не принимает за само собой разумеющееся? Хотите ли вы изменить статус-кво?

Тогда, вместо того чтобы мучить себя чувствами вины или обиды, поищите пути расширения области контакта!

Метод 2. «Работа с ретрофлексией. Исследование ложно направленного поведения»

Упражнение 1

Когда мы употребляем такие выражения, как «Я спрашиваю себя» или «Я говорю себе», что имеется в виду? Эти выражения, которые мы используем на каждом шагу, молчаливо предполагают, что человек как бы разделен на две части, что это как бы два человека, живущие в одном теле и способные разговаривать друг с другом.

Попробуйте действительно понять, что, «спрашивая себя» о чем-то, вы задаете ретрофлексивный вопрос. Вы не знаете ответа, иначе бы вы не задавали вопрос. Кто в вашем окружении знает или должен был бы знать? Если вы можете определить, кто это, можете ли вы почувствовать желание задать свой вопрос не себе, а ему? Что вас удерживает? Застенчивость? Боязнь отказа? Нежелание обнаружить свое невежество?

Когда вы «советуетесь с собой» о чем-то, можете ли вы осознать свои мотивы? Они могут быть разными. Это может быть игра, домогательство, утешение или выговор самому себе. Чем бы это ни было, кого вы подменяете собой?

Рассмотрите угрызения совести. Вы найдете здесь не подлинное чувство вины, а лишь притворство. Обратите упрек к тому, к кому он реально обращен. Кого вы хотите укорить? Кого вы хотите переделать? В ком вы хотите вызвать чувство вины, притворяясь, что испытываете его сами?

Рассмотрите случаи саможаления и самонаказания и попробуйте ответить на следующие вопросы. Кого вы хотите пожалеть? От кого вы хотели бы получить сочувствие? Кого вы хотите наказать? Кем вы хотели бы быть наказаны?

Упражнение 2

Хотя немногие из нас страдают неврозом навязчивости, но всем нам свойственна известная мера самопринуждения. Пытаясь заставить себя делать то, чего вы сами не хотите делать, вы работаете против мощного сопротивления. Перспектива достижения цели проясняется, если вместо принуждения вы займетесь выяснением того, какие препятствия стоят на вашем пути.

Обратите ситуацию, в которой вы принуждали бы себя, в ситуацию, когда вы принуждаете другого выполнить задание за вас. Будете ли вы манипулировать им с помощью вежливых слов? Или вы будете угрожать, командовать, подкупать, награждать?

С другой стороны, как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания, которые не собираетесь выполнять? Или вы реагируете чувством вины и выплачиваете долг презрением к себе и отчаянием?

Упражнение 3

Еще одна важная ретрофлексия – чувство презрения к самому себе, самоуничижение. Когда отношения человека с самим собой нарушены, все его межличностные отношения тоже нарушены. Человек хронически пребывает в плохих отношениях с собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими завышенными идеалами.

В чем вы сомневаетесь относительно себя? Не доверяете себе? За что осуждаете себя?

Можете ли вы обратить эти отношения? Кто этот X, в котором вы сомневаетесь? Кого вы презираете? С кого хотели бы сбить спесь? Не является ли ваше чувство неполноценности скрытым высокомерием? Можете ли вы рассмотреть свое самоуничижение и увидеть в нем ретрофлектированное желание уничтожить некоего X?

Упражнение 4

Еще один важный тип ретрофлексии – интроспекция. Это глазение на самого себя. Наблюдающий раздвоен, отделен от наблюдаемой части, и пока это разделение не «зарастет», человек не почувствует, что возможно самоосознание себя как целостной личности.

Рассмотрите свою интроспекцию. Какова ваша цель? Вы ищете какую-то тайну?

Пытаетесь вытащить какое-то воспоминание? Надеетесь (или боитесь) столкнуться с чем-то неожиданным? Не смотрите ли вы на себя пристальным оком сурового родителя, чтобы удостовериться, что вы не наделали недозволенного? Или вы стараетесь найти что-то, что будет соответствовать теории – например, той, которая развивается на этих страницах? Или, наоборот, вы находите, что таких подтверждений нет? Обратите подобные отношения на окружающих людей. Есть кто-нибудь, чьи «внутренности» вы хотели бы рассмотреть?

Есть ли кто-нибудь, за кем вы хотели бы строго смотреть? Независимо от цели вашего интроспектирования, как вы это делаете? Докапываетесь до чего-то? Или вы похожи на грубого полицейского, который стучит в дверь и требует немедленно ее открыть? Или вы смотрите на себя робко, украдкой, или уставились на себя невидящими глазами? Или вы подтасовываете события, чтобы они соответствовали вашим ожиданиям? Фальсифицируете их путем преувеличения? Или вы выделяете только то, что соответствует вашим ближайшим целям? Короче, обратите внимание, как функционирует ваше Я. Это гораздо важнее, чем конкретное содержание наблюдения.

Метод 3. «Работа с ретрофлексией. Мобилизация мускулов»

Упражнение 1

В здоровом организме мышцы не зажаты, не расслаблены, они находятся в среднем тонусе, поддерживают позу, готовы обеспечивать движения или манипулирование объектами. В начале этого эксперимента не расслабляйтесь, пока не будете в состоянии справиться с возбуждением, которое таким образом освобождается. С самого начала будьте готовы к неожиданным взрывам гнева, выкрикам, рвоте, мочеиспусканию, сексуальным импульсам и т. п. Импульсы, которые вы можете почувствовать вначале, довольно близки к поверхности, и вы легко с ними справитесь. Тем не менее, чтобы избежать возможного замешательства, мы советуем выполнять мышечные эксперименты в одиночестве. Кроме того, если вы склонны к приступам тревожности, прежде чем предпринимать интенсивное мышечное сосредоточение, проработайте то, что вы собираетесь делать, с помощью внутренней вербализации.

Лежа, не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, в какой области ощущаются боли – головная боль, боль в спине, писчий спазм, желудочный спазм, вагинизм и т. д. Почувствуйте, где есть зажимы. Не «входите» в зажим и ничего с ним не делайте. Осознайте напряжения глаз, шеи, области вокруг рта. Позвольте своему вниманию последовательно пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шее, голове. Если вы заметите, что лежите сгорбившись, исправьте положение. Не делайте резких движений, дайте возможность мягко развиваться самоощущению. Заметьте тенденцию вашего организма к саморегуляции – тенденцию отпустить что-то в одном месте, потянуться – в другом и пр.

Не обманывайте себя, что вы чувствуете свое тело в тех случаях, когда вы всего лишь визуализируете или «теоретически» знаете о нем. Если вы склонны к последнему, вы работаете с представлением о себе, а не с собой. Но это представление о себе навязано вам вашим Я с его сопротивлениями; оно не обладает саморегуляцией и спонтанностью. Оно не исходит из чувствования-осознавания организма. Можете ли вы, выжидая, не доверяя визуализации и теориям, обрести жар осознания, возникающий непосредственно в частях тела, на которых вы сосредоточиваете внимание?

Продвигаясь, обратите внимание, какие возражения каждому определенному моменту осознания могут у вас возникнуть. Не питаете ли вы презрения к физическому функционированию? Или вы стыдитесь, что вы – тело? Не считаете ли дефекацию болезненной и грязной необходимостью? Не пугает ли вас тенденция сжимать кулаки? Не боитесь ли вы нанести удар? Или того, что ударят вас? Не беспокоит ли вас ощущение напряжения в гортани? Не боитесь ли вы закричать?

В тех частях тела, которые вам было особенно трудно ощутить, при восстановлении чувствительности вы скорее всего испытаете острую боль, болезненную тупость, судороги. Если такие боли возникнут, сосредоточьтесь на них. Разумеется, мы имеем в виду только функциональные или «психогенные» боли, а не результаты физических

повреждений или инфекций. Старайтесь не впасть в ипохондрию, но, если возникают сомнения, обратитесь к врачу. Если возможно, найдите такого врача, который разбирается в функциональных расстройствах.

Упражнение 2

Чрезвычайно полезный метод, позволяющий понимать значение определенных болей и напряжений, – это вспомнить соответствующие расхожие выражения. Как правило, они содержат веками проверенную мудрость. Например:

Если у меня жесткая шея, не упрям ли я? Я высоко задираю голову: не высокомерен ли я? Я выдвигаю вперед подбородок: не хочу ли я лидировать? Мои брови выгибаются дугой: не надменен ли я? У меня сжимается горло: не хочу ли я закричать? Я насвистываю в темноте: не боюсь ли я чего-то?

Мое тело дрожит: я испуган? У меня нахмурены брови: я сержусь? Я чувствую, что разбухаю: не готов ли я разразиться гневом? Мое горло стянуто: чего я не могу проглотить? Я чувствую тошноту: чего я не могу переварить?

Упражнение 3

До сих пор вы исследовали себя и мягко к себе приспособлялись. Теперь настало время явно выразить функции, которые скрыты в зажатых мышцах, превратить мышечные зажимы в контролируемое поведение. Наш следующий шаг в разрешении проблем хронических мышечных напряжений – и любых других психосоматических симптомов – состоит в обретении адекватного контакта с симптомом и присвоении его как вашего собственного.

Примените к головной боли или другому подобному симптому метод эксперимента на концентрацию. Отдайте ей свое внимание и позвольте спонтанно образовываться фигуре/фону. Если вы можете принять боль, она явится мотивирующим интересом; это ощущение, вызывающее заинтересованность. Важно уметь ожидать ее развития. Позвольте этому происходить самому по себе, без вмешательства и без предварительных идей. Если вы войдете в контакт, фигура будет становиться все более ясной и вы сможете разрешить болезненный конфликт. Но нужно иметь в виду, что в течение длительного периода после начала работы изменения могут быть очень медленными, особенно если вы ждете с самого начала яркой драмы, так что вы рискуете потерять терпение.

Боль будет перемещаться, расширять или сужать локализацию, менять интенсивность, качество и т. п. Старайтесь замечать, в каких местах и в каком направлении вы сжимаете определенные мускулы, определять форму и размеры зажимов. Будьте внимательны к каждому дрожанию, почесыванию, «мурашкам» на коже, вздрагиванию – короче, ко всем знакам биологического возбуждения. Такие ощущения возбуждения, вегетативные или мышечные, могут появляться волнами или быть постоянными, возрастать или убывать. По мере развития зуда, например, посмотрите, можете ли вы удержаться от преждевременного почесывания; сосредоточьтесь на нем и следите за его развитием. Позвольте возбуждению выйти на передний план. Если процедура проведена правильно, в конце концов остается ощущение здоровья и благополучия. Эта техника применима не только к психосоматическим болям, но также к усталости, неопределенным возбуждениям, приступам тревожности.

Упражнение 4

При выполнении предыдущих упражнений вы, возможно, испытаете тревогу, которая является саморегуляцией – попыткой преодолеть неправильное дыхание во время усиливающегося возбуждения. Независимо от того, есть ли тревога, выполните следующее упражнение.

Сделайте 4–5 глубоких, но без усилия вдохов и выдохов. Можете ли вы почувствовать поток воздуха в горле, в носоглотке, в голове? При выдохе ртом дайте воздуху спокойно выходить и подставьте руку, чтобы почувствовать поток. Не держите ли вы грудь расширенной, даже когда в нее не входит воздух? Втягиваете ли вы живот во время вдоха? Можете ли вы прочувствовать мягкий вдох до подложечной ямки и тазовой области? Чувствуете ли вы движение ребер по бокам и на спине? Обратите внимание на

напряжения в горле; на челюсти; на носоглотку. Особое внимание уделите напряжению в диафрагме. Сосредоточьтесь на этих напряжениях и зажимах и следите за их развитием. В течение дня – особенно в те моменты, когда вы ощущаете интерес (в работе, когда рядом кто-то сексуально привлекательный, воспринимая произведения искусства, при столкновении с важной проблемой), – обратите внимание, как вы стараетесь сдерживать дыхание, вместо того чтобы дышать глубже, что было бы естественней в такой ситуации с биологической точки зрения. Что вы удерживаете, ограничивая дыхание? Крик? Попытку убежать? Желание ударить? Рвоту? Испускание газов? Плач?

Метод 4. «Работа с ретрофлексией. Возвращение действия во внешний мир»

Упражнение 1

Сосредоточиваясь на различиях между левой и правой сторонами, вы можете в значительной степени восстановить тонкие моменты равновесия, необходимые для здоровой позы и правильного передвижения. Лягте на спину на пол. Поработайте сначала над дугами в пояснице и в шее. Хотя ни то, ни другое не висело бы в воздухе, если бы ваша лежащая поза была правильной, не старайтесь расслабиться или насильно заставить позвоночник распрямиться. Поднимите колени и слегка раздвиньте их, опираясь подошвами о пол. Это уменьшит напряжение в позвоночнике, но вы все еще можете почувствовать жесткость спины и тянущее ощущение в ногах. Позвольте телу спонтанно изменить позу на более удобную.

Теперь сравнивайте каждую часть правой стороны тела с левой. Вы найдете много различий в том, что должно быть симметрично. Ощущение, что вы лежите «совершенно криво», выражает, хотя и в несколько преувеличенном виде, то, что есть на самом деле. Следуя внутренним импульсам в организме, по мере того как вы их замечаете, мягко меняйте позу – очень, очень медленно, без резких движений. Сравните левый и правый глаз, плечи, ноги, руки и т. д.

В процессе этой работы держите колени несколько раздвинутыми, руки свободными и неперекрещенными. Отметьте тенденцию соединять их, *если* она возникнет. Посмотрите, что это может означать. Вы хотите защитить ваши гениталии? Вы чувствуете себя слишком открытым и беззащитным перед миром, когда вы так лежите? Кто может напасть на вас? Или вы хотите связать себя из страха, что иначе вы распадетесь на куски? Не являются ли ваши различия правого и левого выражением желания одной рукой ухватиться за кого-то, а другой – оттолкнуть его? Пойти куда-то и в то же самое время не пойти? Когда вы пытаетесь устроиться поудобнее, как вы это делаете? Вы извиваетесь? Ежитесь? Переползаете? Не чувствуете ли вы себя в ловушке?

Очень важная взаимосвязь, как и важные различия, существует между передней и задней частями тела. Например, возможно, что в то время, когда вы делаете вид, что смотрите перед собой, на самом деле вас интересует то, что сзади вас, так что вы никогда не видите, где находитесь. Какой неизвестной вещи вы ждете сзади? Или вы надеетесь, что нечто возьмет вас приступом? Если вы склонны спотыкаться и легко падать, внимание к различиям между передней и задней частью может оказаться очень полезным.

Давая развиваться мышечным ощущениям, вы можете иногда почувствовать смутное, но сильное желание проделать определенное движение. Это может быть какое-то потягивание или вытягивание. Попробуйте последовать этому импульсу. Если чувство усилится, протяните всю руку и – как естественное продолжение этого жеста – все тело. К чему вы устремились? К матери? К отсутствующей возлюбленной? Не переходит ли в какой-то момент вытягивание рук в отталкивание? Если это так – оттолкните. Оттолкнитесь от чего-то твердого, вроде стены. Делайте это с силой, соответствующей вашему чувству.

Или, предположим, ваши губы сжимаются и голова наклоняется на сторону. Дайте вашей голове двигаться из стороны в сторону и скажите «нет!». Можете вы сказать это твердо и громко? Или ваш голос дрожит и прерывается? Вы просите? Оправдываетесь? Или наоборот, ваш отказ перерастает в общее чувство неповиновения и бунта, с ударами, пинками и криками? Что это значит?

При выполнении этих подражательных движений ничего нельзя достичь насильно. Иначе упражнение превратится в актерство и *собьет вас с нужной пути*. Ваше понимание того, что ищет выражения, должно расти из исследования и развития ваших чувств и их значения для вас. Если движения правильные и происходят в правильном ритме и в правильное время, они кристаллизуют ваши чувства и прояснят значение ваших межличностных отношений.

Метод 5. «Работа с интроекцией. Интроецирование и еда»

Упражнение 1

Сосредоточьтесь на своей еде, не читая и не думая. Моменты еды стали для нас в основном поводом для различных социальных действий. Примитивное существо уединяется, чтобы поесть. Последуйте – ради эксперимента – его примеру: один раз в день принимайте пищу в одиночестве и учитесь есть. Это может занять около двух месяцев, *но в конце концов* вы обретете новый вкус. Если вы нетерпеливы, это может показаться слишком долгим. Вам захочется магических способов, быстрых результатов без усилия. Но, чтобы избавиться от своих интроектов, вы сами должны совершить работу разрушения и новой интеграции. -

Отмечайте свои сопротивления при обращении к еде. Чувствуете ли вы вкус только первых кусков, впадая затем в транс «думания», грез, желания поговорить – и при этом теряя ощущение вкуса? Откусываете ли вы куски определенным и эффективным движением передних зубов? Иными словами, откусываете ли вы кусок *мясного сэндвича*, который держите в руке, или только сжимаете челюсти, а потом движением руки отрываете кусок? Используете ли вы зубы до полного разжижения пищи? Пока просто замечайте, что вы делаете, без намерения что-то менять. Многие изменения будут происходить сами собой, спонтанно, если вы будете поддерживать контакт с пищей.

Когда вы осознаете процесс еды, чувствуете ли вы жадность? Нетерпение? Отвращение? Или вы обвиняете спешку и суету современной жизни в том, что вам приходится проглатывать пищу? Иначе ли обстоит дело, когда у вас есть свободное время? Избегаете ли вы пресной, безвкусной пищи или проглатываете ее без возражений? Чувствуете ли *вы* «симфонию» запахов и фактуры пищи или вы настолько редуцировали свой вкус, что для него все более или менее одинаково?

Как обстоит дело не с физической, а с умственной пищей? Задайте себе, например, подобные вопросы относительно читаемой печатной страницы. Проскальзываете ли вы трудные абзацы или прорабатываете их? Или вы любите только легкое чтение, то, что можно проглотить без активной реакции? Или вы принуждаете себя читать только «трудную» литературу, хотя ваши усилия доставляют вам мало радости?

А как с кинофильмами? Не впадаете ли вы в своего рода транс, при котором вы как бы «тонете» в сценах? Рассмотрите это как случай слияния.

Метод 6. «Работа с интроекцией. Изгнание и переваривание интроектов»

Упражнение 1

Каждый раз во время еды один кусок – только один! – разжевывайте полностью до разжижения; не дайте ни одной частичке остаться неразрушенной, выискивайте их языком и вытаскивайте из уголков полости рта для разжевывания. Когда вы почувствуете, что пища полностью разжижена – проглотите ее.

Упражнение 2

Найдите какое-то интеллектуальное действие, эквивалентное пережевыванию куска. Например, возьмите одно трудное предложение в книге, которое кажется «крепким орешком», и тщательно его проанализируйте, разложите на части. Найдите точное значение каждого слова. Определите, хотя бы смутно, истинно или ложно предложение в целом. Сделайте это предложение своим или уясните, какую его часть вы не понимаете. Может быть, это не ваше непонимание, а предложение непонятно? Решите это для себя.

Еще один полезный эксперимент, использующий функциональную тождественность между съеданием физической пищи и «перевариванием» межличностной ситуации. Когда вы пребываете в беспокойном настроении: сердиты, подавлены, обвиняете кого-то, то есть склонны к «проглатыванию» – произвольно примените свою агрессию, направив ее

на какую-то физическую пищу. Возьмите яблоко или кусок черствого хлеба и обратите на него возмездие. В соответствии со своим состоянием жуйте его так нетерпеливо, поспешно, злобно, жестоко, как вы только можете. Но кусайте и жуйте, а не глотайте!

Упражнение 3

Хотя это и неприятно, но нет иного пути обнаружить, что в тебе не является частью тебя, кроме как восстановить отвращение и сопутствующий импульс отвержения. Если вы хотите освободиться от чуждых вкраплений, интроектов в вашей личности, вы должны, в дополнение к жевательному упражнению, интенсифицировав осознание вкуса, находить места, где вкус отсутствует, и восстанавливать его. Осознавайте изменение вкуса во время жевания, различия в структуре, консистенции, температуре пищи. Делая это, вы наверняка возродите отвращение. Тогда, как и при любом другом болезненном опыте, который является вашим собственным, вы должны принять и осознать это. Когда, наконец, появляется импульс рвоты, последуйте ему. Это кажется ужасным и болезненным только из-за сопротивления. Маленький ребенок делает это с легкостью; сразу же после этого он снова счастлив, освобожденный от чуждой беспокоившей его материи.

Упражнение 4

Вот простое упражнение для того, чтобы начать работу над подвижностью застывшей челюсти. Если вы заметили, что часто сжимаете зубы или находитесь в состоянии суровой решимости, вместо того чтобы работать с легкостью и интересом, позвольте своим верхним и нижним зубам соприкоснуться легко. Держите их несжатыми и не разомкнутыми. Сосредоточьтесь и ждите развития. Рано или поздно ваши зубы начнут стучать, как от холода. Дайте этому развиться – если это произойдет – в возбуждение общей дрожи по всем мышцам. Дайте свободу этому состоянию, пока все не затрясется и не задрожит. Если вам удался этот эксперимент, используйте возможность увеличить свободу и амплитуду движений челюсти. Смыкайте зубы в различных положениях – резцы, передние коренные, задние коренные, а в это время сожмите пальцами голову между челюстями и ушами. Найдя болезненные точки напряжения, используйте их как места сосредоточения. Если вы достигли общей дрожи в этом или других экспериментах, используйте это для того, чтобы полностью освободиться от ригидности – до головокружения или до прекращения напряжения.

Попробуйте противоположное – сильно сжать зубы в любом положении, как при откусывании. Это создаст болезненное напряжение в челюстях, которое распространится на десны, рот, горло, глаза. Сосредоточьтесь на паттерне напряжения и затем так внезапно, как можете, освободите челюсти.

Чтобы вернуть подвижность жесткому рту, откройте его широко, когда разговариваете, а затем «откусывайте» свои слова. Выбрасывайте их, как пули из пулемета.

Упражнение 5

В этом упражнении координируются дыхание и мышление (внутренняя речь). Поговорите про себя (молча, внутренне), но обращаясь к определенной аудитории, может быть, к одному человеку. Будьте внимательны к своей речи и своему дыханию. Постарайтесь не оставлять слов в горле («уме») во время вдоха; выпускайте одновременно дыхание и мысли. Заметьте, как часто вы сдерживаете дыхание, Вы вновь увидите, как много в вашем мышлении от односторонних межличностных отношений, а не обмена; вы всегда читаете лекцию, комментируете, судите или защищаете, расследуете и т. п. Поищите нужный ритм речи и слушания, ритм давать-брать, выдоха и вдоха. (Эта координация дыхания и внутренней речи – хотя одного этого упражнения и недостаточно – является основой терапии заикания.)

Метод 7. «Работа с проекцией. Обнаружение проекций»

Упражнение 1

Страх быть отвергнутым очень важен для всех невротиков, поэтому мы можем начать упражнения с него. Картина отвергнутости – сначала родителями, а теперь друзьями – создается, обыгрывается и поддерживается невротиком. Хотя это может

иметь основания, противоположное также верно – невротик отвергает других за то, что они не живут в соответствии с фантастическим идеалом или стандартом, который он им предписывает. Поскольку он спроецировал свое отвержение на других, он может, не чувствуя никакой ответственности за ситуацию, считать себя пассивным объектом необоснованной вражды, недоброжелательства и даже мести.

Что касается вас – вы чувствуете себя отвергнутым? Кем?

Матерью, отцом, сестрой, братом? Таите ли вы на них зло за это? На каких основаниях вы отвергаете их? В чем они не отвечают вашим требованиям?

Вызовите в фантазии кого-нибудь из знакомых. Любите вы его (или ее) или не любите? Любите вы или не любите ту или иную его черту или образ его действий? Визуализируйте его и поговорите с ним вслух. Скажите ему, что вы принимаете в нем то-то и то-то, но не хотите больше терпеть того-то, не выносите, когда он делает то-то и т. д. Повторяйте этот эксперимент много раз. Говорите ли вы неестественно? Неуклюже? Смущенно? Чувствуете ли вы то, что говорите? Не появляется ли тревожность? Чувство вины? Боитесь ли вы, что своей искренностью можете непоправимо испортить отношения? Убедитесь в разнице между фантазией и реальностью: именно эти две вещи проецирующей обычно путает.

Теперь важнейший вопрос: не чувствуете ли вы, что это вы отвергаете – на тех самых основаниях, на которых считаете себя отвергнутым? Вам кажется, что люди смотрят на вас свысока? Если так, можете ли вы вспомнить случаи, когда вы смотрели свысока (или хотели бы так смотреть) на других? Не отвергаете ли вы в себе тех самых черт, за которые, как вы думаете, другие отвергают вас? Тощий, жирный, с кривыми зубами – что еще вы не любите в себе? Полагаете ли вы, что другие так же презирают вас за эти недостатки, как вы сами? С другой стороны, не замечаете ли вы, как вы приписываете другим качества, нежелательные в себе? Обманув кого-то, не говорите ли вы: «Он чуть было не обманул меня!»?

Упражнение 2

Рассмотрите свои словесные выражения. Переведите их как с одного языка на другой: все предложения, в которых «оно» или другие безличные слова являются подлежащим, а «я» – второстепенным членом предложения, замените такими, где «я» будет подлежащим. Например: «Мне вспомнилось, что мне назначили встречу» поменяйте на: «Я вспомнил, что у меня встреча». Ставьте себя в центр предположений, которые вас касаются; например, выражение: «Я должен это сделать» означает: «Я хочу это сделать», или: «Я не хочу этого делать и не буду, но при этом я выдумываю себе оправдания», или: «Я удерживаюсь от чего-то другого». Переделайте также предложения, в которых вы действительно должны быть объектом, в такие, где вы переживаете что-то. Например: «Он ударил меня» в: «Он ударил меня, и я испытываю удар»; «Он говорит мне» в: «Он говорит мне нечто, и я слушаю это».

Тщательно рассматривайте содержание этого «оно» в таких выражениях; переведите словесную структуру в визуаль- | ную фантазию. Например: «Мысль пришла мне в голову». Как она это сделала? Как она шла и как вошла? Если вы говорите: «У меня болит сердце», испытываете ли вы боль по какому-то поводу всем своим сердцем? Если вы говорите: «У меня болит голова», не напрягаете ли вы мускулы таким образом, что создаете головную боль – может быть, даже намеренно?

Вслушайтесь в язык других людей и попробуйте переводить его таким же образом. Это прояснит для вас многое в их отношениях. В то же время вы начнете понимать, что в жизни, как в искусстве, хотя важно и то, что говорится, еще важнее структура, синтаксис, стиль – они выражают характер и мотивацию.

Метод 8. «Работа с проекцией. Ассимилирование проекций»

Упражнение 1

Чтобы растворить иррациональную «совесть», нужно сделать два шага. Во-первых, переведите фразу типа: «Моя совесть или мораль требует...» в: «Я требую от себя...», то есть переведите проекцию в ретрофлексию.

Во-вторых, обратите последнюю в обоих направлениях, то есть в: «Я требую от X» и:

«Х (например, общество) требует от меня». Нужно отличать действительные требования и ожидания общества как от своих личных требований, так и от своих интроекций. Посмотрите, как вы ведете себя, становясь «совестью». Придираетесь? Ворчите? Угрожаете? Шантажируете? Бросаете горькие, обиженные взгляды? Если вы сосредоточитесь на этих фантазиях, то увидите, сколь многое в «моральном долге» является вашей собственной скрытой атакой, что представляет собой частично интроецированные влияния и какая часть этих требований рациональна.

Метод 9. «Работа в группе»

Как и в других групповых методиках, после окончания каждого из описанных ниже упражнений тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения, при этом особо выделяются два аспекта: во-первых, *процесс* выполнения упражнения (как участники его выполняли и что при этом чувствовали), а во-вторых, *содержание* (то, о чем участники говорили, выполняя данное упражнение). Как и во многих других случаях, процесс более важен, чем содержание, и иногда тренер может принимать решение проводить обсуждение *только* процесса. Тренер должен помогать группе в поиске способов, которые позволяют соотносить знания, полученные от данного упражнения, с личной или профессиональной жизнью участников. По возможности, тренер также участвует в выполнении упражнения.

После обсуждения упражнения всех просят потратить несколько минут на обсуждение своих планов на ближайшее будущее: что они собираются делать на каникулах, в отпуске, на выходных, предстоящие «выходы в свет» и т. д. Такая процедура позволяет участникам немного отстраниться от упражнений и вернуться к своим «нормальным» ролям.

Упражнение 1. «Я и объект»

Все участники разбиваются на пары. Затем их просят начать перемещаться по комнате и за ее пределами до того момента, пока они не натолкнутся на какой-то крупный объект, например на картину, арку или какую-то другую архитектурную или декоративную деталь. После этого один из членов пары начинает описывать данный объект, говоря от первого лица. Например, человек, остановившийся рядом с картиной, может сказать следующее: «Я большой, имею продолговатую форму. Я преимущественно выкрашен в зеленый цвет и поделен на две части. Моя нижняя половина темнее верхней...» Этот процесс продолжается до тех пор, пока не будет дано в достаточной степени подробное описание объекта. Далее члены пары меняются ролями, находят другой объект, и участник, который только что слушал, сам начинает описывать выбранный объект.

Часто мы приписываем качества, являющиеся на самом деле нашими собственными, другим людям. Например, мы можем заметить, что какой-то человек чересчур разговорчив, в то время как окружающим абсолютно ясно, что в действительности это вы сами чересчур разговорчивы. Данное упражнение позволяет увидеть, что мы можем приписывать объектам собственные качества. По ходу выполнения или последующего обсуждения данного упражнения нередко все участники начинают понимать, что они описывали различные аспекты собственной личности, а не особенности объекта.

Тренер просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которым, как они считают, им удалось научиться, выполняя данное упражнение.

Участникам дается пять минут на вопросы, выражение чувств, обращения к другим участникам группы и на прого-варивание всего того, что возникло в процессе выполнения упражнения.

Упражнение 2. «Самоописание»

Все участники разбиваются на пары, каждые двое партнеров садятся друг напротив друга. Затем один из пары начинает описывать себя в третьем лице. Описание в третьем лице может быть, например, таким: «Сергей Петров – высокий мужчина, его вес находится практически в идеальном соотношении с ростом. У него светло-коричневые волосы с легкой проседью. Он носит очки и выглядит...» Каждый участник описывает себя в течение пяти минут, затем партнеры меняются ролями.

Упражнение 3. «Я и «не-Я»

Это один из вариантов медитативного упражнения. Все участники разбиваются на пары, каждые двое партнеров садятся друг напротив друга. Затем один из них начинает описывать себя, говоря о наличии у себя какого-либо качества, а затем заявляя о его отсутствии: «Я испытываю чувство злости – и я не испытываю чувство злости... Я добрый – и я недобрый... Я человек спокойный – и я человек беспокойный...» Он продолжает говорить пять-десять минут, за это время нужно успеть рассказать партнеру о самых разнообразных собственных качествах, обозначая при этом оба полюса. Затем двое меняются ролями.

3.4 КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

В основе некоторых современных подходов к изучению посттравматических расстройств лежит «оценочная теория стресса», акцентирующая внимание на роли каузальной атрибуции и атрибутивных стилей. В зависимости от того, каким образом объясняются причины стресса, его преодоление представляет собой либо фокусировку на проблеме (попытку изменить ситуацию), либо концентрацию на эмоциональной стороне переживаемого события (попытку изменить чувства, явившиеся результатом стресса). Важнейшими детерминантами каузальной атрибуции являются личный атрибутивный стиль и локус контроля. Исследования подтверждают, что локус контроля может сдерживать травмирующий эффект события. Что касается каузальной атрибуции, то она заметно влияет на выбираемые стратегии преодоления стресса. Данные, полученные многими исследователями, свидетельствуют о том, что более интенсивные проявления ПТСР соотносятся как с личностными (экстернальный локус контроля, эмоционально сфокусированный стиль преодоления стресса), так и с социальными (недостаточность социальной поддержки) факторами.

Традиционно считается, что поведенческая психотерапия наиболее эффективна при коррекции ПТСР. Согласно принципу, на котором основывается этот вид терапии, для изменения поведения необязательно понимать определяющие его психологические причины. Цель ее, главным образом, – формировать и укреплять способность к адекватным действиям, к приобретению навыков, позволяющих улучшить самоконтроль.

Методы поведенческой психотерапии включают положительное и отрицательное подкрепление, наказание, систематическую десенсибилизацию, градуированное представление и самоконтроль.

Поведенческая психотерапия стремится заменить неприемлемые действия приемлемыми и использует некоторые методы, ведущие к уменьшению или прекращению нежелательного поведения. Например, при одной из техник клиента обучают диафрагмальному дыханию для снятия беспокойства. Терапия может проводиться с использованием *систематической десенсибилизации* (постепенного, поэтапного привыкания к пугающей ситуации) либо *методом нагнетания вызывающих тревогу факторов, или «наводнения»* (клиентов ставят в пугающую ситуацию и помогают с ней справиться). Метод нагнетания считается более действенным.

Систематическая десенсибилизация – метод, направленный на то, чтобы клиент с ПТСР, склонный к избегающему поведению, создал в своем воображении иерархию тревожных образов (от наименее до наиболее пугающих). Он должен оставаться на каждом уровне иерархии до тех пор, пока тревога не исчезнет. Когда процедура проводится в условиях реальной, а не воображаемой жизни, такой метод называется *градуированной экспозицией*. Эта техника, в сочетании с положительным подкреплением, воздействует на вызывающие тревогу факторы и ликвидирует дезадаптивное поведение, исключая негативные последствия. Иерархическая конструкция часто используется в сочетании, с методиками релаксации, поскольку установлено, что тревога и релаксация исключают друг друга: так образ отделяется от ощущения тревоги (взаимное торможение).

Метод нагнетания вызывающих тревогу факторов считается наиболее эффективным методом поведенческой психотерапии, при условии, что клиент может выдержать

связанную с терапевтическим воздействием тревогу. В случае, если данный метод основывается на противопоставлении воображаемой и реальной жизни, он называется *имплозией*.

Терапевты когнитивно-поведенческого направления предполагают, что психопатологические отклонения являются следствием неточной оценки событий, и следовательно, изменение оценки этих событий должно вести к изменению эмоционального состояния клиента. Подобно поведенческой терапии, когнитивно-поведенческая терапия учит клиентов по-другому реагировать на ситуации, которые вызывают приступы паники и другие признаки беспокойства. В этом случае устраняются иррациональные суждения, возникшие на фоне тревоги и косвенным образом поддерживающие ее.

Когнитивная терапия основана на теории, в соответствии с которой поведение человека определяется его мыслями о самом себе и его роли в обществе. Деадаптивное поведение обусловлено укоренившимися стереотипами, которые могут привести к когнитивным искажениям, или ошибками в мышлении. Соответствующая терапия ориентирована на коррекцию подобных когнитивных искажений и их следствия в виде поведенческих установок. Когнитивная терапия представляет собой краткосрочный метод лечения, как правило, рассчитанный на 15–20 сеансов, проводящихся в течение 12 недель. В этот период клиенты должны осознать свои собственные искаженные представления и установки. Домашние задания заключаются в следующем: клиентов просят написать, что они чувствуют в определенных стрессовых ситуациях, и определить частично неосознаваемые предпосылки, лежащие в их основе, которые провоцируют появление негативных установок (таких, как: «я несовершенен» или «никому до меня нет дела»). Такой способ называется *распознаванием и коррекцией произвольных мыслей*. Когнитивная модель депрессии включает когнитивную триаду – описание искажений мышления, которые характерны при депрессии. Эта триада включает: отрицательное отношение к самому себе, негативную интерпретацию настоящего и прошлого жизненного опыта и пессимистичный взгляд на будущее.

Суицидальная склонность также может быть мишенью терапии. Один из многообещающих терапевтических подходов состоит в том, чтобы научить клиента: а) думать об иных способах решения проблемы и б) отвлекаться от суицидальных желаний, используя различные техники отвлечения внимания (Meichenbaum, 1977). Метод когнитивной репетиции также может быть использован в работе с суицидальными клиентами. Клиент должен:

1. Представить себя в безвыходной ситуации.
2. Прочувствовать отчаяние и суицидальные импульсы.
3. Попытаться выработать возможные решения проблемы, несмотря на давление суицидальных желаний.

После этого клиенту дается задание опробовать эту технику в реальных жизненных ситуациях. Он должен погрузиться в неприятную ситуацию (например, ситуация конфронтации с супругой или супругом) и затем попытаться найти реалистические способы решения возникших проблем. Терапевт представляет клиенту гипотетическую, но абсолютно реалистическую ситуацию, способную спровоцировать кризис, ситуацию, схожую с теми, в которых клиент оказывался в прошлом, и затем они детально исследуют, какую линию поведения следует избрать в данной ситуации.

В тех случаях, когда ядром суицидального желания является чувство безысходности, терапевт, используя различные методы, должен показать клиенту: а) что его текущая жизненная ситуация допускает другие, не столь мрачные истолкования и б) что у него есть возможность решить свои проблемы иным способом.

Терапевтическая стратегия при работе с чувством безысходности основана на предпосылке, что мышление и восприятие депрессивного клиента скованы рамками предвзятых умозаключений. Клиенту не приходит в голову подвергнуть сомнению свои предубеждения. Задача терапевта заключается в том, чтобы пробудить у клиента интерес к исследованию негативных предубеждений. Терапевт указывает клиенту на

факты, противоречащие его умозаключениям, и, создавая таким образом «когнитивный диссонанс», побуждает клиента пересмотреть свою позицию.

У поведенческих и когнитивных терапевтов обнаруживается ряд общих черт (Doyle, 1987):

1. И те, и другие не интересуются причинами расстройств или прошлым клиентов, а имеют дело с настоящим: поведенческие терапевты сосредоточиваются на актуальном поведении, а когнитивные – на том, что думает человек о себе и о мире в настоящем.

2. И те, и другие смотрят на терапию как на процесс научения, а на терапевта – как на учителя. Поведенческие терапевты учат новым способам поведения, а когнитивные – новым способам мышления.

3. И те, и другие дают свои клиентам домашние задания, с тем чтобы последние практиковали за пределами кабинета психотерапевта то, что получили во время сеансов терапии.

4. И те, и другие оказывают предпочтение практическому, лишённому абсурдности (каковой грешит, с их точки зрения, психоанализ) подходу, не обременённому сложными теориями личности.

Более подробно с теорией когнитивно-поведенческой терапии можно ознакомиться в следующих работах: Александров, 2000; Бурлачук и др., 1999; Лазарус, 2000 а, б; МакМаллин, 2001; Beck, 1995; Ellis, 1973; Ellis, Dryden, 1996; Ellis, Grieger, 1977; Lazarus, 1995; Wolpe, 1969.

ТЕХНИКИ

Этот раздел написан по материалам книги «Практикум по когнитивной терапии» (МакМаллин, 2001).

Метод J. «Формула ABC»

ТЕХНИКА 1. «Обучение основной формуле abc»

Первый шаг в любой когнитивной терапии – доказать клиенту важность мышления. Чтобы прояснить ситуацию, начните с двух простых формул.

Старая формула:



Нарисуйте эту схему клиенту.

A обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул – все, что обуславливает процесс реагирования в целом.

C обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. C – следствие A. Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что A вызывает C, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Правильная же формула следующая:



Нарисуйте эту схему клиенту.

B обозначает когниции, убеждения, установки. B обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно A.

По окончании первого сеанса дайте клиенту следующие домашние задания.

Задание 1. B в следующих примерах описаны ситуации **ABC**, но во всех отсутствует B. Вам нужно угадать, какие мысли (B) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (A) и эмоции (C). Определите в каждом случае A и C и впишите B.

Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.

Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что посчитала, что терапия не действует.

У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.

Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.

Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических

сценах фильма.

Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

Задание 2. Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли (В) вызывали болезненные эмоции (С). Опишите их в терминах **ABC**.

ТЕХНИКА 2. «Доказательства того, что мышление определяет эмоции»

Упражнение 1

«Лучшие примеры из собственного прошлого клиента»

Обычно клиент уж имеет представление о силе В из своей собственной жизни. Полезно напомнить ему о том, что он уже знает. Попросите его подумать о тех моментах, когда он

был чем-то сильно обеспокоен, потрясен или расстроен тем, что сегодня уже не имеет над ним власти, – тем, что он смог преодолеть. Попросите его сосредоточиться на первоначальном событии и определить А и С. Пусть он обрисовывает ситуацию, пока она не прояснится в его сознании, а затем попросите его установить В. Что он говорил себе, когда был так расстроен? Наконец, дайте ему сконцентрироваться на том, в чем он убежден на сегодняшний день. Во что из того, что он говорит сам себе сейчас, он не верил прежде?

Упражнение 2

«Если изменится В, то изменится и С»

Приведите клиенту несколько примеров АВ. Возьмите в качестве константы ситуацию (А), а в качестве переменной – внутренний диалог. Попросите его определить эмоцию, которую будут вызывать различные мысли (В). Проанализируйте различные варианты реагирования (С) на одно и то же событие (А).

Лучшие примеры – те, которые создает сам клиент. Их преимущество в том, что они являлись лично значимыми и поэтому обладают внутренне присущей им убеждающей силой. Терапевт должен побуждать клиента думать, как в его собственных примерах В вызывают С.

А _____
В _____
С _____
А _____
В _____
С _____

и т. д.

Метод 2. «Определение убеждений»

ТЕХНИКА 1. «Определение ожиданий»

Отдельные В появляются до того, как случается А. Чаще всего это глобальная философия, взгляд на мир, который обуславливает то, как клиент реагирует на событие.

— В — А — Сэ — Сп

Ожидания

А – активирующее событие, или стимул В – когниции и убеждения разных видов (в данном случае это ожидания)

Сэ – эмоциональная реакция – то, что мы чувствуем Сп – поведенческая реакция – то, что мы делаем

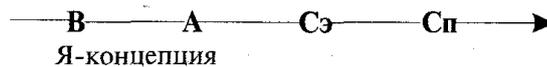
Ожидания – это то, что клиент хочет от себя, других и мира в целом. Это его собственные притязания на то, как он должен себя вести, критерии, которые он использует, чтобы решить, было поведение успешным или неудачей. У клиента могут быть заниженные или завышенные ожидания относительно себя, других или мира. Когда он стремится достичь желаемого, ожидания становятся требованиями. Зачастую нереалистичные ожидания являются единственной причиной эмоциональных проблем.

Попросите клиента сосредоточиться на проблемной ситуации и продолжать представлять ее до тех пор, пока она не прочувствуется достаточно отчетливо.

Попросите его определить наилучший исход в данной ситуации и отметить свой

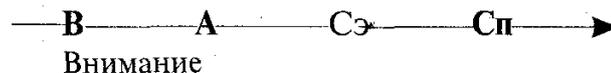
приемлемого исхода.

ТЕХНИКА 3. «Определение Я-концепции»



Несмотря на то, что существует множество достаточно эффективных способов измерить Я-концепцию, вероятно, наиболее ценным для когнитивного терапевта методом будет извлечение Я-концепции из составленного клиентом списка В. Составьте список ведущих идей клиента. Выберите те В, которые напрямую обращены к Я. Найдите позитивные и негативные валентности, которые клиент проявляет в каждом из этих убеждений. Например, такое В: «Мир – огромное и опасное место» – демонстрирует соответствующую Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной «Я-валентностью».

ТЕХНИКА 4. «Определение внимания»



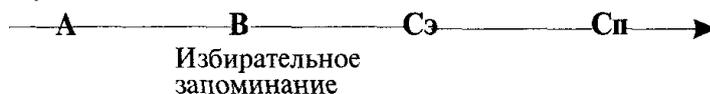
То, на что клиенты обращают внимание, – одна из самых трудных для обнаружения когний. Многие клиенты даже не понимают, что существует что-либо еще в ситуации, что может не попасть в фокус. Они уверены, что среда (внутренняя или внешняя) заставляет их сосредотачиваться на тех или иных предметах именно так, как это у них получается. Они отрицают собственное участие в выборе того, на что переключается внимание, отрицают избирательное вычленение стимулов из окружающего и утверждают, что это сами стимулы вынуждают фокусировать внимание определенным образом.

Дайте своему клиенту инструкцию в следующий раз, когда он почувствует, что расстроен, создать мысленную картинку того, что его беспокоит. Если он сможет, пусть сделает список ключевых компонентов.

Затем предложите ему построить еще одну мысленную картинку, но сфокусировавшись на других ключевых компонентах. Это будет трудно, потому что к нему постоянно будет возвращаться изначальный образ. Вдохновите его на то, чтобы он продолжал практиковаться: эта методика хорошо помогает научиться и в реальной жизни изменять свою точку зрения на различные проблемы.

ТЕХНИКА 5. «Избирательность памяти»

Упражнение 1



Объясните своему клиенту принципы избирательности памяти (возможный вариант такого объяснения приведен ниже):

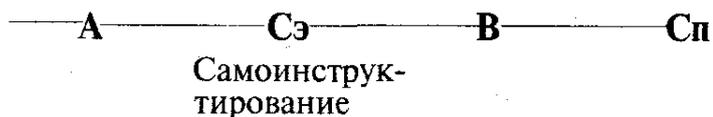
Избирательная память

«Каждый раз, предаваясь воспоминаниям о прошлом – о великих событиях, произошедших с вами, когда вы были старшеклассником, о своей первой любви, о том чудном времени, что вы провели, живя в Петербурге, – вы должны быть осторожны, потому что ваши воспоминания могут обманывать вас. Вы могли создать фантазию о том, чего никогда не было, потому что выборочно опустили те предметы, эмоции и события, которые несовместимы с желаемым настроением. Принимая самообман за истину, вы воспринимаете это сфабрикованное прошлое как реальное. Иногда искаженная память о прошлом создает ощущение несчастья в настоящем. В таких случаях единственный способ получать удовлетворение сегодня – это заставить себя аккуратнее воспроизводить прошлое. Только в том случае, если вы будете вспоминать о своей истории самым беспристрастным и непредубежденным образом, уроки прошлого опыта станут вашим ориентиром. Относитесь к тому, что выбираете из прошлого, осторожнее».

Предложите клиенту письменно изложить его понимание избирательности памяти

вспомнил, насколько он преувеличивает событие, и попробовал снизить свое огорчение до реалистичного уровня.

ТЕХНИКА 8. «Определение самоинструктирования»



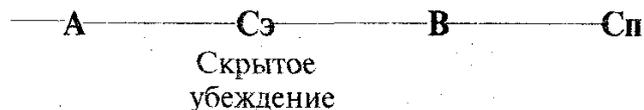
Человек постоянно ведет внутренний диалог с самим собой, как если бы у него в голове находился советчик. Это непрерывные разговоры, советы, оценки, обсуждение новых стратегий и принципов. В терапевтической работе необходимо открыть доступ к этому текущему диалогу.

Скажите клиенту, чтобы он, когда не занят чем-то особенным, старался обратить внимание на свой автоматический внутренний разговор, который и является самоинструктированием. Пусть он записывает, о чем думает. Если ему необходима помощь, вы можете вместе записать это на одном из сеансов. Скажите клиенту, чтобы он не сообщал об этих мыслях привычным образом. Пусть не пытается построить законченное предложение, выбросить неуместные или отвлекающие мысли, не подвергает их грамматической или личной цензуре. Пусть он каждый раз, как появляется какая-нибудь автоматическая мысль, дословно записывает ее. Вы должны начать исследование после появления нескольких первых записей.

Попросите клиента отложить свои записи и возобновить их через несколько дней. Помогите ему соотнести его последние записи с предыдущими.

Продолжайте анализировать спонтанные мысли клиента и выбирать из них те, которые относятся к самоинструктированию. Они станут для вас четкими снимками его внутренних процессов.

ТЕХНИКА 9. «Определение скрытого убеждения»



Между эмоцией и поведением стоит еще одна когниция, которая называется скрытым убеждением. Скрытым, потому что большинство клиентов не знают о его существовании. Это В появляется после того, как клиент пережил эмоцию, но на мгновение раньше, чем он совершает какое-либо действие. Многие клиенты отрицают, что обладают такой когницией. Они убеждены, что между чувством и действием нет промежутка и что, как только возникает эмоция, она мгновенно заставляет их вести себя определенным образом.

Попросите клиента сосредоточиться на том моменте, когда в последний раз он вел себя импульсивно. Ищите поведение, а не мысль или эмоцию. Выберите ситуацию, когда он хлопнул дверью, проклинал кого-то или убежал от опасности.

Помогите клиенту припомнить те скоротечные мысли и ключевые когниции, которые позволили ему действовать именно так. Вот несколько возможных мыслей, которые вы можете обнаружить:

«Я должен выразить свои чувства».

«Я не могу их контролировать».

«Это правильный образ действий».

«Так я смогу избежать наказания».

«Я не виноват, что-то вынудило меня сделать это».

«Я должен сделать это».

«Я обязан так поступить».

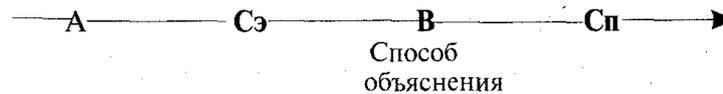
«Я не могу избежать этого».

«Я желаю это сделать».

Сосредоточьтесь на одной из мыслей клиента и измените ее, чтобы убедиться, что вы нашли нужную когницию. Пусть клиент представит, что он думает противоположным образом. Пусть он вообразит себе эту сцену так живо, насколько это возможно. Спросите

его: если бы вы думали по-другому, вы бы все равно так себя повели? Если он ответит – нет, он не повел бы себя подобным образом, значит, вы нашли его скрытое убеждение.

ТЕХНИКА 10. «Объяснение проблем»



После того, как произошло какое-то событие и клиент сопоставил его с содержимым своей памяти, нашел причину (атрибуция), назвал переживаемое чувство, оценил его, прислушался к внутреннему советчику и выполнил действие, он должен прийти к какому-то заключению. Он придает событию значение и смысл, суммируя опыт, говоря себе, почему это случилось, и планируя, что с этим можно сделать, в будущем. Существуют три измерения стилей объяснения: интер-нальный-экстернальный, стабильный-нестабильный, глобальный-специфический (Seligman, 1975). Люди, объясняющие негативные происшествия при помощи интернальных, стабильных и глобальных когний, в большей мере склонны к депрессии.

Пусть ваш клиент составит список своих центральных проблем. Например: «У меня неприятности во взаимоотношениях».

Помогите ему решить, сколько из этих проблем являются долговременными и останутся неизменными. Например: «Я буду всегда портить отношения» или: «Я испытываю трудности прямо сейчас».

Как много у него глобальных проблем по сравнению с частными? Например: «У меня ни с кем не может быть хороших взаимоотношений» или: «У меня неприятности в отношениях с Олегом».

Уверен ли ваш клиент в том, что сам вызвал свои проблемы, или же думает, что некие внешние силы создали их? Например: «Что-то не так во мне, если у меня проблемы в общении» или: «Мне не везет со взаимоотношениями».

Помогите клиенту найти альтернативные объяснения. Если он оценил свои проблемы как внутренние и постоянные, превратите их во внешние и временные. Прделайте то же самое, если клиент оценил проблемы как внешние и преходящие. Заметьте, как изменятся ощущения клиента, какие эмоции у него возникнут.

Метод 3. «Группы убеждений» ТЕХНИКА 1. «Определение центральных убеждений»

Для всей последующей работы очень важно найти центральные убеждения клиента. Когнитивная терапия эффективна, только когда терапевт работает над верными центральными убеждениями.

Пусть ваш клиент расслабится на пять минут. Переведите его внимание с внешних событий на внутренние.

Затем обратите его внимание на А. Пусть он как можно более ясно представит волнующую его ситуацию. Пусть он использует все свои ощущения (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые, кинестетические), чтобы как можно живее вообразить А.

Когда у него получится представить в уме А, пусть он сфокусирует внимание на С, своих эмоциях. Какие эмоции у него возникают, когда он представляет А? Попросите клиента не придумывать эмоцию, пусть она появится сама. Дайте ему возможность прочувствовать ее.

Теперь попросите клиента сосредоточиться на своих мыслях. Спросите его: что вы говорите себе прямо сейчас об А такого, что это приводит вас к эмоции С? Пусть это будут первые возникшие у вас в уме мысли. Если необходимо, прервитесь ненадолго и запишите эти убеждения, затем вернитесь к мысленной концентрации». (На этом этапе вы знакомитесь с поверхностными убеждениями клиента.)

Запомните или запишите его убеждение и задайте вопрос вроде: «И что из того, что?..» или: «Почему это так важно, чтобы?..» Продолжайте задавать один и тот же вопрос, пока вы не найдете ключевой ответ. Очень важно выслушать ответы клиента и подождать, пока мысли не возникнут в его воображении. (Полезно записать весь процесс,

чтобы облегчить себе анализ ответов.)

У клиентов обычно бывает серия центральных идей. Работая над изменением убеждений, лучше не начинать сразу с самого главного. Центральные идеи слишком отдалены от непосредственно воспринимаемых и обычно не осознаются.

ТЕХНИКА 2. «Определение жизненных ориентиров»

Упражнение 1 «Список критических событий и жизненных ориентиров»

Составьте список из 30 самых критических событий, случившихся в жизни вашего клиента. Выбирайте не только негативные (смерть любимого человека) события, но и другие поворотные точки, которые могут быть и позитивными, и негативными (получение степени, женитьба). Включайте в список и те случаи, которые могут не представлять значения для стороннего наблюдателя, но важны для клиента. Вам необходимы три списка: 10 случаев из детского возраста, 10 – из подросткового, 10 – из взрослого.

Разберите события в терминах А и Сз. Что случилось и что чувствовал клиент?

Когда вы соберете все 30 АС-событий, попытайтесь найти «тогдашние» центральные В для каждого из них. Это не то, что клиент думает об этом сейчас, а его мысли в то время. К каким выводам о себе, о других людях и о мире привело это событие?

Вернитесь к началу списка и проработайте его до конца, обращая внимание на повторение тем или В. Слова для обозначения тем с годами могут меняться. Составьте список подобных убеждений.

Упражнение 2 «Главный список идей»

В качестве заключительного упражнения соберите убеждения своего клиента и составьте основной список его идей. Этот список должен включать в себя главные В клиента, собранные вами в процессе всей работы. В нем должно быть не менее 30 пунктов, и он должен быть как можно более исчерпывающим.

Каждую мысль пронумеруйте и запишите отдельно. Не беспокойтесь о точных формулировках, вы можете исправить их после. Единственная ошибка, которую вы можете сейчас допустить, – это не включить в список все В своего клиента. Записывайте все: если вы повторитесь, то потом можете вычеркнуть эти мысли.

ТЕХНИКА 3. «Когнитивные карты»

Составьте из списка основных идей вашего клиента когнитивную карту. Вы можете сделать это, взяв каждую мысль из списка и сопоставив ее со всеми остальными мыслями. Спросите себя и своего клиента: чем похожи эти мысли? В чем их отличия? Какая мысль идет сначала, а какая следует за ней? Например, если в списке есть мысли: «Я скверный человек» и: «Мне нужно быть совершенным», то они определяются как связанные. Попытки стать совершенным могут быть компенсацией чувства неполноценности. Чувство своей неполноценности может быть результатом неосуществленных перфекционистских стандартов.

Зафиксируйте отношения между мыслями с помощью графика или когнитивной карты.



Через один сеанс просмотрите карту и внесите все предложенные изменения. У людей с разными эмоциональными проблемами разными будут и когнитивные карты.

Рис. 3.1. Фрагмент когнитивной карты
Метод 4. «Жесткие техники опровержения»
ТЕХНИКА 1. «Контратака» Упражнение 1

Помогите клиенту найти веские контраргументы для каждой иррациональной мысли. Проверьте, действительно ли он ее опровергает. Например, аргумент: «Невозможно преуспевать во

всем» сильнее, чем: «Часто бывает довольно сложно во всем добиваться успеха».

Пусть клиент составит как можно больше контраргументов. Убедитесь, что контраргументы реалистичны и логичны. Когнитивная реструктурирующая терапия не поддерживает мнение о силе позитивного мышления, являющегося самообманом. Вместо этого она подчеркивает силу правдивого, реалистичного мышления и просит клиентов говорить себе правду, а не только то, что приятно звучит.

Проинструктируйте клиента постоянно оспаривать иррациональные мысли. Иногда требуются месяцы, чтобы эта техника принесла плоды, и многие клиенты отказываются от такой траты времени, говоря, что уже опробовали ее и безрезультатно. Выясняя, сколько клиент затратил усилий, терапевт обычно обнаруживает, что тот спорил сам с собой в течение часа или двух. Клиент должен понять, что ему нужно опровергнуть утверждение столько же раз, сколько раз он до этого за него ратовал. Может быть, ему придется по часу в день в течение года или более преодолевать то коренное убеждение, с которым он прожил всю жизнь.

Проверьте, чтобы каждый контраргумент был одной модальности с иррациональной мыслью. Соотнесите визуальные иррациональности с контрвизуализациями, лингвистические ошибки – с лингвистическими поправками, гневные мысли – с сострадательными, пассивные – с активными, проприоцептивную неразумность – с проприоцептивной реальностью и т. д. Когда опровержение относится к одной модальности и тому же логическому типу, что и иррациональная мысль, больше вероятности, что оно будет иметь пробивную силу.

Атакуйте все иррациональные идеи клиента, а не только избранные. Важно привязать опровержение ко всем ошибочным когнициям, вызывающим эмоциональный отклик. Если были упущены главные установки, терапевт может потерпеть неудачу в работе по нейтрализации эмоций.

Упражнение 2

Составьте список веских контраргументов.

Помогите клиенту подобрать мощное опровержение. Клиент должен попрактиковаться в технике контратаки в вашем присутствии, имитируя ваше поведение, пока не будет достигнут необходимый уровень напряженности. Постепенно подводите ответы клиента к драматичной, напряженной и энергичной контратаке.

Терапевт может усилить контратаку, поощряя использование клиентом физического выражения эмоций, когда тот постепенно напрягает мышцы. В начале клиенты проводят контратаку с расслабленными мышцами, затем со слегка напряженными, потом – с сильно сжатыми. Часто физическое и эмоциональное напряжение у клиентов нагнетается параллельно.

Клиенты также могут усилить контратаку, модулируя голос, постепенно повышая тон и увеличивая громкость. Контрутверждение поначалу может произноситься мягко и в нос, затем – нормальным голосом, громко после неглубокого вдоха, очень громко, с легкими, полными воздуха. Как и при физическом выражении эмоции, голос становится аналогом степени разгневанности клиента.

ТЕХНИКА 2. «Контрутверждения»

Обучите клиента основным принципам тренинга уверенности. Помогите ему стать уверенным наедине с самим собой прежде, чем он начнет практиковать уверенность с другими. Например, вы можете сказать клиенту, критикующему себя за невыгодное вложение денег, что существует четыре различных способа справиться с ошибками. Вы можете быть:

– *пассивным* – проигнорируйте свою ошибку и притворитесь, что ничего не произошло. Это невыгодно, потому что вы, скорее всего, будете снова совершать ту же ошибку и не достигнете своих целей.

– *агрессивным* – атакуйте себя. Вините себя нещадно за то, что были так глупы и растратили деньги. Такой подход вызовет боль, снизит самоуважение и приведет к тому, что вы, вероятно, не воспользуетесь в будущем ни одним шансом выгодно вложить деньги.

– *пассивно-агрессивным* – вы можете наказать себя косвенно: выпивкой, перееданием или намеренно неадекватным употреблением денег. Это вредно не только потому, что вы не достигнете своих целей, но и потому, что, играя в прятки с самим собой, вы перестанете понимать, какую ошибку совершили.

– *ассертивным* – будьте честны с собой в том, что вы допустили ошибку. Воспринимайте этот промах как недостаток суждения, а не характера. Уточните природу ошибки. Опишите, что именно вы постараетесь сделать по-другому в будущем.

Эффективными могут быть многие практические техники, но наиболее полезными для развития уверенности в себе являются ролевые игры и репетиция с аудиокассетой.

Ролевая игра. Составьте список типичных конфликтных ситуаций, в которые попадает ваш клиент. Однако, в отличие от стандартного тренинга уверенности, конфликт должен

быть не внешний, а внутренний. После этого пусть клиент потренируется в озвучивании четырех различных вариантов внутренней реакции. Попросите его обратить внимание на различные эмоции, которые вызывает каждый из подходов.

Репетиция с аудиокассетой. Клиент отрабатывает свои уверенные ответы, записывая их на кассету до тех пор, пока содержание и тон их не будет, на его взгляд, удовлетворительным.

ТЕХНИКА 3. «Диспут и оспаривание»

Помогите клиенту сосредоточиться на центральной иррациональной мысли, вызывающей вину, страх, гнев или депрессию. Попробуйте найти аргументы против этого убеждения.

Обсудите «катастрофизацию» (например: «Это так ужасно, кошмарно и катастрофично, что...») и требования клиента к себе («Я должен, я обязан, мне надо...»).

В большинстве случаев опровержения не выдаются терапевтом прямо. Вместо этого используются косвенные вопросы, помогающие клиенту найти свои собственные опровержения.

Поощряйте обсуждение и оспаривание клиентом иррациональных мыслей каждый раз, как они проявляются. Предполагается ежедневная формальная практика. Часто полезно использовать записывающие устройства.

ТЕХНИКА 4. «Форсированный выбор»

Найдите центральное ошибочное убеждение, которое вызывает наибольшую боль у клиента. Например, клиент может верить, что его или ее цель в жизни – это исполнить воображаемые «должен», «надо» и «обязан».

Опровергните ошибочные убеждения клиента, предоставив как можно больше убедительных противоположных взглядов. Например, что «должен» и «обязан» нигде, кроме человеческого ума, не существуют. Мир такой, какой он есть. И в нем нет ни «должен», ни «надо», ни «обязан».

Разыграйте ситуацию, в которой клиент сталкивается только с двумя выборами: следовать старому восприятию или перейти к новому. Например, предложите ситуацию, в которой два «должен» одинаковой силы противопоставлены друг другу и оба приводят к серьезным негативным последствиям.

Делайте все, что в ваших силах, чтобы помочь клиенту встретиться лицом к лицу с конфликтом. Если вы поддержи-

те его и предложите дорогу к бегству, которая не требует смены убеждений, он воспользуется ею.

На высшей точке конфликта определите, какие перемены необходимы, и мотивируйте клиента их осуществить.

Метод 5. «Мягкие техники опровержения»

ТЕХНИКА 1. «Оспаривание в состоянии релаксации»

Наиболее распространенный тип мягкого опровержения использует релаксационный тренинг. Сначала клиентам даются инструкции по одному или нескольким способам релаксации, а затем применяются техники опровержения. Наиболее существенным элементом в использовании данной техники является то, что клиент должен оставаться

расслабленным на протяжении всей процедуры.

Упражнение 1

Сначала клиент упражняется в одном или нескольких методах релаксации. К ним относятся аутогенная тренировка, применение биологической обратной связи по показателям кожно-гальванической реакции, электромиограммы, частоты сердечных сокращений; чтобы облегчить расслабление, используют белый шум, звуки природы, релаксационную музыку.

Постройте иерархию иррациональных убеждений, которые вызывают тревогу. Расположите их по силе вызываемого страха или по приверженности клиента этим мыслям.

Попросите клиента представить наименее тревожащую мысль из иерархии. Когда представление становится отчетливым, начинайте глубокое мышечное расслабление. Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока напряжение клиента не вернется к нулевому уровню, т.е. когда мысль больше не вызывает тревоги. После этого перейдите к следующему пункту списка. Например: «Теперь, пожалуйста, представьте следующую мысль в вашей иерархии. Нарисуйте ее в уме так ясно, как только сможете. Если хотите, вообразите какую-нибудь конкретную ситуацию из прошлого, в которой у вас чаще всего появлялась эта мысль. Продолжайте думать об этом, пока мысль не станет совсем отчетливой. Дайте мне при этом сигнал правой рукой... Хорошо, стоп! Теперь расслабьтесь, как я вас учил, и расслабляйтесь до тех пор, пока вам снова не станет комфортно. Сообщите мне об этом. Теперь повторите это еще раз, но сцена должна отличаться от той, что использовалась вами ранее».

Двигайтесь по иерархии страхов клиента, пока его тревога относительно всех ее компонентов не сойдет на ноль. Запишите процедуру на аудиокассету, чтобы клиент мог упражняться дома.

Упражнение 2

Вы можете варьировать технику, применяя не релаксацию, а изменение ответных реакций. Вы можете использовать позитивные физические реакции, асертивные реакции, записи звуков природы, приятные образы, которые помогают данному клиенту. Можно контролировать состояние по показателям сердцебиения, КГР, ЭМГ.

Упражнение 3

Вместо релаксации можно использовать связь некоторых образов с иррациональными мыслями. Терапевт помогает клиенту переплести эти образы с иррациональными мыслями., так, чтобы эмоциональный заряд образа передан убеждению. Оказались полезными следующие образы: супермен, «зеленый берет», любимые герои и героини, любимые предметы, подсолнух, цветущий лотос, солнце, звезды, луна, религиозные фигуры (Иисус, Будда и др.), мудрый гуру, природные стихии (реки, океаны, горы), визуализация себя в качестве родителя, взрослого, ребенка, какого-либо животного.

В идеале с негативным убеждением сцепляются один или более таких образов. Например, переплетение мысли: «Я должен быть лучше всех» с теми чувствами, которые клиент испытывает по отношению к детям, может вселить идею о том, что ребенок ценен, даже если взрослый сильнее и мудрее его и достиг гораздо большего. Следовательно, превосходство еще не означает того, что ты стоящий человек. Таким же методом образ супермена можно связать с мыслью: «Я хуже других, потому что не умею кататься на велосипеде».

Релаксация – физиологическая реакция, в то время как мысли – явление когнитивное. Таким образом, в технике смешиваются две абсолютно разные перцептивные модальности, что, по всей вероятности, ослабляет эффективность техники. Лучшая замещающая реакция – та, что относится к той же модальности, что и первоначальный отрицательный условный стимул (визуальная, аудиальная, кинестетическая, сенсорная или эмоциональная). В таком случае данное упражнение эффективнее связывает негативные мысли с позитивными.

ТЕХНИКА 2. «Антикатастрофизирующая практика»

Перечислите ситуации, которые клиент превращает в катастрофы. Запишите прогнозируемый урон для каждой ситуации. На описанной выше шкале от 0 до 10 отметьте значение того урона, которого клиент ожидает (0 – отсутствие каких-либо потерь, 10 – ужасающие потери). После дискуссии с опровержением преувеличения попросите клиента представить лучший возможный исход для каждой ситуации. Отметьте этот исход на той же шкале от 0 до 10.

Пусть клиент, опираясь на прошлый опыт, решит, что более вероятно – наилучший исход или катастрофа.

Попросите клиента использовать ту же шкалу для предсказания опасности в предстоящей ему ситуации, которой он боится. После того как событие произойдет, клиент может свериться со шкалой и оценить, насколько точно он предсказал степень опасности.

Клиент должен упражняться в антикатастрофизировании регулярно, пока не научится оценивать предполагаемую опасность реалистичнее.

Метод б. «Объективные техники опровержения»

Ниже перечислены ключевые принципы, лежащие в основе различных типов объективного опровержения.

Пусть клиент идентифицирует центральные убеждения, которые приводят к негативным эмоциям.

Помогите клиенту разбить каждое утверждение на его основные логические компоненты. Тщательно избегайте субъективных суждений как о самом убеждении, так и о составляющих его частях.

С помощью клиента исследуйте каждое убеждение с позиций индуктивной и дедуктивной логики. Совместно решите, является ли данное убеждение логичным.

Если клиент оценивает суждение как ложное, пусть он запишет все логические доводы для такого опровержения.

Попросите клиента вспоминать все эти опровергающие доводы каждый раз, когда возникает ложное убеждение, пока оно не перестанет повторяться совсем.

ТЕХНИКА 1. «Альтернативная интерпретация»

Пусть клиент в течение недели делает записи о самых неприятных эмоциях, которые у него за это время возникнут, в одном-двух предложениях отмечая провоцирующее событие (ситуацию) и свою первую интерпретацию события (убеждение).

Пусть клиент продолжит это упражнение и на следующей неделе, но теперь попросите его придумать по крайней мере четыре интерпретации для каждого события. Каждая новая интерпретация должна отличаться от предыдущей, но быть не менее правдоподобной.

На очередном сеансе помогите клиенту решить, какая из предложенных им интерпретаций поддерживается наибольшим числом объективных доказательств.

Попросите клиента продолжать поиск альтернативных интерпретаций, временно откладывая первоначальные суждения и принимая решение о корректной оценке только тогда, когда время и расстояние обеспечат необходимую объективность. Продолжайте тренировку по меньшей мере в течение месяца, пока клиент не научится выполнять эту процедуру автоматически.

ТЕХНИКА 2. «Рациональные убеждения»

Составьте список ситуаций, в которых клиент расстраивается. Это могут быть конкретные ситуации из прошлого и настоящего или типичные ситуации, с которыми клиент чаще всего сталкивается.

Подготовьте рациональные убеждения или самовнушения, которые клиент в этих ситуациях сможет использовать. Эти убеждения должны преувеличивать положительные либо отрицательные стороны ситуации, но должны основываться на объективном взгляде на происходящее. Потратьте время на то, чтобы найти для ситуации наиболее рациональные интерпретации.

На одной стороне карточки запишите пусковые стимулы к каждой ситуации. На

другой ее стороне – полное описание рационального восприятия, которого клиент хочет достичь. В течение как минимум шести недель несколько раз в день клиент должен представлять себя в одной из ситуаций как можно отчетливее. Когда визуализация будет достаточно ясной, клиент должен представить рациональную мысль и также сделать ее отчетливой.

Клиент должен выполнять это упражнение до тех пор, пока он не начнет рефлексивно воспроизводить рациональное убеждение каждый раз, как воображает событие. Если иррациональные мысли внедряются в сознание клиента, он должен немедленно остановиться и снова воспроизвести рациональное убеждение.

Рациональные убеждения – это необязательно самое позитивное, но всегда – наиболее реалистичное восприятие ситуации. В большинстве случаев терапевту нужно тщательно исследовать ситуацию, чтобы определить самую разумную точку зрения.

ТЕХНИКА 3. «Утилитарные доводы»

Подготовьте список иррациональных мыслей клиента. Составьте список ситуаций, в которых обычно возникают эти мысли. Вместе с клиентом проработайте все ситуации, двигаясь вверх по иерархии и меняя невыгодные мысли на полезные.

Помогите клиенту выбрать конкретную поведенческую цель, которую он должен достичь в каждой ситуации. Пусть он спросит себя: «Чего я хочу сейчас добиться?» Целью может быть ассертивный ответ на несправедливую критику, открытое признание ошибки и т. д.

Пусть клиент спрашивает себя относительно каждой мысли: «Способствует эта мысль достижению цели или нет?» Помогите клиенту найти утверждения, наиболее полезные для достижения его целей, независимо от того, является мысль правдивой или нет. Попросите клиента менять непрактичное убеждение на прагматичное при каждой возможности.

ТЕХНИКА 4. «Деперсонализация Я»

Составьте список из двадцати неприятных событий, которые произошли с вашим клиентом за последние несколько месяцев или недель. Запишите убеждения клиента, которые, по его мнению, послужили внутренними причинами этих событий.

Научите клиента искать причины событий во внешней среде. Используйте научный метод: отыщите стимулы, подкрепление, операнты или сопутствующие элементы среды, которые послужили пусковыми механизмами негативных событий. Переделайте все внутренние причины во внешние.

Если причин много, примените принцип Оккама: самое простое объяснение должно рассматриваться в первую очередь, как наиболее вероятное.

Пусть клиент практикуется в определении внешних и внутренних причин тех событий, которые происходят с ним в течение дня. Научите его смотреть на себя и на другого как на объект, подверженный влиянию окружающей среды.

Как только клиент научится не брать на себя ответственность за внешние влияния, расскажите ему про различные методы решения проблем, которые можно использовать для преобразования среды.

Метод 7. «Ресинтез прошлого»

ТЕХНИКА 1. «Ресинтез критических жизненных событий»

Вместе с клиентом составьте и проанализируйте список критических событий его жизни. В списке не должно быть обобщений, в него следует включать только конкретные события, связанные с симптоматикой клиента. Вы должны удостовериться, что убеждения, которые сформировались в результате каждого из травмирующих событий, остаются причиной проблем в настоящем.

Обсудите с клиентом, как изменились его эмоции и поведение из-за сформированных во время критического события убеждений. Помогите клиенту переинтерпретировать старые события, прибегнув к новым, более полезным убеждениям. Попросите его воспользоваться преимуществом отдаленности события во времени и пространстве и тщательно проанализировать, чтобы при помощи зрелых рассуждений

можно было исправить прошлое ошибочное восприятие.

Пересмотрите все основные критические события, выявите каждое ошибочное убеждение и попросите клиента вообразить, что он исправляет ситуацию прошлого – думает и ведет себя в ней в соответствии с нынешними убеждениями.

ТЕХНИКА 2. «Ресинтез жизненных ориентиров»

Используйте составленные вами когнитивные карты, но сделайте их «историческими». Проследите истоки каждой мысли клиента: как она трансформировалась в убеждения и как представления менялись на разных стадиях жизни.

Какие еще мысли, эмоции, поступки или внешние стимулы стали ассоциироваться с данным убеждением после его формирования? Как неверная интерпретация распространилась из одной сферы жизни клиента на другие?

Попросите клиента представить себе, какой была бы его жизнь, если бы у него было другое восприятие. Попросите его вообразить, как бы он себя вел, не будь у него извращенных жизненных ориентиров.

ТЕХНИКА 3. «Ресинтез ранних воспоминаний»

Упражнение 1 «Исправление прошлого»

Попросите клиента представить себе нынешнюю ситуацию, в которой он испытывает сильные эмоции. Потратьте на это некоторое время. Помогите клиенту использовать все ощущения, чтобы живо вообразить эту ситуацию. Когда сцена будет отчетливой, попросите его сфокусировать внимание на своем центральном убеждении, гештальте, ориентире.

Клиент должен сконцентрироваться на исходной ситуации, где возникла эта эмоция, сосредоточиться на первом или самом раннем воспоминании, в котором сформировалось деструктивное убеждение. Попросите клиента снова представить сцену и ясно ее визуализировать. Чтобы это было легче выполнить, он может произнести ложное убеждение голосом ребенка или подростка.

Спросите клиента: Какие ошибки содержит ваша интерпретация события? Что способствовало неверному восприятию? Что неправдоподобного вы говорили себе? Почему ваша интерпретация была ошибочной? Кто или что навело вас на ложную интерпретацию?

Обсудите с клиентом тот факт, что он оценивает нынешнюю ситуацию так же неверно, как неверно он оценивал прошлую.

Скорректируйте раннее ошибочное убеждение. Попросите клиента представить, как он переделывает ситуацию, придерживаясь полезных реалистических убеждений вместо того, во что он верил изначально. Попросите его представить, как он ведет и чувствует себя по-другому, опираясь на другой образ мышления.

Наконец, попросите клиента по-другому представить себе затруднения в настоящем. Исправьте ошибочное убеждение в настоящем точно так же, как было исправлено прошлое.

Упражнение 2

«Рабочий бланк для ресинтеза»

Этот бланк может пригодиться вам в работе над ресинтезом.

Ситуация в настоящем _____

Эмоциональная реакция _____

Убеждение относительно теперешней ситуации _____

Раннее воспоминание (предшествовавшие события) _____

Эмоциональная реакция _____

Ошибочное раннее убеждение _____

Исправленное раннее убеждение _____

Исправленное теперешнее убеждение _____

Используйте основной список убеждений клиента и попросите его связать убеждения с ситуациями, в которых они проявляются. Каждую из таких ситуаций нужно записать в строке «Ситуация в настоящем» рабочего бланка. Убеждения, связанные с

каждой ситуацией, должны быть перечислены в строке «Теперешнее убеждение».

Займитесь поисками критического переживания клиента до или во время раннего подросткового периода. Во-первых, идентифицируйте события. Самые ранние события ваши клиенты могут помнить лишь смутно, но даже если имеются только фрагментарные ощущения и впечатления, попросите клиента как можно ярче их визуализировать. Зафиксируйте их на рабочем бланке.

Сформулируйте одним предложением ошибочное убеждение, которое явилось результатом каждого из этих событий. Занесите эти предложения в рабочий бланк.

После детального обсуждения с клиентом скорректируйте каждую из ранних мыслей. Запишите эту информацию в рабочий бланк. Прежние ошибочные интерпретации ранних событий должны быть вычеркнуты, когда клиент найдет им правильное истолкование. Замените все прежние ошибочные когниции, связанные с событиями.

Как только прежние иррациональности были скорректированы, помогите клиенту исправить иррациональный образ мышления на текущий момент.

Попросите клиента регулярно использовать рабочий бланк – находить ошибочные убеждения, идентифицировать их первоисточник, корректировать прежнюю неверную интерпретацию и затем принимать более функциональное убеждение в качестве основы своего поведения в настоящем.

ТЕХНИКА 4. «Ресинтез семейных убеждений»

Нарисуйте схему, изображающую основных членов семьи клиента. Перечислите их имена и возраст и отразите при по-

мощи толщины или числа стрелок значимость их для клиента. Проверьте, включили ли вы в схему всех значимых членов семьи.

Перечислите основные убеждения, принципы, ценности и установки, которых придерживаются обозначенные на схеме люди. Посмотрите, нет ли убеждений, которые разделяют большинство членов семьи. Не можете ли вы свести эти принципы к нескольким центральным убеждениям?

Как семья сформировала эти центральные убеждения? Как поощряла своих членов за исполнение этих принципов и как наказывала за несогласие?

Опишите, в каких поступках семья вашего клиента отличается от других семей из-за своих убеждений? Сравните семейные убеждения с теми, что перечислены в основном списке убеждений самого клиента. Какие из них сопоставимы? Зависимы ли они, схожи, противоположны или синергичны?

ТЕХНИКА 5. «Выживание и убеждения»

Пересмотрите основной список убеждений клиента. Помогите ему понять, помогают ли эти мысли решать насущные проблемы, или наоборот.

Если убеждение не помогает, помогите ему спланировать стратегию его изменения. Если когда-то убеждение было полезным, а в настоящее время – нет, помогите клиенту осознать перемену.

3.5 СИМВОЛ-ДРАМА (МЕТОД КАТАТИМНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВ)

Кататимно-имагинативная психотерапия (символ-драма) – широко распространенный за рубежом (в Германии, Австрии, Швейцарии и других странах), но до сих пор мало известный у нас метод психотерапии, называемый также «методом сновидений наяву». Он разработан известным немецким психотерапевтом Гансом Лейнером (Лейнер, Корнадт, 1997). Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов-«картин» на заданную психотерапевтом тему. Психотерапевт при этом контролирует, сопровождает, направляет клиента. Преимуществом данной системы является ее хорошо продуманная теоретическая основа и детальная разработка всего комплекса психотерапевтических действий.

Метод кататимного переживания образов (КПО) оказался эффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности.

По данным многочисленных исследований, среди нервно-психических расстройств, отмечаемых у участников военных действий, доминирующее положение занимают пограничные расстройства (в 52,8% это невротические состояния). Причем у ветеранов, имеющих признаки ПТСР, невротические синдромы отмечаются в несколько раз чаще, чем у ветеранов без ПТСР. Также у людей, принимавших участие в военных действиях, выраженность психосоматического компонента в жалобах увеличивается в 1,5 раза по сравнению с людьми, никогда не участвовавшими в военных действиях. При наличии ПТСР у ветеранов психосоматический компонент возрастает еще в 1,5 раза. Все это свидетельствует о показаниях к применению метода КПО при психотерапии и психокоррекции нервно-психических и психосоматических расстройств у участников военных действий.

С технической точки зрения метод основан на том, что лежащий в расслабленном состоянии на кушетке или удобно сидящий в кресле клиент вызывает у себя с помощью психотерапевта похожее на сновидения наяву образы – имажинации. Если предварительно задать некий мотив для воображения, это получается значительно легче. Клиента просят сразу же говорить сидящему рядом психотерапевту о содержании образов. Психотерапевт может оказать на них влияние и структурировать сновидения наяву в соответствии со специально разработанными правилами.

Вся система разделена на три ступени: основную, среднюю и высшую. Чаще всего, наряду с вмешательством в кризисных ситуациях, работа проводится в формате короткой терапии, не превышающей 30 сеансов (Пушкарев и др., 2000).

Основная ступень при работе с ПТСР. На основной ступени КПО психотерапевт придерживается дружественно-сдержанной установки и предлагает клиенту отдельные мотивы сновидений наяву. При этом позиция терапевта скорее выжидательная, ни в коем случае не директивная, но оставляющая клиенту свободу действия. Вместе с тем психотерапевт должен уметь при необходимости использовать и радикальные вмешательства (терапевтические интервенции).

Психотерапевтические воздействия зависят от конкретного случая, от развития образа и его эмоциональной окраски. Главное – это сочувствующая и сопровождающая идентификация психотерапевта с соответствующей сценой сновидения наяву (эмпатия). Под этим понимается временная идентификация с клиентом – с целью пережить то, что в этот момент эмоционально происходит с ним.

Каждому мотиву отводится отдельный психотерапевтический сеанс. В течение одного сеанса не следует работать более чем над одним мотивом. Если из-за нехватки времени не удалось исчерпать какой-то мотив, к нему можно вернуться потом. Последовательность мотивов не должна быть жесткой. Нужно учитывать также индивидуальный психический темп каждого клиента.

В настоящее время в символ-драме, кроме стандартных мотивов, используются и образы реальных ситуаций, благодаря чему можно добиться быстрых позитивных решений проблемы и изменения поведения. Важный сектор проработки – это фобические ситуации.

Начальная концепция кататимно-имагинативной психотерапии строилась на теории конфликта. Клиент должен был переживать в образах те сцены, которые несли в себе конфликт, причем дозированно, приемлемым для него образом и в то же время регулярно. Однако если клиент вопреки ожиданиям не выявляет конфликтного материала, а наоборот, представляет преимущественно приятные и гармоничные образы, психотерапевт не должен ему препятствовать. Этот процесс также будет иметь терапевтическое значение.

Для основной ступени отобраны мотивы, символическое значение которых представляет широкое поле для проецирования индивидуального материала.

1. Мотив луга. Его можно использовать и как начало сновидения наяву, и как экран для проекции актуальных конфликтов. Этот сценарий отражает более-менее осознанное настроение клиента. Символическое значение мотива луга очень широко.

Основные воздействия психотерапевта: исчерпать мотив, стимулируя как можно

большую детализацию образа, и выяснить связанные с ним настроения. При работе с другими мотивами воздействия аналогичны.

2. Мотив ручья, когда клиенту предлагают проследовать либо вверх по течению до его истока, либо вниз – до устья. Мотив ручья можно считать выражением текущего психического развития, беспрепятственного развертывания психической энергии. В то же время вода – это жизненная сила, она освежает, бодрит, жизнь без нее невысказима. По ходу развертывания образа могут возникнуть мотивы препятствия-недопущения, указывающие на существование конфликта.

«Кататимная гидротерапия» (использование воды). Если вода воспринимается клиентом как приятная, использование этого образа может оказывать позитивное воздействие. Существуют данные о том, что применение образа воды по отношению к поврежденным частям тела или болезненным местам производило удивительный эффект, прежде всего в случаях психосоматических симптомов, которые оставались резистентными к другим видам лечения.

3. Мотив горы. Мотив горы – это хорошая модель отношений с самыми значимыми людьми из раннего детства, которые сыграли свою роль в нарушении развития клиента. Активные действия клиента внутри ландшафта представляют собой анализ этих отношений в символической форме. Такой анализ часто имеет высокую терапевтическую эффективность. Отмечается тесная корреляция между высотой горы и уровнем притязаний. Люди с высоким уровнем притязаний представляют высокую гору, подняться на которую очень тяжело. По особенностям восхождения мы можем судить не только об уровне притязания, но также об установке клиента на достижение результата и какие действия для достижения цели он предпринимает. С точки зрения теории объектных отношений подъем на гору имеет очень большое значение – это идентификация с отцовской или материнской фигурой. В некоторых случаях проработка мотива требует много времени, и на нее уходит полностью весь сеанс.

4. Мотив дома. Проработка этого мотива также требует много времени. Нередко тут скрыт сложный конфликтный материал. Поэтому данный мотив предлагают клиентам, уже освоившимся с символ-драмой и способным выдержать определенную нагрузку. В символическом плане дом переживается как выражение собственной личности или одной из ее частей. Структуры дома позволяют клиенту проецировать себя и свои желания, пристрастия, защитные установки и страхи. Одно только разглядывание дома может произвести на клиента глубокое впечатление, если благодаря этому он догадывается или открывает на предсознательном уровне, что дом «выглядит» в нем именно «так».

5. Заглянуть во мрак леса. Данный мотив дает доступ к бессознательному материалу. Сюда могут проецироваться крайне амбивалентные эмоциональные переживания. Поэтому важно помнить, что на основной ступени КПО «путешествие в лес» не рекомендуется. В случае появления символических фигур необходимо учитывать два аспекта. На первом уровне интерпретации такой образ можно рассматривать как воплощение близких людей, значимых лиц, оказавших особо важное влияние на клиента. Второй уровень интерпретации образов – это субъективный, т.е. образы могут воплощать бессознательные тенденции и установки клиента, отщепленные от своего реального поведения. Цель терапии заключается в том, чтобы, символически выйдя из леса на луг, вывести на свет сознания эти отщепленные и вытесненные тенденции. Для интеграции этих образов на основной ступени КПО используются принципы кормления и насыщения, а также примирения и нежного объятия. При этом следует избегать бегства или враждебной самозащиты.

Эти принципы выбраны для исходной работы с символами потому, что их сравнительно легко освоить и они практически не вызывают у клиентов никаких тревожных реакций. Тем не менее, при целенаправленном применении они оказывают терапевтическое воздействие в четко определенных пределах.

Принцип кормления и насыщения дают психотерапевту возможность показать на примере ситуаций с враждебными образами, как следует себя вести в агрессивной или недружелюбной ситуации. Нападение клиента на враждебный символический образ

показывает агрессию, направленную против себя самого, вернее, против затрагиваемой при этом части его собственного Я.

Это подавление собственных импульсов клиент уже достаточно долго развивал в невротическом поведении. Плодотворная психотерапевтическая интеграция аналогична действиям укротителей диких животных. Укротитель пытается расположить и привязать к себе животных, при этом он прежде всего кормит их. Насколько это получится, зависит от вида предлагаемой пищи. Например, воображаемой змее можно поставить блюдце молока, а льву лучше предложить миску свеженарезанного мяса.

Предложив накормить животное, психотерапевт обсуждает с клиентом, какой корм лучше использовать. Цель заключается не в том, чтобы просто «кормить», а в том, чтобы предложить избыток пищи, ее должно быть значительно больше, чем невротичный клиент, при его оральной зажатости, может себе представить. Момент пресыщения, когда животное перекормят, имеет большое значение.

Символический образ, как и живое существо, становится по-настоящему сытым и усталый, ложится отдохнуть. В дальнейшем поведение символического существа коренным образом изменяется. Оно утрачивает свою опасность, становится приветливым и доброжелательным. Теперь клиент может приблизиться к нему и даже прикоснуться или погладить. Принцип кормления и насыщения сам собой переходит в следующий принцип символдрамы – принцип примирения. Возможно, здесь клиенту еще придется при помощи психотерапевта преодолеть остатки своего страха, но работать со своими эмоциями будет уже гораздо проще.

Таковы мотивы основной ступени КПО. Работа с пятью первыми стандартными мотивами и проигрывание связанных с ними креативных сцен во многих случаях дает достаточный психотерапевтический эффект. Основная ступень КПО составляет базис всего метода. При работе на основной ступени в ряде случаев можно использовать отдельные мотивы и методы средней ступени. Так, для исследования установки, касающейся сексуальности, используется мотив поездки автостопом (для женщин) и символ куста розы (для мужчин). Эти мотивы имеют важное значение для лечения сексуальных расстройств.

При работе с психосоматическими расстройствами применяется следующий метод средней ступени КПО: клиент представляет больной орган или часть тела, и ему говорится, что там должно обнаружиться какое-то изменение.

Можно выделить следующие показания для применения КПО (основной ступени) при работе с ПТСР:

1. Нейровегетативные нарушения и психосоматические симптомы.
2. Тревожно-фобические расстройства.
3. Депрессии непсихотического уровня.
4. Коммуникативные нарушения и расстройства адаптации.
5. Сексуальные нарушения психогенного характера.

В то же время необходимо выделить ряд признаков, при наличии которых символдрама в лечении ПТСР может оказаться неэффективной.

1. Острые и хронические психозы. Символ-драма в немо-дифицированном виде при работе с подобными расстройствами не используется, так как может спровоцировать появление галлюцинаций и суицидальные попытки.

2. Грубые истерические расстройства и тяжелые депрессивные состояния.

3. Церебрально-органические синдромы. В данном случае работу осложняет выраженная аффективная ригидность, которая характерна для органических поражений мозга. Рекомендуется провести 1–3 пробных сеанса и, при отсутствии неблагоприятных последствий, проводить КПО.

4. Недостаточное интеллектуальное развитие.

5. Низкая мотивация клиента к проведению психотерапии.

При психотерапии лиц, страдающих ПТСР, метод КПО позволяет решить следующие задачи:

- снижение психоэмоционального напряжения;

- формирование позитивного фона настроения, получение доступа к ресурсному состоянию;
- достижение релаксации, что, в свою очередь, усиливает яркость представляемых образов, а это способствует еще более глубокому расслаблению;
- постепенное осознание истоков проблем, причинно-следственной связи между особенностями личности и симптомами;
- проработка аффективных и инстинктивных желаний, вытесненных больным;
- обращение к проблемам раннего периода жизни и их проработка, так как, по мнению многих авторов, проблемы раннего детства в дальнейшем увеличивают риск возникновения ПТСР.

Как уже говорилось выше, все мотивы символ-драмы имеют широкий диапазон диагностического и терапевтического применения. В то же время существует определенное соответствие между каждым конкретным мотивом и определенной проблематикой, а также можно говорить об особой эффективности некоторых мотивов при терапии определенных симптомов. Так, для социальной адаптации и для формирования у клиентов с ПТСР установки на самостоятельное решение проблем используются мотивы: луга, горы, образы реальных ситуаций. Для проработки актуальных конфликтов и эмоций предлагается мотив луга. При работе с различными психосоматическими и соматическими симптомами хорошо зарекомендовала себя кататимная гидротерапия, а также интроспекция внутренних органов или частей тела, когда клиент рассматривает их через прозрачную оболочку тела, выполненную как бы из стекла или, уменьшившись до размеров крохотного человечка, отправляется сквозь отверстие в теле на их исследование. Для проработки агрессивных реакций и склонности к физическому насилию, раздражительности можно использовать мотив луга, опушки леса, ручья, а также мотивы дикой кошки, льва (средняя ступень) и заболоченной лужи, вулкана (высшая ступень). Для работы с различными фобическими реакциями шире применяется прорабатывание реальных ситуаций.

Для коррекции личностных особенностей у ветеранов с ПТСР можно применять следующие мотивы: луга, ручья, кухни в доме (проработка оральной тематики); мотив горы (эдипальная тематика), мотив подъема в гору и панорамы, открывающейся с ее вершины (тематика достижения и конкуренции, что является важным этапом, в социальной адаптации ветеранов с ПТСР); мотив дома (оценка готовности к общению, социальным контактам, раскрытие генетического материала); мотив символического существа, выходящего из темноты леса (работа с вытесненными инстинктивными и поведенческими тенденциями).

У лиц, страдающих ПТСР, наблюдаются такие черты, как недоверчивость к окружающему миру, высокий уровень тревожности, напряженности, социальное дистанцирование, избегание. Для оценки степени выраженности этих черт и для формирования способности отдаться чему-то целиком используется мотив ручья или реки, когда терапевт предлагает путешествие вниз по течению на лодке без весел, мотив плавания, купания в воде.

Одним из симптомов ПТСР является нарушение межличностных отношений, сложности в установлении контактов, трудности в общении с окружающими и членами семьи. Для проработки отношений со значимыми другими используется мотив горы, символических существ, возникающих на лугу или появляющихся из темноты леса, а также образы реальных людей и регрессивных драматических сцен из детства.

Как уже отмечалось выше, у участников военных действий с ПТСР часто наблюдаются сексуальные расстройства, преимущественно психогенной природы. При лечении сексуальных расстройств в технике КПО применяют мотив куста розы, с которого нужно сорвать один цветок, а также мотив спальни в доме.

На основной ступени задача психотерапевта – сопровождение клиента и предупреждение опасных ситуаций. Необходимо следовать старой психотерапевтической рекомендации: не освобождать на сеансе больше бессознательного материала, чем психика клиента готова спонтанно открыть.

3.6 СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Семейная психотерапия (СП) – модификация отношений в системе семьи с помощью психотерапевтических и психокоррекционных методов с целью устранения негативной психологической симптоматики и повышения функциональности семейной системы. В семейной терапии психологические симптомы и проблемы рассматриваются как результат дисфункциональных взаимодействий членов семьи, а не как атрибуты того или иного члена семьи («идентифицируемого клиента»). СП реализует не интра-, но интерперсональный подход к решению проблем, и задача психотерапевта состоит в том, чтобы изменить с помощью соответствующих воздействий семейную систему в целом.

Значительная распространенность в семьях с ветеранами войны разводов, супружеских конфликтов, семейной дисгармонии, злоупотребление алкоголем, непонимания обуславливают необходимость проведения психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Целью психотерапии является гармонизация семейных отношений, улучшение взаимопонимания в семье, ликвидация у супругов негативных эмоциональных установок друг к другу.

Задачи групповой семейной психотерапии:

- ликвидация неадекватных форм реагирования, общения и поведения, обусловленных особенностями личности;
- установление адекватного отношения жены к проблемам мужа, связанным со службой в армии;
- снижение невротизации жены;
- укрепление ориентации на здоровый образ жизни.

Терапия семьи включает этап оценки и четыре этапа коррекции.

Этап оценки.

Критерии, отличающие функциональные семьи от дисфункциональных:

- 1) травма в семье не отрицается, а принимается;
- 2) проблема распределяется на всю семью, а не лежит исключительно на «жертве»;
- 3) семья ориентирована на решение проблемы, а не на обвинение;
- 4) семья характеризуется высокой толерантностью (терпимостью);
- 5) среди членов семьи существует высокая привязанность;
- 6) в семье открытая коммуникация;
- 7) семья отличается высокой сплоченностью;
- 8) обладает гибким распределением семейных ролей;
- 9) для решения проблем семья привлекает не только внутренние ресурсы, но и внесемейные;
- 10) в семье отсутствует насилие;
- 11) не принято использование наркотических средств.

Этапы коррекции.

Этап 1: Построение терапевтического альянса

Когда семья и терапевт приняли решение проводить психотерапию, на первом этапе необходимо, чтобы как можно больше членов семьи выразили свои личные переживания и свою неудовлетворенность семейными отношениями. Психотерапевт выражает признание и понимание их страданий. Демонстрация уважения терапевта к каждому члену семьи создает атмосферу доверия и способствует продвижению терапии. Постепенное выдвигание на первый план индивидуальных различий в реакциях членов семьи ведет к следующей стадии.

Этап 2: Воссоздание проблемы.

Каждый член семьи сообщает свое видение травмирующей ситуации. Слушая друг друга, члены семьи проясняют для себя, как проблема действует на каждого из них.. Терапевт поощряет обсуждение, в ходе которого фокус проблемы сдвигается от члена семьи, так называемой «жертвы», ко всей семье в целом. На этом этапе происходит распознавание, исследование и преодоление чувства вины у «жертвы». В процессе обсуждения терапевт обращает внимание на положительные последствия

травмирующего события (например, ощущение ценности жизни после близкого контакта со смертью).

Этап 3: *Переструктурирование проблемы.*

После обсуждения личного опыта, эмоциональных реакций и точек зрения каждого члена семьи по отдельности все они объединяются в последовательное целое. Терапевт должен помочь семье переформулировать личный опыт и понимание проблемы в опыт совместный, чтобы в дальнейшем произошел процесс построения семейной «теории заживления». Часто ветераны страдают от изоляции, потому что их жены, чувствуя беспомощность и невозможность помочь мужу, страдающему ПТСР, отказываются говорить с ними на темы трагедии. Помогая ветерану на этом этапе терапии воспринимать поведение жены как проявление любви, а не отвержения, терапевт, в конечном итоге, стимулирует процесс -возвращения семье утраченной целостности и сплоченности.

Проблема рассматривается как обычное препятствие, которое может быть преодолено.

Этап 4: *Развитие «теории заживления».*

Цель терапии семьи – формирование согласованного видения того, что случилось в прошлом, и оптимистического взгляда на способность справляться с трудностями в будущем. Видение, разделяемое всеми членами семьи, учитывающее реакции каждого, приносящее сплоченность, – это «заживляющая теория». Предполагается, что появление «заживляющей теории» может быть критерием успешного завершения семейной терапии.

В соответствии с изложенным выше можно сформулировать следующие *принципы консультирования семей с различной степенью выраженности психологического насилия:*

1. В ходе психологического консультирования семьи с проблемами насилия приоритетное внимание следует уделять *психологическому насилию;*

2. Если это семья с проблемами психологического насилия, приоритетное внимание следует уделять *неадекватности (патологии) родительских функций;*

3. Если это семья с неадекватностью родительских функций, приоритетом становятся *механизмы неприятия самих себя у родителей;*

4. Если речь идет о консультировании родителей с проблемами неприятия себя, приоритетом становятся интраперсональные процессы блокирования (фрустрации), диссоциации (расщепления) и вытеснения из сознания родителей своих собственных сущностных (в широком смысле – витальных) проявлений, то есть динамические аспекты «негативной психологии» (А. Ме-негетти), процессы персонализации (А. Б. Орлов) – *формирование персональных и теневых личностных составляющих;*

5. В ходе консультирования родителей с выраженными эффектами процесса персонализации приоритетом становятся прецеденты и условия процессов *персонализации* (А. Б. Орлов), альтернативных процессам персонализации.

Такая стратегия консультационной психологической практики открывает путь к созданию новых, свободных от насилия форм родительской функции.

Что касается семейной терапии с родителями жертв сексуального насилия, то, по мнению Orenchuk-Tomiuk, Matthey и Christensen (1990), моделью терапии, которую лучше использовать в данном случае, является так называемая модель разрешения ситуации, состоящая из 3 стадий:

- стадии отрицания;
- промежуточной стадии;
- стадии разрешения.

На стадии отрицания не участвовавший в насилии родитель отрицает факт насилия, обвиняет ребенка в обмане и защищает насильника. На промежуточной стадии он начинает верить в факт насилия и становится союзником ребенка. На стадии разрешения этот родитель начинает оказывать поддержку ребенку и прорабатывает чувство вины за отказ защитить ребенка на стадии отрицания.

Родитель-насильник на стадии отрицания отказывается принять ответственность за

насилие или отрицает его; на промежуточной стадии признает факт насилия, но обвиняет ребенка; на стадии разрешения принимает на себя ответственность за насилие и усваивает более продуктивные родительские роли.

Данная модель предполагает использование на стадии отрицания индивидуального и группового консультирования, а семейную и супружескую терапию только на последующих стадиях, при этом ребенок может быть включен в семейную терапию только тогда, когда он будет к этому готов.

В процессе семейной терапии с жертвами сексуального насилия также можно использовать подход, предложенный К. Маданьес (1990), при котором жертвы прощают насильников-мужчин. Эта процедура принимает форму ритуала, когда насильник раскаивается и ищет прощения у ребенка.

В групповую работу можно включать родителей, опекунов и других людей, непосредственно несущих ответственность за ребенка. Перед началом группы необходимо проанализировать индивидуальные особенности предполагаемых участников:

- взрослые с различными формами психических расстройств, с наркотической или алкогольной зависимостью, а также уклоняющиеся от выполнения родительских обязанностей, не должны включаться в группу;

- не рекомендуется включать в группу взрослых, которые полностью отрицают факт насилия даже после индивидуальной терапии;

- взрослые, которые сомневаются в правдивости своих детей и сохраняют близкие отношения с отрицающим свою вину насильником, могут активно противодействовать терапии;

- приверженцы строгих религиозных систем, где запрещено открытое обсуждение сексуальной сферы, могут усложнить групповую работу;

- серьезные внутрисемейные разногласия между супругами могут отвлекать группу от ее целей. В таких случаях в занятиях группы должен участвовать только один из супругов.

Следует особо подчеркнуть правило конфиденциальности относительно всего, что обсуждается на групповых занятиях. Кроме того, важно, чтобы у взрослых сложилось ясное представление о требованиях, предъявляемых к участникам групповой терапии. Для этого им предлагают контракт, в котором оговариваются основные правила группы; вопросы пропусков и опозданий; условия досрочного выхода из группы; описание структуры и основного содержания работы группы.

Родители, оказавшиеся после случившегося в эмоциональной изоляции, часто опасаются, что другие члены группы или психолог будут обвинять их в происшедшем. Этот страх, порожденный собственным чувством вины, как правило, глубоко скрыт и выражается косвенно – в форме враждебности и цинизма. Взрослые скрывают тревогу по поводу группы и могут опасаться неприятия со стороны других ее членов. С другой стороны, работа в группе дает им возможность получить поддержку и понимание, поэтому психолог должен укрепить желание родителей участвовать в групповой терапии, несмотря на страхи и сомнения.

Семейная или супружеская терапия также подходящий способ для работы с жертвами изнасилования. Так как реакция окружающих чаще обвинительная по отношению к жертве, иногда даже происходит отвержение жертвы, – члены семьи должны участвовать в терапии. Типичные реакции родителей и супругов на изнасилование – чувство беспомощности, гнев, фрустрация и фантазии об убийстве насильника (Emm, McKenry, 1988). Поэтому участие в терапии может способствовать реорганизации и восстановлению целостности семьи. В рамках семейной/супружеской терапии члены семьи смогут обсудить когнитивные и эмоциональные компоненты своих реакций на травму.

В СП выделяются 4 этапа:

- 1) диагностический (семейный диагноз);
- 2) ликвидация семейного конфликта;

- 3) реконструктивный;
- 4) поддерживающий.

Под семейным диагнозом понимается определение типологии нарушенных семейных отношений с учетом личностных свойств членов семьи и характеристик патологии одного из них. Диагностика семейных отношений осуществляется психотерапевтом, выдвигающим и проверяющим проблемные диагностические гипотезы. Особенность процедуры семейной диагностики заключается в том, что она носит сквозной характер, т. е. сопровождает СП на всех этапах и предопределяет выбор психотерапевтических техник. Другая особенность диагностики заключается в ее стереоскопическом характере. Это означает, что информация, полученная от одного из членов семьи на односторонних встречах, должна быть сопоставлена с информацией от других членов семьи и общим впечатлением, которое сложилось у психотерапевта на основании расспроса и наблюдения за поведением участников СП. На втором этапе осуществляется выявление семейного конфликта и прояснение его истоков, а затем – его ликвидация посредством эмоционального отреагирования каждого вовлеченного в конфликт, на фоне создания адекватного контакта с психотерапевтом. Психотерапевт помогает участникам конфликта научиться говорить на языке, понятном всем. Кроме того, он берет на себя роль посредника и передает информацию о конфликте от одного члена семьи к другому. Невербальный компонент этой информации может быть транслирован психотерапевтом на сеансе совместной встречи, для чего используется прием «робот-манипулятор». Выслушав противоречивое сообщение участника сеанса, психотерапевт переводит его на язык жестов, соотнося экспрессивность жестов с чувствительностью и толерантностью участников. На этой стадии ведущая роль принадлежит таким психотерапевтическим методам, как: недирективная психотерапия, нацеленная на вербализацию неосознанных аспектов отношений, а также методы групповой психодинамики. На этапе реконструкции семейных отношений происходит обсуждение актуальных семейных проблем: либо в одной семье, либо в параллельных группах клиентов со сходными проблемами и их родственников. В этих же группах проводится ролевой поведенческий тренинг и обучение правилам конструктивного спора. На поддерживающем этапе, или этапе фиксации, в естественных условиях жизни семьи закрепляются приобретенные на предыдущих этапах навыки эмпатического общения и расширенный диапазон ролевого поведения, заслушиваются отчеты о динамике внутрисемейных отношений, проводится коррекция приобретенных навыков общения применительно к реальной жизни.

Выделение этапов позволяет структурировать процесс СП и обосновывает порядок применения тех или иных методов в зависимости от целей и от объема диагностических данных. Чаще всего в СП применяются психотехнические приемы, используемые в групповой психотерапии:

- 1) использование молчания;
- 2) слушание;
- 3) обучение с помощью вопросов;
- 4) повторение (резюмирование);
- 5) уточнение (прояснение) и отражение эмоций;
- 6) конфронтация;
- 7) проигрывание ролей;
- 8) создание «живых скульптур»;
- 9) анализ видеоманитофонных записей.

Основным теоретическим базисом СП является принцип системности семейных отношений, т. е. взаимодетерминированность отдельных личностей и межличностных отношений. Согласно этой теории, стиль общения, характер взаимодействия, тип воспитания, с одной стороны, и личностные особенности членов семьи – с другой, образуют замкнутый постоянно воспроизводящийся гомеостатический цикл. СП является методом разрушения такого цикла, когда он становится патологическим, и создания конструктивных альтернатив семейного функционирования.

Параметры семейной системы. Семейная система может быть описана по нескольким параметрам. Можно выделить шесть информативных параметров:

- 1) особенности взаимоотношений членов семьи;
- 2) гласные и негласные правила жизни в семье;
- 3) семейные мифы;
- 4) семейные границы;
- 5) стабилизаторы семейной системы;
- 6) история семьи.

Последний параметр важен, поскольку для успешной работы с семьей необходимо знать не только сегодняшнее положение дел, которое описывается этими параметрами, но и то, каким образом семья достигла этого положения.

Более подробно о различных теориях семейной терапии можно прочесть в следующих работах: Бендлер и др., 1999; Варга, 2001; Витакер, 1998; Минухин, Фишман, 1998; Витакер, Бамберри, 1997; Кратохвил, 199-1; Маданес, 1999; Мягер, Мишина, 1979; Пезешкиан, 1993; Пэпп, 1998; Ричардсон, 1994; Саймон, 1996; Сатир, 1992, 1999; Фримен, 2001; Хейли, 1995; 1998; Черников, 1997; Шерман, Фредман, 1997; Эйде-миллер, Юстицкий, 1989.

ТЕХНИКИ

ТЕХНИКА 1. «Циркулярное интервью»

Это основная и широко используемая техника. Психотерапевт по очереди задает членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Для того чтобы эта техника «работала» не только на терапевта, то есть была не только диагностическим инструментом, но и инструментом психологического, психотерапевтического воздействия, нужно владеть ею виртуозно.

Начинающему системному семейному психотерапевту полезно будет выучить наизусть список тем, которые необходимо затронуть в беседе с семьей с помощью круговых вопросов:

1. С какими ожиданиями пришла семья? Кто направил их на консультацию, к кому они обращались прежде?
2. Как семья видит свою актуальную проблему?
3. Какова ситуация в семье в настоящее время?
4. Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие использовались способы их решений?
5. Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? Необходимо прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств.
6. Какая система понимания проблемы и причин ее возникновения существует в семье?
7. Какие существуют ключевые, триггерные ситуации?
8. Как ситуация может развиваться наилучшим образом? Как можно усугубить проблему?
9. Какие положительные стороны есть у проблемы?
10. Вопросы о психологических ресурсах каждого.
11. Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.
12. Какой была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

Разумеется, весь этот круг тем невозможно затронуть за один сеанс. Ему можно посвятить две-три встречи. После этого системная гипотеза приобретает достоверность. Конкретная формулировка вопросов в круговой форме определяется индивидуальным мастерством и творческим потенциалом психотерапевта, его способностью строить контакт с семьей.

ТЕХНИКА 2. «Положительное переформулирование»

Это техника подачи обратной связи семье после того, как психотерапевт утвердился в своей гипотезе на текущий момент работы.

Психотерапевт рассказывает семье о том, как он понимает содержание семейной дисфункции. Рассказ строится по определенным правилам.

Рекомендуется снять тревогу семьи по поводу происходящего. Для этого используется прием *нормализации*: содержание семейной дисфункции подается в расширенном социокультурном, возрастном, статистическом аспекте. В случае дисфункции, связанной с определенной стадией жизненного цикла семьи, полезно сообщить клиентам о закономерности и повсеместной распространенности происходящего. Это сообщение снимает с членов семьи чувство вины и ауру уникальности. Нормализация в системном подходе выполняет ту же функцию, что и сообщение диагноза в медицинской практике: люди получают определенность и надежду, услышав, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним подступиться.

Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая дисфункция, существующая в семье, имеет положительную сторону. Каждая семейная дисфункция «работает» как стабилизатор. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые прошлые события.

Включение в текст обратной связи противоречия, *парадокса*. Это необходимо для того, чтобы парадокс психотерапевта мог нейтрализовать парадокс реальной семейной ситуации. Типичные парадоксы, которые легко вскрывает циркулярная логика: мама хочет, чтобы ребенок хорошо учился, и делает все, чтобы лишить его навыков самостоятельной работы. Супруги хотят улучшить свой брак и делают все, чтобы не попадать в супружеские роли, оставаться лишь родителями и не сближаться. Контрпарадокс в последнем случае был бы таким: «Вы так цените свой брак и отношения друг с другом, что стараетесь не общаться, чтобы ненароком не испортить то, что есть».

Можно положительно переформулировать в семейной системе любой симптом, потому что он обеспечивает гомеостаз системы и в этом смысле имеет положительное значение для семьи.

ТЕХНИКА 3. «Предписание»

Это предписание определенного поведения членам семьи. Психотерапевт просит членов семьи выполнять определенные задания, в основном – конкретные действия. Предписания могут быть прямыми или парадоксальными.

Нередко парадоксальные предписания практически невозможно выполнить. В этих случаях цель предписания – дать семье возможность подумать и затем обсудить с психотерапевтом, почему данное предписание для этой семьи невыполнимо.

Семье, в которой спутаны семейные роли и нарушены границы подсистем, рекомендуют неделю прожить так: никто не имеет своего места для сна; каждый вечер дети ложатся, где хотят, а родители – где найдут место. Это предписание доводит до абсурда хаотическое, неструктурированное поведение в данной семье и вызывает протест у ее членов. На следующей встрече обсуждают, кто как себя чувствовал при эксперименте, и предлагаются более конструктивные варианты устройства жизни, распределения обязанностей и т. п.

Прямые предписания, как правило, не вызывают протеста, на первый взгляд они просты для исполнения. Например, семье, в которой неадекватно распределяются роли и функции, в которой основная тема – борьба за власть и контроль, можно предложить следующее: в понедельник, среду и пятницу все решает муж, а жена и дети подчиняются; во вторник, четверг и субботу все решает жена; в воскресенье предлагается спорить и ругаться; как обычно. Опыт применения нового ритуала и обсуждение этого опыта обеспечивают терапевтический эффект.

ТЕХНИКА 4. «Парадоксальные предписания»

Коммуникация в семейной системе может быть неконгруэнтной и парадоксальной. Психотерапевтический парадокс является структурированной разновидностью парадоксальных посланий.

Парадоксальные вмешательства можно использовать в тех случаях, когда симптоматическое поведение клиентов исполняет в семье определенную роль и заранее понятно, что прямые инструкции не будут выполняться семьей или отдельными ее членами.

Парадоксальные сообщения только выглядят противоречивыми. Они содержат двойное послание семье: одно послание указывает на то, что им надо измениться, а второе – на то, что это будет не так уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

Парадоксальные сообщения основаны на противодействии, поскольку есть надежда на то, что члены семьи начнут сопротивляться той части сообщения, которая удерживает их от изменения.

При разработке системного парадокса психотерапевт соединяет симптом с выполняемой им в системе позитивной функцией. Перечисляются последствия ликвидации симптома, и психотерапевт рекомендует семье продолжать разрешать свою дилемму через симптом.

В разработке системного парадокса выделяют три главных этапа:

Переопределение – симптом переопределяется как выполняющий позитивную функцию. В случаях насилия, инцеста или противоправных поступков положительно определяется мотивация, стоящая за поведением.

Предписание. Получившие позитивное определение, и симптом, и выполняемая им функция предписываются семье. Предписание должно быть кратким и сжатым. Чтобы выглядеть убедительным, психотерапевт должен представить веские доводы в пользу такого предписания и говорить очень убежденно.

Сдерживание. Если психотерапевт хочет быть последовательным на двух вышеописанных этапах, то ему следует сдерживать семью каждый раз, когда в ней будут проявляться признаки изменения. Если семья настойчиво требует изменения, то психотерапевту необходимо применять эту тактику с большой осторожностью и осмотрительностью.

ТЕХНИКА 5. «Реверсирование»

Реверсирование – это вмешательство, в ходе которого психотерапевт предлагает одному из членов семьи изменить свою позицию или поведение на прямо противоположные – в надежде на то, что это вызовет парадоксальную реакцию у другого члена семьи.

Реверсирование основано одновременно и на противодействии, и на согласии. Оно требует осознанного содействия одного члена семьи – того, кто получает инструкции от психотерапевта, – и противодействия другого.

Реверсирование может быть использовано при работе с семьями, супружескими парами или при индивидуальной работе.

Если член семьи отказывается проходить курс психотерапии: один из супругов отвергает супружескую терапию или проблемный ребенок не является на семейные сеансы, – то присутствующим членам семьи можно дать указания, как коренным образом изменить данную ситуацию, изменив свое поведение дома на прямо противоположное. Когда же на терапию приходит вся семья, тот ее член, который становится объектом реверсирования, не должен присутствовать на сессии, поскольку успех зависит от того, насколько удастся заставить человека врасплох, и от его спонтанной реакции на неожиданное изменение поведения других.

Реверсирование планируется и проводится в три этапа:

Побуждение. Эффективность реверсирования зависит от умения терапевта побудить члена семьи к тому, чтобы он изменил свою позицию, касающуюся важной проблемы, на прямо противоположную.

Поддержка. После того как удалось добиться начального содействия, психотерапевт должен обеспечить этому члену семьи постоянную поддержку перед лицом могучей системы, которая неуклонно противодействует любому движению в противоположном направлении. Чаще всего семья начинает с удвоенной силой восстанавливать старый порядок. Следует предвидеть такую реакцию. Возможно возвращение к парадоксальному вмешательству, при этом отказ от выполнения задания объясняют интересами семьи.

Пересмотр отношений. Если человеку удалось изменить свою позицию на противоположную и удержать её на какое-то время, возникнет необходимость выработать

новые отношения, основанные на этой позиции.

Психотерапевт должен быть готов и к отрицательным, и к положительным реакциям, и помогая своему клиенту оговаривать взаимоотношения на различных условиях.

Результатом парадоксальных вмешательств являются устойчивые позитивные изменения отношений между членами семьи.

ТЕХНИКА 6. «Прояснение коммуникации»

Эта техника применяется для налаживания коммуникации в супружеской паре или между родителем и ребенком. В идеале тут должны работать двое терапевтов. Однако при определенной тренировке технику может применять и один специалист.

Техника особенно эффективна в ситуации острого семейного кризиса, когда клиенты испытывают сильные и противоречивые чувства по отношению друг к другу. «Прояснение коммуникаций» позволяет организовать конструктивное выражение этих эмоций и добиться более глубокого принятия друг друга. Самое подходящее место для данной техники – это супружеская терапия. С парой родитель – ребенок она также работает, однако тут существуют возрастные ограничения. То же самое касается любых коммуникативных стратегий, которые работают тем хуже, чем меньше возраст детей.

По сути, техника прояснения коммуникаций является развитием психодраматической техники дублирования. Клиентов просят обсудить одну из семейных тем. По мере того как диалог между ними становится все более и более эмоционально насыщенным, возникает удобный момент для перехода к прояснению коммуникации. При этом психотерапевты пересаживаются, располагаясь чуть сзади и сбоку каждый от своего клиента. Далее терапевты, как и при дублировании, стараются подключиться к эмоциональному состоянию клиентов, озвучить их переживания от первого лица и помочь выразить себя более полно, не прибегая к защитным маневрам. Терапевты время от времени останавливают клиентов и просят оценить, насколько верно они отражают их сообщения.

«Перевод» должен соответствовать внутреннему состоянию клиента, настолько, что у того создается впечатление, что терапевт выражает его чувства лучше него самого. Сообщения партнеров становятся более ясными, проявляются скрытые ранее страхи, супруги переходят к реальному живому диалогу, все глубже продвигаясь в понимании себя и друг друга.

Одновременно происходит обучение клиентов модели открытого общения. Терапевты переводят обвиняющие «Ты»-высказывания клиентов в «Я»-высказывания, что позволяет управлять переговорным процессом, сдерживают поток обвинений и взаимных нападок, обучая клиентов более конструктивному взаимодействию.

В случае разнополой пары терапевтов при работе с супругами мужчина, как правило, озвучивает жену, в то время как женщина-терапевт озвучивает мужа. Таким образом удастся избежать коалиции по признаку пола. Для эффективной работы у психотерапевтов должны быть «чистые» каналы коммуникации, а трудности взаимодействия между ними должны быть заранее проанализированы.

ТЕХНИКА 7. «Незаконченные предложения»

Настоящая техника помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

- стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;
- структурировать общение двух человек и сделать его более безопасным для них (формулировки в виде Я-высказываний, баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначение направления изменений). Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными заявлениями, провоцируя нарастание ссоры;
- обеспечить равный вклад в разговор, сдерживая многословного и поощряя молчаливого члена семьи.

Помимо изменения процессуальных характеристик общения, данная техника позволяет исследовать основное содержание взаимных претензий.

Выбираются два члена семьи, отношения между которыми заслуживают

исследования. Их просят расположиться друг напротив друга и поочередно заканчивать ряд незавершенных предложений:

Мне нравится, что ты... Я расстраиваюсь, когда... Я злюсь, когда... Я благодарен тебе за... Мы могли бы по-другому...

Эмпирическим путем было выявлено, что оптимальным количеством в такой работе является пять предложений. Члены семьи должны пройти по этому списку 3–4 раза. Обычно это не занимает более двадцати минут и, как правило, не встречает сильного сопротивления – наоборот, может стимулировать шутки и смех. Все присутствующие могут наглядно убедиться, с какой скоростью продуцируются негативные утверждения и в каких муках рождается признание достоинств друг друга. Часто подростки говорят, что они впервые услышали о себе что-то хорошее. Ограничением в использовании этой техники может быть только возраст ребенка. Данная процедура может использоваться самостоятельно или служить хорошим разогревом для дальнейшей работы.

ТЕХНИКА 8. «Семейные правила»

Упражнение 1 «Выяснение семейных правил»

Соберите всех членов семьи и задайте им вопрос: «Какие правила сейчас действуют у вас?» Выберите для этого такой момент, когда у вас будет час или два, чтобы осуществить эту задачу. Выберите секретаря, чтобы он записывал правила. Это поможет вам не запутаться. Во время выяснения правил избегайте споров по поводу того* подходит ли семье это правило или нет, а также: выполняются ли эти правила. Вы не стараетесь никого поймать. Упражнение проходит в духе исследования.

Обычно легче всего выявить правила, связанные с тем, как распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и с нарушениями правил. Но существуют правила, регулирующие любые взаимодействия в семье, некоторые из них скрыты, и их трудно обсуждать. Для начала мы исследуем открытые правила.

Вы можете обнаружить, что те правила, которые кажутся очевидными, разными членами семьи понимаются по-разному. Для многих семей просто сидеть и выяснять эти правила – это нечто новое и познавательное. Многие родители уверены, что каждый человек в семье знает правила. Часто это неверно. После первого шага причины недопонимания и проблем в поведении могут стать более очевидными. Разумно сначала выяснить, все ли понимают правила до конца, прежде чем решать, кто им не подчиняется.

Упражнение 2 «Поправки к семейным правилам»

После того как члены семьи записали все правила, которые им вспомнились, и прояснили все недоразумения по поводу правил, нужно решить, какие правила являются точным отражением семейных ценностей на сегодняшний день, а какие уже неактуальны.

Дайте членам семьи следующую инструкцию: «Люди растут, и мир меняется. Поскольку правила принадлежат вам и вашей семье, у вас есть право менять и совершенствовать их или полностью отбросить. Одним из характерных признаков семейной системы, в которой есть удовлетворение и забота, является то., что правила можно изменить, когда это необходимо.

Теперь обсудите со своим партнером, какие семейные правила вам помогают, а какие – мешают. Чего вы хотите достигнуть с помощью этих правил? Насколько эффективно вы этого достигаете? Хорошие правила помогают семье; плохие правила ее ограничивают.

Правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или неподходящими, и их можно изменить. Теперь давайте исследуем, как можно изменить правила.

Обратите внимание на то, каков процесс изменения правил в вашей семье. Кому позволено просить об изменении? Кто принимает решение? В юридической системе можно обжаловать решение. Можно ли обжаловать решение в вашей семье?

Давайте пойдем дальше. Обсудите, как создаются правила в вашей семье? Их создает один человек? Это самый старший, самый тактичный, самый ограниченный, самый влиятельный человек? Вы берете эти правила из книг? У соседей? Из семей, в

которых выросли ваши родители? Откуда берутся эти правила?»

До этого момента обсуждались очевидные правила, которые легко обнаружить. Однако есть и другой набор правил, они часто являются скрытыми, и их трудно уловить. Это влиятельная и незримая сила, она управляет жизнью всех членов семьи.

Упражнение 3 «Выявление скрытых правил»

Последнее и самое сложное в работе с семейными правилами – выявление скрытых правил, которые могли остаться за рамками обсуждения. Спросите у членов семьи: могут ли они говорить в своей семье о том, что они думают, чувствуют, видят, слышат; о вкусах и запахах, которые они ощущают? Могут ли они комментировать только то, что должно быть, или также и то, что есть на самом деле?

Свободу комментирования можно разделить на 4 подкласса:

1. Что вы можете сказать о том, что вы видите и слышите? Вы только что видели, как два члена вашей семьи сильно

поссорились. Можете ли вы выразить свой страх, беспокойство, гнев, агрессию?

Можете ли вы выразить свое одиночество, нежность, потребность в утешении?

2. Кому вы можете это сказать?

Вы ребенок, и вы только что услышали, как отец выругался. Существует семейное правило, запрещающее ругаться. Можете ли вы указать ему на это?

3. Как вы можете прокомментировать тот факт, что не согласны с чьим-нибудь поведением или не одобряете его?

Если пятнадцатилетний сын (или дочь) напивается, можете ли вы прямо об этом сказать?

4. Можете ли вы свободно попросить объяснения, если вы не понимаете кого-нибудь из членов семьи?

Если слова и тон голоса вашего партнера взаимно противоречивы, можете ли вы прокомментировать это противоречие?

Каждый день члены семьи видят и слышат разные вещи. Некоторые из них приносят удовольствие. Другие вызывают замешательство и даже боль, третьи могут вызвать чувство стыда. Если членам семьи не позволено признавать и комментировать то, что они замечают, и выражать чувства, которые это вызывает у них, тогда эти чувства подавляются и начинают подтачивать семейное благополучие.

Есть ли такие темы, которые никогда не должны подниматься в семье?

Не ведете ли вы себя так, как будто этих фактов семейной жизни не существует?

Семейные запреты против обсуждения того, что есть и что было, создают плодородную почву для конфликтов.

Предположим, что существует такое неписаное семейное правило: члены семьи могут говорить только то, что правильно, хорошо, значимо, уместно. В этом случае значительную часть действительности нельзя комментировать. Никто не бывает постоянно хорошим, уместным, значимым и т. д.

Когда правила запрещают комментировать многие вещи о себе и других членах семьи и запрещено обсуждать то, что есть на самом деле, – что тогда происходит? Некоторые люди лгут, некоторых одолевает ненависть, а некоторые становятся чужими в своей семье. Самое худшее состоит в том, что у членов семьи появляется низкая самооценка, которая выражается в беспомощности, враждебности, глупости и одиночестве.

3.7 НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Нейролингвистическое программирование (НЛП) – психотерапевтическая концепция, согласно которой за счет изменения в сознании психического образа жизненной ситуации изменяется психическое состояние человека, что способствует эффективной реализации себя в жизни и удовлетворению актуальных потребностей. Теория и практика НЛП подробно описаны во многих работах, как новых, так и ставших уже классическими (Альдер, 1998, 2000; Андреас, Андреас, 1999а, 1999б; Андреас и др. 2000; Бэндлер, 1998; Бэндлер, Гриндер, 1992, 1994; Гриндер, Бэндлер, 1996; Дилтс, 1994; 1997, 1998;

О'Коннор, Сеймор, 1997; Мак-Дермотт, О'Коннор, 1998; Таланов, Малкина-Пых, 2003). В данном разделе мы приводим только те испытанные техники НЛП, которые уже себя хорошо зарекомендовали в лечении ПТСР.

Одним из базисных положений НЛП является утверждение, что каждый человек несет в себе скрытые, неиспользованные психические ресурсы. Главными задачами НЛП-терапевта является обеспечение доступа клиента к этим скрытым ресурсам, извлечение их из подсознания, доведение до уровня сознания, а затем обучение клиента тому, как ими пользоваться. Выполнение этих задач достигается использованием различных техник, таких, как: «интеграция якорей», «визуально-кинестетическая диссоциация», «шестишаговый рефрейминг», «взмах».

Техника интеграции якорей. Методика проста, обладает большой терапевтической широтой и позволяет значительно редуцировать невротическую симптоматику у участников экстремальных ситуаций уже на начальных этапах работы. Ее применение особенно желательно при фиксации клиента на негативных аспектах своего жизненного опыта, связанных с травматической ситуацией. Она может использоваться как основная или же как вспомогательная в составе других технических приемов НЛП-терапии.

Якорение – процесс, посредством которого любое внутреннее или внешнее событие (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение) может быть связано с некоторой реакцией или состоянием и запускать ее проявление. Якоря могут возникать естественным образом и устанавливаться намеренно.

Положительный якорь – якорь, вызывающий ресурсное состояние (приятное переживание).

Отрицательный якорь – якорь, вызывающий проблемное состояние (неприятное переживание).

При установке якоря лучше пользоваться тремя правилами:

1. Якорь ставится незадолго до пика переживания. В момент пика его нужно постепенно убирать. Это очень важно. Только в этом случае произойдет связывание: мозг свяжет состояние и внешнее событие.

2. Якорем может быть движение, звук, прикосновение.

3. Воспроизводить якорь следует чрезвычайно точно: точно такой же звук или слово, произнесенное с точно такой же интонацией, точно такое же движение или прикосновение.

Тактильные якоря. Одни из самых надежных и удобных в установке – тактильные якоря. Это якоря, которые ставятся прикосновением к телу клиента. Они действительно достаточно удобны и надежны, потому что прикосновение – всегда прикосновение. Аудиальный якорь обычно трудно удерживать, визуальный неудобен тем, что клиент может отвернуться или закрыть глаза, а прикосновение всегда замечается и срабатывает.

- При установке важно запомнить, что куда поставил. Одна из рекомендаций – разделять, какой рукой ставить положительные (ресурсные) якоря, какой – отрицательные.

- Следует учитывать, что некоторые люди по самым разным причинам вообще не любят прикосновений, и если попытаться поставить им тактильный якорь реакция может быть непредсказуемой.

- Внезапное прикосновение обычно вызывает напряжение у клиента. Так что или стоит задать «кинестетический» стиль общения, при котором прикосновение естественно и органично, или использовать другие якоря.

Хорошо поставленный якорь обычно органично вписывается в ситуацию, он там естественен и незаметен.

Визуальные якоря. Визуальным якорем может быть «поза гипнотизера», характерное движение, положение в пространстве, мимика. Но следует помнить о том, что большинство якорей желательно удерживать продолжительное время. Обычно рекомендуется использовать позу или положение в пространстве. Но предпочтительнее выбирать такие позы, которые больше не будут использоваться при общении с клиентом,

чтобы якорь не сработал в совершенно ненужном месте.

Аудиальные якоря. Можно разделить все аудиальные якоря на два типа: голосовые и звуковые.

Голосовые ставятся определенной характеристикой голоса: интонации, высота, скорость и т.п. или их сочетанием. Естественно, не следует употреблять эту высоту или скорость для чего-либо, кроме якорения и воспроизведения якоря.

Звуковые якоря ставятся с помощью подручных предметов (можно использовать дудочку, колокольчик и т.д.).

Вызов состояния. Самая важная задача при работе с якорями – это не сама установка якоря, а получение состояния, которое потом можно использовать.

Терапевт может просто дожидаться того момента, когда клиент сам войдет в подходящее вам состояние. Это удобно, если общение происходит в виде монолога, но при условии, что вы можете поставить якорь, то есть клиент на вас изредка смотрит или вы можете издать звук, который он может услышать. Недостаток этого пассивного способа – ждать иногда приходится долго.

Но существуют активные способы вызова состояния:

- прямолинейный: попросить клиента войти в нужное вам состояние;
- можно предложить клиенту вспомнить ситуацию, в которой он испытывал нужное вам состояние;
- можно подстроиться к клиенту и повести его в нужное состояние, а потом поставить якорь.

Техника визуально-кинестетической диссоциации. Это одна из самых эффективных и быстродействующих психотехник при работе с людьми, перенесшими тяжелую психотравму – экстремальную ситуацию, участник которой чувствует себя беспомощным и незащищенным. Это ведет к формированию своеобразной фобической реакции, имеющей, как правило, охранительный, защитный характер в специфическом контексте, связанном с опасностью для клиента. В дальнейшем эта реакция генерализируется, т.е. этот паттерн реагирования переносится в другие – неадекватные и отличные от первоначального – контексты. Это, в свою очередь, приводит к формированию патологического реагирования в самом широком диапазоне ситуаций, т.е. к дезадаптивному поведению и разнообразным формам невротических проявлений и делинквентного поведения, а в дальнейшем к патохарактерологическому развитию.

В большинстве случаев после подобной ситуации человек не отдает себе сознательного отчета в том, насколько сильно психотравмирующее переживание накладывает отпечаток на его жизнь и деформирует систему отношений. При таком характере психической травмы найти позитивное переживание достаточной интенсивности для совмещения обоих состояний (техника якорения) просто невозможно. Здесь уместно говорить о наличии некоей отщепленной части человека, которая продолжает страдать, вновь и вновь переживать прежнюю ситуацию и взаимодействует с миром через призму боли и страдания. Отсюда становится понятной необходимость отреагировать на «ущемленный аффект», психотравмирующую ситуацию, изменить к ней отношение, позволить страдающей части получить поддержку и сострадание и, в конечном итоге, интегрировать ее с личностью клиента.

В технике визуально-кинестетической диссоциации эти задачи решаются посредством диссоциации клиента от негативных чувств, пережитых во время психической травмы. Клиент должен посмотреть на происшедшее с ним со стороны, т.е. перейти от ассоциированного повторного переживания психотравмирующего события к диссоциированному. Вспоминая психотравмирующее событие в ассоциированной форме, человек вновь и вновь переживает его, словно оно происходит «здесь и сейчас», он как бы снова возвращается назад в прошлое, чтобы вновь переживать чувства безнадежности, страха и боли. Но существует другой способ восприятия и переработки информации, обеспечивающий способность, оставаясь эмоционально невовлеченным, посмотреть со стороны на свой прошлый психотравмирующий опыт, располагая при этом всеми ресурсами и знаниями, всем опытом прошлого, жизнеощущением настоящего и

целесообразностью на будущее. Таким способом является диссоциированная форма восприятия. Обычно приятные события запоминаются в ассоциированном, а негативные – в диссоциированном виде. При диссоциированном отношении к собственному жизненному опыту можно оставаться страдающим, сопереживающим, пережившим и во многом постигшим происшедшее, но в то же время пребывать в настоящем и смотреть на все происшедшее со стороны. Находясь в такой новой, более конструктивной позиции, клиент может изменить отношение к происшедшему, вернуть психотравмирующую ситуацию в ее ограниченный контекст, оказать эмоциональную поддержку страдающей части себя, повернуться к ней душой и сердцем, интегрировать ее в себя.

Шестишаговый рефрейминг. В самом общем виде круг проблем, решаемых с помощью этой психотехники, можно разделить на два типа.

К первому, основному, относятся паттерны когнитивного, эмоционального и поведенческого реагирования, часто возникающие при ПТСР. Больной воспринимает их как неадекватные, не устраивающие (не удовлетворяющие) его в данном контексте, но, несмотря на понимание, он не может изменить или исправить их. К этому часто примешиваются некоторая навязчивость в их возникновении и развитии, чувство их автоматичности, неуправляемости, неподвластности сознательному контролю. Ко второму типу относятся самые разнообразные психосоматические проблемы, также часто встречающиеся у участников военных действий. С помощью этой техники можно: сформировать новые, более адекватные способы поведения; сделать личность более цельной, интегрированной; построить чувство доверия к себе, веру в свои способности; вывести на сознательный уровень истинные мотивы и цели поведения; разрешить возникшие в результате перенесенных трагедий и **ПТСР** внутриличностные и межличностные конфликты.

Рефрейминг (от английского frame – рамка) – переформирование. Смысл любого события зависит лишь от того, в какую рамку мы его вставим, с какой точки зрения на него посмотрим. Меняется рамка – меняется смысл. Когда меняется смысл – реакции и поведение тоже становятся иными. Умение помещать события в различные рамки и придавать им различное значение очень важно и дает человеку больше свободы выбора. Существуют два основных вида рефрейминга: рефрейминг контекста и рефрейминг содержания.

Рефрейминг контекста. Практически любое поведение может оказаться полезным в соответствующих обстоятельствах. Лишь очень немногие формы поведения начисто лишены ценности и целесообразности. Рефрейминг контекста лучше всего работает с утверждениями типа «Я слишком...» или: «Я бы хотел прекратить...». Спросите себя:

Когда это поведение было бы полезным?

При каких обстоятельствах это поведение является ценным ресурсом?

Когда клиент найдет тот контекст, в котором данное поведение является подходящим, он может мысленно прорепетировать его именно в этом контексте и выработать уместное поведение для первоначального контекста.

Рефрейминг содержания. Содержание опыта – это то, на чем человек фокусирует свое внимание, придавая ему то значение, какое ему нравится. Рефрейминг содержания полезно применять к утверждениям типа: «Я начинаю сердиться, когда мною командуют» или: «Я впадаю в панику, когда приближается крайний срок».

Задайте себе вопросы:

Что еще это могло бы означать?

Какова позитивная направленность этого поведения?

Как еще я мог бы описать это поведение?

Техника взмаха. Эта техника позволяет быстро и эффективно изменять ригидные стереотипы на более адекватные и приемлемые для клиента способы реагирования. В результате формируются не только новые, более позитивные реакции, но и более продуктивный «Я-образ». Подробнее про технику взмаха см. ниже (Техника 5).

ТЕХНИКИ

Здесь и далее приводятся примеры указаний, которые терапевт дает клиенту для обучения данной технике. В обращении с клиентом вполне допустимо применять формулировки, пусть и не совпадающие с использованными здесь терминами НЛП, зато более понятные клиенту.

ТЕХНИКА 1. «Постановка ресурсных якорей»

1. Выявите ситуацию, в которой вам не хватает ресурсов (это может быть ситуация постоянного мысленного переживания травматической ситуации).

2. Определите необходимый ресурс (например, уверенность или чувство спокойствия).

3. Убедитесь в том, что ресурс действительно является подходящим – спросите себя: «Если бы у меня был этот ресурс, улучшилось бы мое восприятие этой ситуации и мои действия в ней?» (Если да, продолжайте, если нет, вернитесь к шагу 2).

4. Вспомните несколько случаев из жизни, когда у вас был этот ресурс, и выберите из них один-два, когда он проявился интенсивнее всего.

5. Определите якоря, которые вы собираетесь использовать (визуальные, аудиальные, кинестетические).

6. В воображении полностью вернитесь в переживание ресурсного состояния, переживите его снова.

7. Когда переживание достигнет пика интенсивности, выйдите из него.

8. Снова переживите свое ресурсное состояние, и в тот момент, когда оно достигнет пика, поставьте якорь. Повторите это несколько раз.

9. Проверьте качество якорения, убедившись, что вы действительно входите в это состояние, включив якоря. Если вы не удовлетворены, повторите шаг 6.

ТЕХНИКА 2. «Создание цепочки якорей»

1. Определите, как именно вы узнаете, что испытываете неприятные переживания, связанные с травматическим событием. Что дает вам узнать об этом – мысли, поза, движения, дыхание и т. д.?

2. Решите, к какому первому состоянию вы хотели бы перейти, как только получите этот внутренний сигнал. К какому второму после этого? К какому третьему и т. д. (Например, ваша «цепочка» может выглядеть следующим образом «волнение»– «спокойствие»–«любопытство»– «творчество» .)

3. Вспомните о времени, когда вы были очень спокойны и закрепите это состояние тактильным якорем (удобнее всего использовать касание определенным пальцем определенной части тела).

4. Выйдите из этого состояния спокойствия, вспомните, когда вас обуревало любопытство, и поставьте якорь этого состояния, заметно отличающийся от предыдущего.

5. Прделайте это для состояния творчества (тоже «заякорите» его).

6. Вернитесь к переживанию волнения (например, вспомните то, из-за чего вы серьезно волновались в последний раз).

7. Как только вы почувствуете сигнал волнения, включите якорь спокойствия, когда это состояние достигнет максимума, «запустите» якорь любопытства, а после – творчества.

ТЕХНИКА 3. «Интеграция якорей»

Принцип «смешивания» двух противоположных неврологических процессов положен в основу очень мощной техники сталкивания, или интеграции, якорей.

Сядьте поудобнее, вспомните случай, когда вы были особенно уверены в себе, полны творческой энергии или просто здоровы (выберите что-то одно).

1. Заякорите это воспоминание на своем правом колене легким нажатием своей правой руки. Убедитесь, что вы ставите якорь именно в момент, когда вы наиболее интенсивно переживаете данное воспоминание.

2. Теперь вспомните травматическую ситуацию, которая вызывает у вас негативные воспоминания. Установите якорь левой рукой на своем левом колене.

3. Двумя руками одновременно нажмите на оба якоря. В результате две модели поведения столкнутся в одном месте и времени, так что неврологически будет необходимо интегрировать их. Ресурсное и нересурсное состояния сольются, заставляя ваш мозг искать новые возможности в ситуации, которая раньше воспринималась как проблемная, и/или менять состояние с нездорового на более здоровое.

4. Теперь вообразите себе проблемную или травматическую ситуацию в будущем. Если ваша работа была успешной, вы обнаружите, что вам куда легче найти ресурсы в данной ситуации (по мере того как вы будете представлять ситуацию, будут появляться признаки ресурсного состояния). И будьте уверены в том, что впоследствии вы сможете действительно испытать «доступность ресурса», попав в соответствующую проблемную ситуацию, или просто выздороветь значительно быстрее.

ТЕХНИКА 4. «Круг совершенства»

Цель этой техники заключается в том, чтобы восстановить, описать, укрепить и дополнить ресурсные состояния тела и психики человека. По своей сути это интеграция якорей с многократным нахождением ресурса.

1. Определите ваше совершенное состояние. Выберите из вашего прошлого состояние, в котором все ваши ресурсы были для вас доступны настолько, что это позволяло вам быть в наилучшей форме и действовать в полную меру своих способностей.

2. Создайте «круг совершенства». Нарисуйте воображаемый круг на полу. Вообразите, что это – ваш «круг совершенства». Попробуйте представить, что в нем появляется цвет – какой?

3. Вспомните состояние совершенства, достигните, опишите его, дополните, если надо, и ассоциируйте с кругом (просто войдя в него в «совершенном» состоянии):

a) переживите вновь ваш опыт совершенного состояния, как будто это происходит сейчас;

b) опишите – осознайте свою позу, дыхание, внутренние образы, звуки и особенно – то, как вы видите и слышите все, что происходит;

c) дополните ощущение, если оно не совсем полно, путем систематического повторения упражнения, пока вы не получите сильного и полного переживания. Определите наиболее яркие или «выпуклые» ощущения (чувства, тип дыхания, образ или звук), которые создают «дополненное» состояние совершенства, и определите, как вы выглядите и как звучит ваш голос в этом состоянии.

4. Осуществите разделение состояний. Выйдите из круга и вернитесь в ваше обычное состояние.

5. Теперь вступите в круг и проверьте, возвращаются ли к вам спонтанно все физиологические ощущения совершенства. Выйдите из круга. Еще несколько раз повторите вход и выход. Если вам не удастся полностью достичь чувства совершенства без сознательного усилия, вернитесь к шагу 3.

6. Создайте необходимый контекст. Определите будущую ситуацию, которая для вас, как правило, проблематична, но в которой бы вы хотели быть способным в любой момент автоматически получить чувство совершенства. Найдите триггер этой ситуации (то, что вы видите, слышите и чувствуете такого, что дает вам знать, что сейчас вы столкнетесь с проблемой).

7. Установите связи. Мысленно поставьте себя в эту ситуацию, вступите в круг и, получив доступ к совершенству, посмотрите, каким образом все это совершенство отражается на ситуации. Заметьте виды связи, которую вы можете установить со своим совершенством. Выйдите из круга.

8. Проверьте себя. Опять подумайте о той будущей ситуации. Можете даже задать себе несколько вопросов о ней (например: «Что происходит сейчас, когда я думаю о том, что обычно бывает для меня неприятным или трудным?»). Главное здесь – быстро и автоматически достигнуть состояния совершенства. Вы можете проверить это, замечая, присутствуют ли определяющие ощущение совершенства признаки из вашего описания (шаг 3).

ТЕХНИКА 5. «Взмах»

1. Определите свою нежелательную реакцию (поведение) – например, ощущение тревоги, сердцебиение и т. д. – теперешнее состояние.

2. Выясните картину-триггер:

а) определите, какие именно состояния предшествуют нежелательной реакции, например: возникновение чувства тревоги или страха – что вы такого видите (слышите, чувствуете), что заставляет вас волноваться? Если вы можете определить только аудиальные или кинестетические ключи (триггеры), сделайте наложение на визуальный ключ: «Если бы этот звук или чувство было бы картинкой, как бы она выглядела?».

б) создайте большой яркий ассоциированный образ того, что вы видите как раз перед началом нежелательного поведения. Откалибруйте свое «внешнее поведение» (должно проявиться нежелательное чувство или поведение!) и мысленно отложите эту картинку в сторону.

3. Создайте новую картину – желаемое состояние. Представьте картинку-себя – каким бы вы были, если бы у вас больше не было этой трудности. Каким другим человеком вы бы видели себя, если бы освободились от этого нежелательного поведения? Убедитесь в том, что вы представляете себе диссоциированную картинку себя как другого человека – более способного и имеющего большую свободу выбора. Убедитесь в том, что картинка:

а) отражает ваше новое качество, а не какое-нибудь конкретное поведение;

б) диссоциирована и остается таковой;

с) нравится вам;

д) не имеет узкого контекста (сделайте фон вокруг образа как можно более размытым).

4. Проведите экологическую проверку. Глядя на это изображение самого себя таким, каким вы хотите быть, подумайте, есть ли у вас какие-нибудь колебания относительно того, чтобы стать таким человеком? Используйте любые возможности изменить эту картинку так, чтобы полностью согласиться с новым образом себя.

5. Подготовьтесь к взмаху. Создайте большой яркий ассоциированный образ триггера (шаг 2) и поместите небольшую темную картинку желаемого образа себя (шаг 3) в середину этого образа.

6. Сделайте взмах. Представьте, как картинка желаемого образа быстро становится больше и ярче, а картина

триггера в то же время уменьшается в размерах и становится тусклой и не столь яркой. Затем откройте глаза или сотрите изображение со своего визуального «экрана», представив себе что угодно другое.

7. Повторите эту процедуру пять раз, всякий раз ускоряя процесс. Не забудьте делать перерыв после каждого взмаха для того, чтобы последовательность взмаха шла в одном направлении.

8. Проверьте успешность упражнения. Представьте себе ту самую ситуацию: что происходит? Если техника взмаха удалась, то удержать картинку триггера (шаг 2) будет нелегко; естественным путем ее заменит новый желаемый образ себя (шаг 3). Если образ (шаг 2) все еще сохраняется, то надо еще несколько раз проделать этап 6, после чего провести еще одну проверку.

ТЕХНИКА 6. «Буквальный рефрейминг»

1. Подумайте о ситуации, при мысли о которой вы чувствуете себя плохо. Это может быть все, что угодно: воспоминание о травмирующем событии, нынешняя проблемная ситуация или чувство страха, а может быть, и что-нибудь еще.

2. Тщательно рассмотрите визуальную часть своего проблемного опыта, затем мысленно шагните из него назад, так, чтобы вы видели себя в этой ситуации (диссоциируйтесь). Если вы не сможете создать эту диссоциацию осознанно, то просто «почувствуйте», что проделываете это, или притворитесь, что сделали.

3. Теперь поместите вокруг этой картины большую золотую раму в стиле барокко примерно в два метра шириной. Отметьте, как это изменяет ваше восприятие

проблемной ситуации.

4. Если изменения недостаточны, поэкспериментируйте. Используйте овальную рамку, какие употреблялись много лет назад для старых семейных портретов; раму из нержавеющей стали с острыми краями или цветную пластиковую рамку.

5. После того как рама выбрана, поразвлекайтесь, украшая картину и пространство вокруг нее. Музейное яркое освещение, приподнятое над картиной, проливает иной свет на предмет, нежели тусклая свеча, стоящая на подставке под ней. Видение реальной обрамленной картины среди других картин на стене в музее или в чьем-то чужом доме может создать совершенно другую перспективу. Если хотите, то даже просто мысленно выберите знаменитого – или не очень – художника и превратите свою картину в полотно, исполненное этим художником или в его стиле.

ТЕХНИКА 7. «Шестишаговый рефрейминг»

1. Идентифицируйте стереотип X, который вы хотите изменить (ваше навязчивое воспоминание или повторное переживание травматической ситуации). «Я хочу прекратить делать X, но не могу», или «Я хочу делать Y, но меня что-то останавливает». Например, «Я хочу прекратить болеть» или «Я хочу выздороветь, но мне что-то мешает».

2. Установите коммуникацию с частью, ответственной за стереотип X.

а) «Будет ли та часть моей личности, которая отвечает за стереотип X, общаться со мной в сознании?» Обратите внимание на любые ощущения, которые возникают после того, как вы зададите себе этот вопрос.

б) Установите значение сигналов «да» и «нет». Пусть яркость, громкость или интенсивность сигнала возрастает, если имеет место ответ «да», и уменьшается, если вы получаете ответ «нет». В качестве сигнала часто удается воспользоваться произвольным движением пальца вверх и вниз.

3. Отделите поведение стереотипа X от позитивного намерения той части, которая отвечает за X – ведь это поведение является всего лишь способом достичь какой-либо позитивной цели.

а) Спросите часть, которая отвечает за стереотип X: «Не хочешь ли ты дать мне возможность осознать, что ты стараешься делать для меня с помощью стереотипа X?»

б) Если вы получите ответ «да», попросите эту часть пойти дальше и сказать открыто об этом своем намерении. Если вы получите ответ «нет», оставьте намерение бессознательным, предполагая, однако, что оно существует.

с) Теперь (если ответ был «да») определите, приемлемо ли это намерение для вашего сознания, то есть хотите ли вы иметь часть, которая бы выполняла эту функцию?

д) Спросите часть, которая отвечает за стереотип X: «Если бы тебе были известны способы достижения той же самой цели, которые были бы настолько же хороши, как X, или даже лучше, была бы ты заинтересована в том, чтобы реализовать их?» Добейтесь ее согласия, при необходимости переосмысливая выражения.

4. Получите доступ к *творческой части* и попросите ее о том, чтобы она генерировала новые поведенческие реакции для достижения данной позитивной функции.

а) Получите доступ к переживаниям творчества и закрепите их с помощью якоря. Или же спросите себя: «Осознаю ли я, что у меня есть творческая часть?»

б) Попросите часть, ответственную за стереотип X, сообщить свою позитивную функцию творческой части и разрешите творческой части создать новые способы для достижения этой позитивной цели. Предложите части, ответственной за X, принять по крайней мере три варианта, которые являются настолько же хорошими или лучшими, чем X. Пусть часть X дает сигнал «да» каждый раз, как только она примет какой-либо вариант как хорошую альтернативу X.

5. Спросите часть X: «Не хочешь ли ты взять на себя ответственность за то, чтобы использовать 3 новых варианта поведения в соответствующих ситуациях?» Это обеспечит присоединение к будущему. Кроме того, вы можете просить часть X на бессознательном уровне определить сигналы, которые будут запускать функционирование новых вариантов поведения и дать вам полностью пережить то

состояние, в котором вы будете находиться, когда эти сигналы будут автоматически запускать новые реакции.

6. Осуществите экологическую проверку. Спросите: «Есть ли внутри меня какая-либо часть, которая бы возражала против хотя бы одного из этих трех вариантов поведения?» Если получен ответ «да», возвратитесь на шаг 2.

ТЕХНИКА 8. «Визуально-кинестетическая диссоциация»

1. Представьте себя сидящим в центре пустого кинотеатра.

2. На экране вы видите черно-белый фотоснимок. На нем вы видите себя в ситуации за мгновение до возникновения сильного эмоционального переживания.

3. Выйдите из своего тела и переберитесь в проекционную будку. Оттуда вы можете, видеть себя в центре кинотеатра, наблюдающего за собой на экране.

4. Включите кинопроектор, и черно-белый снимок превратится в черно-белый фильм о ситуации, которая вызвала переживание. Для контроля над состоянием диссоциации держите руку на выключателе. Если вы начнете ассоциироваться с ситуацией, то одновременно с выходом из будки выключится кинопроектор, и вы «потеряете» ситуацию.

5. Просмотрите фильм от начала до конца и остановите его в кадре сразу после окончания переживания.

6. Из проекционной будки перейдите в свое тело в зале, а затем – в тело на экране. Другими словами, ассоциируйтесь с ситуацией на экране. Чтобы изображение не исчезло, нажмите предварительно выключатель кинопроектора посильнее, и он зафиксируется.

7. Сделайте фильм цветным и прокрутите его в обратном порядке. Вы имеете дело со своим воображением, а в воображении можно сделать все, что угодно.

8. Прodelайте процедуру шага 7 за две секунды.

9. Повторите процедуру шага 7 за одну секунду. Сделайте это три или пять раз.

10. **Проверка.** Подумайте о ситуации, вызывавшей у вас ранее сильное переживание. Другой способ проверки – это в реальной жизни пройти через беспокоившую ситуацию. Эта процедура используется при работе с сильными эмоциональными переживаниями, которые существенно нарушают внутреннее равновесие человека.

ТЕХНИКА 9. «Работа с негативными переживаниями»

1. Представьте травмирующую ситуацию и увидите все происходящее своими собственными глазами – ассоциируйтесь с ситуацией. Это делается для того, чтобы проверить, действительно ли событие до сих пор доставляет человеку неприятные переживания. Как только вы ощутите негативные эмоции, тут же посмотрите на все происходящее со стороны, т.е. диссоциируйтесь от ситуации.

2. Просмотрите всю ситуацию в диссоциированном состоянии.

3. Отложите эту картинку в сторону. Она понадобится чуть позже.

4. Найдите веселую, бодрую мелодию или песню, которая вам нравится. Мелодия сопровождается каким-либо видеорядом, все это напоминает видеоклип. Прослушайте мелодию вместе с изображением от начала до конца. Важно проверить, действительно ли у вас возникают положительные переживания. Если нет, то найдите другую мелодию.

5. Помещайте на заднем плане изображение с мелодией, а на переднем – картинку негативной ситуации. Просматривайте одновременно два ряда событий с начала и до конца. При этом звучит выбранная на шаге 4 мелодия или песня.

6. Можно повторить процедуру шага 5 три или четыре раза. Прodelайте ее быстро – за одну-две секунды.

7. **Проверка.** Чтобы установить результат процедуры, ассоциируйтесь с негативной ситуацией и переживите ее еще раз. Обратите внимание, как изменилось ваше восприятие события и ваши ощущения.

ГЛАВА 4 ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Участие в боевых действиях можно рассматривать как стрессовое событие исключительного характера, которое может вызвать общий дистресс практически у любого человека. В отличие от многих других стрессовых ситуаций, участие в войне может явиться психической травмой с отдаленными последствиями.

Пребывание на войне сопровождается комплексным влиянием ряда факторов, таких, как: 1) ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, так называемый биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации; 2) ни с чем не сравнимый стресс, возникающий у непосредственного участника боя; наряду с этим появляется психоэмоциональный стресс, связанный с гибелью товарищей по оружию или с необходимостью убивать; 3) воздействие специфических факторов боевой обстановки (дефицит времени, ускорение темпов действий, внезапность, неопределенность, новизна); 4) невзгоды и лишения (нередко отсутствие полноценного сна, дефицит воды и питания); 5) необычный для участника войны климат и рельеф местности (гипоксия, жара, повышенная инсоляция и др.) (Пушкарев и др., 2000).

Социально-психологическая адаптация ветеранов войн, перенесших психотравмирующее воздействие факторов боевой обстановки, представляет собой чрезвычайно актуальную проблему. Впервые синдром, очень сходный с современным ПТСР, был описан Da Costa у солдат во время Гражданской войны в Америке (Da Costa, 1864) и назван «синдромом солдатского сердца», ведущее место в описании занимали вегетативные проявления. Впоследствии влияние стрессов военного времени на последующее психическое состояние комбатантов (т.е. участников боевых действий) глубже всего было изучено на материале войны во Вьетнаме. С.F.Figley (1978) описывает «поствьетнамский синдром», для которого характерны повторяющиеся навязчивые воспоминания, часто приобретающие форму ярких образных представлений – флэш-бэков (flashbacks) и сопровождающиеся угнетением, страхом, сомато-вегетативными расстройствами. У вьетнамских ком-батантов были выявлены состояния отчуждения и безразличия с утратой обычных интересов, повышенная возбудимость и раздражительность, повторяющиеся сновидения «боевого» характера, ощущения собственной вины за то, что они остались живы.

Связанные со стрессом во время военных действий психические расстройства являются одним из главных внутренних барьеров на пути адаптации к обычной жизни. После возвращения к мирной обстановке на уже имеющееся связанное с войной ПТСР наслаиваются новые расстройства, обусловленные стрессами, связанными с социальной дезадаптацией ветеранов. Ветераны войны, как правило, сталкиваются с непониманием, осуждением, сложностями в общении и профессиональном самоопределении, с проблемами в сфере финансов, образования, создания или сохранения семьи и др.

По воздействиям на психику человека и их последствиям войны конца XX века очень похожи на войну во Вьетнаме. По данным национального исследования ветеранов вьетнамской войны, в 1988 г. у 30,6% участвовавших в ней американцев наблюдалось ПТСР. У 55,8% лиц, имеющих ПТСР, были обнаружены пограничные нервно-психические расстройства; вероятность оказаться безработным у них в 5 раз больше по сравнению с другими, разводы были у 70%, проблемы с воспитанием детей у 35%, крайние формы изоляции от людей у 47,3%, выраженная враждебность у 40%, совершение более 6 актов насилия в год у 36,8%, попали в тюрьму или были арестованы 50%.

К сожалению, отсутствие данных о числе ветеранов в странах СНГ, страдающих ПТСР, и о выраженности этого расстройства не позволяет получить полное представление о соответствующих потребностях в медицинской и социально-психологической помощи.

Участие в войне приводит к заметным качественным изменениям сознания ветерана (Еремина и др.). Согласно результатам исследований военных медиков и психологов, особенности жизни в боевых условиях приводят к тому, что после возвращения к мирной жизни у ветерана развивается так называемый кризис идентичности, то есть утрата целостности восприятия себя и своей социальной роли. Это проявляется в нарушении

способности адекватно участвовать в сложных социальных взаимодействиях, в которых происходит самореализация человеческой личности.

Многие из таких людей потеряли интерес к общественной жизни, снизилась их активность при решении собственных жизненно важных проблем. Нередко наблюдаются утрата способности к сопереживанию и снижение потребности в душевной близости с другими людьми. Так, почти половина опрошенных военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях в Чечне, жалуются, что они не могут найти понимания ни в обществе, ни в семье. Каждый четвертый заявил, что испытывает трудности при общении в трудовом коллективе, а каждый второй менял место работы по три-четыре раза. Нарушенная способность поддерживать социальные контакты сказывается и на семейных отношениях: почти каждый четвертый находится в разводе.

Необычайно острую психологическую драму испытывают инвалиды, а также те, кто потерял близких. Жизненный опыт этих людей уникален; он резко отличается от опыта невоеннослужащих людей, что и порождает непонимание со стороны окружающих. Как правило, к бывшим бойцам относятся с непониманием и опаской, что только усугубляет болезненную реакцию ветеранов на непривычную обстановку, которую они оценивают с присущим им фронтовым максимализмом. Свидетельством того, что бывшие участники военных действий испытывают трудности процесса адаптации к условиям мирной жизни, является их конфликтное поведение в социальной среде: неспособность принять новые «правила игры», нежелание идти на компромиссы, попытки разрешить споры мирного времени привычными силовыми методами. Ветераны подходят к мирной жизни с фронтовыми мерками и переносят военный способ поведения на мирную почву, хотя и понимают, что это неадекватно.

После «фронтowej ясности» конфликты мирного времени, когда «противник» формально таковым не является и применение силовых методов борьбы запрещено законом, нередко оказываются сложными для восприятия тех, у кого выработалась мгновенная реакция на любую опасность. Многим ветеранам трудно сдержаться, проявить гибкость, отказаться от привычки чуть что хвататься за оружие, в прямом или в переносном смысле.

4.1 ДИАГНОСТИКА ПТСР У УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Мировая статистика показывает, что каждый пятый участник боевых действий при отсутствии каких-либо физических повреждений страдает нервно-психическими расстройствами, а среди раненых и калек – каждый третий. Но это лишь часть гигантского айсберга – всего массива разнообразных нарушений, которые остаются после экстремальных воздействий. Другие последствия начинают проявляться спустя несколько месяцев после возвращения к нормальным условиям жизни. Это различные психосоматические заболевания.

Основными проблемами бывших комбатантов являются страх (57%), демонстративность поведения (50%), агрессивность (58,5%) и подозрительность (75,5%). К их поведенческим особенностям относятся конфликтность в семье, с родственниками, коллегами по работе, вспышки гнева, злоупотребление алкоголем и наркотиками. Кроме того, отмечают: неустойчивость психики, при которой даже самые незначительные потери, трудности толкают человека на самоубийство; боязнь нападения сзади; чувство вины за то, что остался жив; идентификация себя с убитыми. Для участников боевых действий характерны также эмоциональная напряженность и эмоциональная обособленность, повышенная раздражительность и агрессивность, беспричинные вспышки гнева, приступы страха и тревоги. Отмечаются повторяющиеся яркие «боевые» сны и ночные кошмары, навязчивые воспоминания о психотравмирующих событиях, сопровождающиеся тяжелыми переживаниями, внезапные всплески эмоций с «возвращением» к психотравмирующей ситуации.

К другим психическим явлениям, присутствующим у ветеранов войн, относятся состояние пессимизма, ощущение заброшенности; недоверие; неспособность говорить о войне; потеря смысла жизни; неуверенность в своих силах; ощущение нереальности того, что происходило на войне; чувство, что «я погиб на войне»; ощущение невозможности

влиять на ход событий; неспособность быть открытым в общении с другими людьми; тревожность; потребность иметь при себе оружие; неприятие ветеранов других войн; негативное отношение к представителям власти; желание выместить на ком-либо злость за то, что был послан на войну, и за все, что там происходило; отношение к женщинам только как к объекту удовлетворения сексуальных потребностей; склонность участвовать в опасных «приключениях»; попытка найти ответ на вопрос, почему погибли твои друзья, а не ты.

Выделяются следующие основные симптомы посттравматических стрессовых нарушений у ветеранов войны (Колод-зин, 1992):

1. *Сверхбдительность*. Человек пристально следит за всем, что происходит вокруг, словно ему постоянно угрожает опасность. Но эта опасность не только внешняя, но и внутренняя – она состоит в том, что нежелательные травматические впечатления, обладающие разрушительной силой, прорвутся в сознание. Часто сверхбдительность проявляется в виде постоянного физического напряжения. Это физическое напряжение, которое не позволяет расслабиться и отдохнуть, может создать немало проблем. Во-первых, поддержание высокого уровня бдительности требует постоянного внимания и огромных затрат энергии. Во-вторых, ветерану начинает казаться, что это и есть его основная проблема и что как только напряжение удастся уменьшить или расслабиться, все будет хорошо. На самом деле, физическое напряжение может защищать сознание, и нельзя убирать психологические защиты, пока не уменьшилась интенсивность переживаний. Когда же это произойдет, физическое напряжение уйдет само.

2. *Преувеличенное реагирование*. При малейшей неожиданности человек делает стремительные движения (бросается на землю при звуке низко пролетающего вертолета, резко оборачивается и принимает боевую позу, когда кто-то приближается к нему из-за спины), внезапно вздрагивает, бросается бежать, громко кричит и т.д.

3. *Притупленность эмоций*. Иногда ветеран полностью или частично теряет способность к эмоциональным проявлениям. Ему трудно устанавливать близкие и дружеские связи с окружающими, недоступны радость, любовь, творческий подъем, дух игры и спонтанность. Многие ветераны жалуются, что после травмирующих событий им стало намного труднее испытывать подобные чувства.

4. *Агрессивность*. Стремление решать проблемы с помощью грубой силы. Хотя, как правило, это касается физического силового воздействия, но встречается также психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность. Попросту говоря, человек склонен применять силовое давление на окружающих всякий раз, когда хочет добиться своего, даже если цель не является жизненно важной.

5. *Нарушения памяти и концентрации внимания*. Ветеран испытывает трудности, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить, по крайней мере, в определенных обстоятельствах. В иные моменты концентрация может быть великолепной, но стоит появиться какому-либо стрессовому фактору, как человек теряет способность сосредоточиться.

6. *Депрессия*. В состоянии посттравматического стресса депрессия усиливается, доходя до отчаяния, когда кажется, что все бессмысленно и бесполезно. Ей сопутствуют нервное истощение, апатия и негативное отношение к жизни.

7. *Общая тревожность*. Проявляется на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли), в психической сфере (постоянное беспокойство и озабоченность, «параноидальные» явления – например, необоснованная боязнь преследования), в эмоциональных переживаниях (постоянное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины).

8. *Приступы ярости*. Не приливы умеренного гнева, а именно взрывы ярости. Многие ветераны сообщают, что такие приступы чаще возникают под действием наркотических веществ и особенно алкоголя. Однако подобное поведение наблюдается и вне зависимости от алкоголя или наркотиков, так что было бы неверно считать опьянение основной причиной этих приступов.

9. *Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами*. В попытке

снизить интенсивность посттравматических симптомов многие ветераны начинают злоупотреблять табаком, алкоголем и (в меньшей степени) другими наркотическими веществами.

10. *Непрошенные воспоминания.* Наяву они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся «в то время», т.е. во время травмирующего события: запахи, зрительные стимулы, звуки. Яркие образы прошлого обрушиваются на психику и вызывают сильный стресс. Главное отличие от обычных воспоминаний состоит в том, что посттравматические «непрошенные воспоминания» сопровождаются сильными чувствами тревоги и страха.

Непрошенные воспоминания, приходящие во сне, называют ночными кошмарами. У ветеранов войны эти сновидения часто (но не всегда) связаны с боевыми действиями. Сны такого рода бывают, как правило, двух типов: первые, с точностью видеозаписи, воспроизводят травмирующее событие так, как оно запечатлелось в памяти; в снах второго типа обстановка и персонажи могут быть совершенно иными, но по крайней мере некоторые элементы (люди, ситуация, ощущение) подобны пережитой травме. Человек пробуждается от такого сна совершенно разбитым; его мышцы напряжены, он весь в поту.

В медицинской литературе ночной пот иногда рассматривают как самостоятельный симптом, поскольку многие пациенты просыпаются мокрыми от пота, но не помнят, что им снилось. Тем не менее, очевидно, потливость является реакцией именно на сновидение, независимо от того, запоминается оно или нет. Иногда во время подобного сна человек мечется в постели и просыпается со сжатыми кулаками, словно готовый к драке.

Такие сновидения являются, пожалуй, самым пугающим аспектом ПТСР, и ветераны неохотно соглашаются говорить об этом.

11. *Галлюцинаторные переживания.* Это особая разновидность непрошенных воспоминаний о травмирующих событиях – с той разницей, что при галлюцинаторном переживании воспоминание о случившемся настолько ярко, что события текущего момента как бы отходят на второй план и кажутся менее реальными. В этом «галлюцинаторном» отрешенном состоянии человек ведет себя так, словно он снова переживает прошлое травмирующее событие; он действует, думает и чувствует так же, как в тот момент, когда ему приходилось спасать свою жизнь.

Галлюцинаторные переживания свойственны не всем: это всего лишь разновидность непрошенных воспоминаний, для которых характерна особая яркость и болезненность. Они чаще возникают под влиянием наркотических веществ, в частности алкоголя, однако могут появиться и в трезвом состоянии, даже у того, кто никогда не употреблял наркотических веществ.

12. *Проблемы со сном* (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Когда человека посещают ночные кошмары есть основания думать, что он сам невольно противится засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: он боится заснуть и вновь увидеть ужасный сон. Регулярное недосыпание, приводящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину симптомов посттравматического стресса.

13. *Мысли о самоубийстве.* Ветеран нередко думает о самоубийстве или планирует какие-либо действия, которые в конечном итоге должны привести его к смерти. Когда жизнь представляется более пугающей и болезненной, чем смерть, мысль покончить со всеми страданиями может показаться заманчивой. Многие участники боевых действий сообщают, что в какой-то момент достигали той грани отчаяния, где не видно никаких способов поправить свое положение. Все те, кто нашел в себе силы жить, пришли к выводу: нужно желание и упорство – и со временем появляются более светлые перспективы.

14. *«Вина выжившего».* Чувство вины из-за того, что ты выжил в тяжелых испытаниях, унесших жизнь других, нередко присуще тем, кто страдает от «эмоциональной глухоты» (неспособности пережить радость, любовь, сострадание и т.д.) после травмирующих событий. Многие жертвы ПТСР готовы на что угодно, лишь бы избежать напоминания о трагедии, о гибели товарищей. Сильное чувство вины иногда

провоцирует приступы самоуничижительного поведения.

Таковы основные симптомы посттравматического стресса, которые были положены в Основу диагностического опросника посттравматического стресса, рекомендуемого для применения в индивидуальной работе с участниками боевых действий (см. главу 2. Шкала для клинической диагностики ПТСР (CAPS)).

На процесс адаптации к новым жизненным условиям влияют характерные особенности личности. В поведении человека, вернувшегося с войны, соединяются способы поведения, сформировавшиеся под воздействием стресс-факторов боевой обстановки, и прежние (довоенные) способы поведения.

Психика каждого человека по-своему защищается от экстремальных воздействий: механизмами защитного поведения может стать двигательная возбудимость и активность, агрессия, апатия, психическая регрессия или же употребление алкоголя и наркотических веществ. Л. Китаев-Смык (Китаев-Смык, 1983) разработал следующую типологию участников боевых действий с деструктивными постстрессовыми изменениями личности:

1. «Надломившиеся», которым присущи постоянное переживание страха, неполноценности и неуравновешенность, склонность к жесткости. Часто они стремятся к уединению и употребляют алкоголь и наркотики.

2. «Дурашливые», склонные к инфантильным поступкам, неуместным шуткам. Как правило, они недооценивают реальную угрозу для собственной жизни.

3. «Остервеневшие», которые за время боевых действий выработали в себе гиперагрессивность. Они опасны и для себя, и для окружающих, особенно когда в руках у них оружие.

Разнообразные отсроченные реакции на психотравмирующие события войны проявляются в зависимости от индивидуальных свойств комбатантов. Согласно исследованиям А. Кардинера, это могут быть фиксация на травме, типичные сны, снижение общего уровня психической деятельности, раздражительность или взрывные агрессивные реакции (Kardiner, 1941). Существуют несколько точек зрения на природу различий посттравматических стрессовых реакций у ветеранов.

По наблюдениям М. Горовица, «длительность процесса ответного реагирования на стрессовое событие обуславливается значимостью для индивида связанной с этим событием информации» (Horowitz, 1986).

При благоприятном осуществлении данного процесса он может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев после окончания психотравмирующего воздействия. Это нормальная реакция на стрессовое событие. При обострении ответных реакций и сохранении их проявлений в течение длительного времени следует говорить о патологизации процесса ответного реагирования.

М. Горовиц выделяет четыре фазы ответной реакции на стрессовые события:

– фазу первичной эмоциональной реакции;

– фазу «отрицания», выражающуюся в эмоциональном оцепенении, подавлении и избегании мыслей о случившемся и ситуаций, напоминающих о психотравмирующем событии;

– фазу чередования «отрицания» и «вторжения» {«вторжение» проявляется в «прорывающихся» воспоминаниях о психотравмирующем событии, снах о событии, повышенном уровне реагирования на все, что напоминает психотравмирующее событие);

– фазу дальнейшей интеллектуальной и эмоциональной переработки травматического опыта, которая заканчивается его ассимиляцией или аккомодацией к нему (Horowitz, 1986).

Преодоление индивидом психотравмирующего воздействия стрессоров боевой обстановки зависит не только от успешности когнитивной переработки травматического опыта, но и от взаимодействия трех факторов: характера психотравмирующих событий, индивидуальных характеристик ветеранов и особенностей условий, в которые ветеран попадает после возвращения с войны (Green, 1990).

К характеристикам психотравмирующего события относят: степень угрозы для

жизни; тяжесть потерь; внезапность события; изолированность от других людей в момент события; воздействие окружающей обстановки; наличие защиты от возможного повторения психотравмирующего события; моральные конфликты, связанные с событием; пассивная или активная роль ветерана: был ли он жертвой или активно действующим лицом во время события; непосредственные результаты воздействия данного события.

Среди индивидуальных характеристик ветерана выделяются: уровень развития совладающего поведения, эффективность психологической защиты, имевшиеся до травмы трудности адаптации, психические отклонения, а также демографические показатели.

Послевоенное окружение ветерана характеризуют: уровень поддержки, культурные особенности, отношение окружающих к войне, социальная помощь.

Взаимодействие этих трех факторов с процессом когнитивной переработки психотравмирующего опыта (сочетание избегания воспоминаний с периодическим их повторением) приводит либо к росту психического напряжения, либо к постепенной ассимиляции психотравмирующего опыта. В результате возможны два исхода: психическая «рестабилизация» или возникновение посттравматических стрессовых расстройств.

По мнению ряда специалистов, полное избавление от боевого посттравматического синдрома невозможно (Литвин-цев, Шамрей, 2001). Его признаки имеют тенденцию не только сохраняться продолжительное время, но и нарастать, а также проявляться внезапно на фоне внешнего благополучия. Состояние ветерана можно улучшить только с помощью системы реабилитационных мероприятий. Реабилитация может иметь временный, но значительный успех, приводящий к резкому улучшению качества жизни.

Клиническая картина ПТСР обычно включает в себя (Пушкарев и др., 2000):

- Нарушения сна. Для кошмарных снов при ПТСР характерно фотографически точное воспроизведение действительно пережитых событий, поэтому данное расстройство следует предполагать у любого человека, описывающего необычно живые или правдоподобные ночные кошмары. Больные могут просыпаться в поту или в возбуждении, возможно, с криком, нападая на лежащего рядом в постели.

- Социальное избегание, дистанцирование и отчуждение от других, включая близких членов семьи. При несоответствии прежнему складу личности такого рода поведение должно наводить на подозрение о наличии ПТСР.

- Изменения поведения, эксплозивные вспышки, раздражительность или склонность к физическому насилию.

- Злоупотребление алкоголем или наркотиками, особенно для «снятия остроты» болезненных переживаний, воспоминаний или чувств.

- Антисоциальное поведение или противоправные действия. При отсутствии такого поведения в подростковом возрасте следует думать о ПТСР.

- Депрессия, суицидальные мысли или попытки самоубийства.

- Высокий уровень тревожной напряженности или психологической неустойчивости.

- Неспецифические соматические жалобы (например, головная боль). У лиц с ПТСР часто обнаруживаются соматические и психосоматические расстройства в виде хронического мышечного напряжения, повышенной утомляемости, мышечно-суставной, головной, артрита-подобной болей, язвы желудка, боли в области сердца, респираторного симптома, колита. В работе Горовица (Hogowitz) и соавт. (1994) было показано, что у 75% пациентов с ПТСР встречаются головные боли и чувство слабости в различных частях тела, у 56% – тошнота, боли в области сердца, в спине, головокружение, чувство тяжести в конечностях, онемение в различных частях тела, «ком в горле», и наконец, 40% обследованных беспокоило затруднение дыхания.

Острое ПТСР диагностируют, когда симптомы возникают в пределах 6 месяцев после перенесенной травмы и сохраняются не более 6 месяцев. Прогноз хороший. О *хронических* ПТСР говорят, когда продолжительность симптомов превышает 6 месяцев. И, наконец, для *отсроченных* ПТСР характерно появление симптомов после латентного

периода (месяцы, годы). При отсроченном и хроническом ПТСР симптоматология появляется через 6 месяцев после травмы и длится более 6 месяцев.

Для развития ПТСР у ветеранов войны характерны пять фаз:

- 1) начальное воздействие;
- 2) сопротивление/отрицание;
- 3) допущение/подавление;
- 4) декомпенсация;
- 5) совладание с травмой и выздоровление.

Как видно из приведенной выше схемы, выздоровлению предшествует период декомпенсации. Однако, по мнению многих авторов, существует значительно большее разнообразие ответных реакций на травматическое событие, положение о существовании окончательной фазы разрешения не подтверждается практикой, выздоровление происходит гораздо медленнее, чем ожидается. Поэтому следует говорить о нескольких возможных путях развития заболевания.

Один из них заканчивается адаптивным разрешением. Второй путь – дезадаптивное разрешение ПТСР в виде одной из форм, основанной:

- на генерализованной реакции страха;
- на генерализованной реакции гнева;
- на диссоциации;
- на реакции «ухода в себя»;
- на использовании травмы.

Концепция дезадаптивного разрешения полезна для понимания того факта, что индивидуумы с хроническим ПТСР не «просто застряли» между 2-й и 3-й фазами. В попытке «прийти к соглашению с травмой» у них изменяется представление о себе и окружающем мире. Личностные изменения, наблюдаемые у лиц с ПТСР, являются отражением достигнутого типа разрешения.

Практически у всех ветеранов длительное время после войны проявляются выраженные первичные симптомы ПТСР. К ним относятся:

1) Повторное переживание травмы, которое имеет несколько форм (для диагноза ПТСР достаточно наличия одной формы). Самый частый (у 80% пациентов) вариант повторного переживания травмы – *повторяющиеся ночные кошмары*, которые в первые 2–4 года после войны беспокоят практически всех ветеранов. Для таких сновидений характерны чувство беспомощности, одиночества в ситуации угрозы для жизни, преследование врагами, выстрелы и попытка убийства, отсутствие оружия для защиты. Подобного рода сны нередко являются частью сновидений о войне. Сильнее всего ночные кошмары беспокоят пациентов с последствиями контузии головного мозга. Часто сновидения сопровождаются различными движениями.

Второй по выраженности проявлений вариант повторного переживания травмы – это *психологический дистресс*, возникающий обычно под воздействием событий, символизирующих травматическое переживание или имеющих сходство с различными его аспектами, *включая* празднование военных годовщин. Данные проявления в той или иной степени наблюдаются почти у 70% обследованных. Многие внешние события являются своего рода триггерами, напоминающими боевой опыт и вызывающими неприятные ассоциации (низко летящий вертолет; столкновение с информацией о войне; работа фотостимулятора при регистрации ЭЭГ, ассоциирующаяся с очередью из автомата). Эти стимулы могут реактивировать симптомы ПТСР и дистресс.

Периодически возникающие *воспоминания о военных событиях* (еще одна форма «вторжения») отмечаются более чем у 50% обследованных. Наиболее часто наблюдались печаль по поводу потери, сопровождающаяся острой эмоциональной болью, прокручивание тех или иных аспектов травматических событий.

Предполагается, что, несмотря на вызываемый дискомфорт, повторное переживание травмы имеет адаптивное значение. Показано, что попытки избежать неприятных повторных переживаний травмы чаще ведут к патологическому разрешению.

2) Эмоциональное оскудение, а также избегание стимулов, связанных с травмой,

является второй важной клинической чертой ПТСР. Подавляющее число обследованных ветеранов отмечают снижение или потерю интереса к какой-либо активности, которая «раньше занимала», ощущение отчуждения (отгороженности) от других людей, снижение способности радоваться, любить, быть беззаботным, уход от социальной жизни. Эмоциональные проблемы отражаются и на семейной жизни. Супруги обследованных описывают их как холодных, бесчувственных, незаботливых людей. Обращает на себя внимание неустроенность личной жизни значительного числа ветеранов: многие испытывают трудности с женитьбой, среди тех, кто вступил в брак до или сразу после войны, отмечается большое число разводов.

Кроме того, ветеранам свойственно ощущение «отсутствия завтрашнего дня» (расстройство временной перспективы), что проявляется в виде пессимизма (будущее неперспективно, будущего нет), представления о кратковременности предстоящего отрезка жизни, ожидания несчастья в будущем.

3) Симптомы повышенной возбудимости. Они проявляются прежде всего *расстройствами сна*, связанными или не связанными с ночными кошмарами. У обследованных ветеранов выделены следующие варианты нарушения сна: инсомнии (нарушение засыпания, поверхностный сон, раннее пробуждение, отсутствие чувства отдыха после сна); парасомнии (двигательные, психические – в форме ночных кошмаров).

Повышенная раздражительность, ярость, гнев, склонность к насилию являются типичными проявлениями еще одной констелляции симптомов повышенной возбудимости. В 95% случаев наблюдается выраженное снижение устойчивости внимания. О повышенной осторожности, сверхбдительности сообщают 80% обследованных ветеранов.

К вторичным симптомам ПТСР, наблюдаемым у пациентов многие годы, относят: депрессию, тревогу, импульсивное поведение, алкоголизм (токсикоманию), соматические проблемы, нарушение чувства времени, нарушение Эго-функ-ционирования.

В структуре жалоб, которые анализировались по Гиссен-скому психосоматическому опроснику, у ветеранов с признаками ПТСР наибольший удельный вес имеют жалобы, относящиеся к состоянию сердечно-сосудистой системы – 36% всех жалоб. Несколько меньше жалоб связано с проявлением нервного истощения – 24,6%. Жалобы, связанные с болями различной этиологии и локализации – 20,2%. Жалобы на состояние желудочно-кишечного тракта – 19,1%. Общая интенсивность жалоб у ветеранов с признаками ПТСР почти в 2 раза больше, чем у ветеранов без ПТСР. Общая интенсивность жалоб у ветеранов без ПТСР практически не отличается от этого показателя у здоровых людей, не участвовавших в военных действиях. Особенностью группы ветеранов без ПТСР является (в отличие от здорового контингента) превалирование жалоб (40,5%), связанных с состоянием сердечно-сосудистой системы (в контрольной группе этот фактор не более 20%).

Психопатологические нарушения у ветеранов Афганской войны были представлены следующими синдромами: истеро-ипохондрический (32%); астено-ипохондрический (35%); обсессивно-фобический (33%); астено-депрессивный (26%); астено-невротический (38%). При этом, по сравнению с ветеранами, не имеющими признаков ПТСР, у ветеранов с признаками ПТСР в 3,7 раза чаще выражен астено-невротический синдром (особенно его субклинические формы); в 4,7 раза – астено-ипохондрический синдром; в 9,5 раза – обсессивно-фобический синдром; в 7,3 раза – истеро-ипохондрический синдром; в 7,5 раза – астено-депрессивный синдром.

В отечественной литературе описываются типы психической дезадаптации ветеранов, выделенные в зависимости от целостной поведенческой стратегии (Карвасарский и др., 1990).

Первый тип – *активно-оборонительный* (преимущественно адаптированный). Отмечается либо адекватная оценка тяжести заболевания, либо тенденция к его игнорированию. Наблюдаются невротические расстройства. У части ветеранов этого типа выражено стремление обследоваться и лечиться амбулаторно. Второй тип – *пассивно-*

оборонительный (дезадаптация с интрапсихической направленностью). В его основе – отступление, примирение с болезнью. Характерны тревожно-депрессивные и ипохондрические тенденции. Снижена потребность бороться с болезнью, нередко ориентация на «выигрыш» от нее. Психический дискомфорт проявляется в жалобах соматического характера. Третий тип – *деструктивный* (дезадаптация с интерпсихической направленностью). Характерно нарушение социального функционирования. Наблюдаются внутренняя напряженность, дисфория. Часто отмечаются конфликты, взрывное поведение. Для разрядки отрицательных аффектов пациенты прибегают к алкоголю, наркотикам, агрессивным действиям и суицидальным попыткам.

Описаны разнообразные психопатологические симпто-мокомплексы, наблюдаемые у ветеранов (Цыганков, 1992).

Для *астенического* симптомокомплекса характерны выраженные возбудимость и раздражительность на фоне повышенной утомляемости и истощаемости, эмоциональная слабость, пониженное настроение, обидчивость. *Обсессивно-фобический* симптомокомплекс проявляется чувствами немотивированной тревоги и страха, навязчивыми воспоминаниями психотравмирующего события. При *истерическом* симптомо-комплексе наблюдаются повышенная внушаемость и самовнушаемость, стремление привлечь к себе внимание, демонстративный характер поведения. Для *депрессивного* симптомокомплекса характерны пониженное настроение, чувство пессимизма. Для *эксплозивного* симптомокомплекса характерны повышенная раздражительность, взрывчатость, злобность и агрессивность. *Психоорганический* симптомокомплекс, как правило, развивается у пострадавших, перенесших черепно-мозговую травму (астения, дисфория, нарушения памяти, эмоциональные расстройства, нарушения сна). Возможны кратковременные эпизоды дереализации, делириозные и онейроидные расстройства.

4.2 ОСОБЕННОСТИ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ

Выявляемые у ветеранов с ПТСР сексуальные нарушения носят психогенный характер и проявляются преимущественно нарушениями эрекции, реже снижением полового влечения и сглаженностью оргастических ощущений, а также ускоренной эякуляцией (Пушкарев и др., 2000).

Наиболее типичный вариант развития половых расстройств в этой группе – невротическая фиксация пациентов на половой сфере после повторных неудачных попыток осуществить коитус на фоне усиления симптомов ПТСР. Дополнительным фактором, способствующим возникновению половых расстройств на фоне ПТСР, являются характерологические особенности пациентов: их отчужденность и отгороженность, неспособность проявлять нежность и любовь по отношению к близким, конфликтность, склонность к вспышкам гнева, эгоцентризм. Естественно, эти качества крайне затрудняют коммуникацию с другими людьми и препятствуют гармоничным семейным и сексуальным отношениям.

Таким образом, в развитии сексуальной дисфункции у ветеранов с ПТСР играет роль сочетание нескольких негативных факторов: неблагоприятные личностные особенности, включая эмоциональную неустойчивость, раздражительность и неадекватную самооценку, а также нарушения отношений с супругой, склонность к возникновению тревожного ожидания сексуальной неудачи. Установлено, что сексуальные расстройства у ветеранов могут нарушать социально-психологическую адаптацию, приводят к росту аффективной напряженности и увеличивают вероятность алкоголизации, а также конфликтного поведения.

Были выделены два основных варианта развития сексуальных расстройств у больных с ПТСР.

1. Невротическая фиксация на половой сфере возникает после повторных неудачных попыток совершить половой акт на фоне усиления клинических симптомов ПТСР. Эмоциональные колебания с преобладанием депрессивного аффекта, навязчивые

мысли ипохондрического содержания, пессимистический взгляд на настоящее, тревога и страх перед будущим, наплывы воспоминаний о войне, нарушение сна, усиление астении и вегетативной лабильности повышают вероятность сексуальных срывов, а при первых же неудачных попытках способствуют быстрому формированию тревожного ожидания неудачи при половом акте. Страх потерпеть фиаско тормозит генитальные реакции в ситуации интимной близости, что приводит к очередному срыву, замыкая порочный круг и подтверждая наихудшие прогнозы пациентов. В свою очередь, возникновение по-

ловых расстройств на фоне симптоматики ПТСР способствовало дальнейшему нарастанию депрессивно-ипохондрических и обсессивно-фобических проявлений, усиливало аффективную напряженность и взрывчатость, еще больше ухудшало супружеские отношения, приводя к частым конфликтам и алкогольным эксцессам, которые также оказывали негативное влияние на половую сферу. При этом к эрекционным дисфункциям на фоне все более редких сексуальных контактов у большинства пациентов присоединялись ускоренная эякуляция и снижение либидо; 2. При втором варианте развитие половых расстройств обусловлено не столько усилением психопатологических нарушений в рамках ПТСР, сколько крайне конфликтными партнерскими отношениями, со взаимными обвинениями и упреками, что ведет к снижению сексуальной привлекательности партнерши. В сочетании с нерезко выраженными симптомами ПТСР это способствовало ослаблению или отсутствию эрекции при попытках совершить коитус, приводя к формированию тревожного ожидания новых сексуальных неудач. Использование дезадаптивных стратегий совладания, например, стремление переложить всю ответственность за сексуальную неудачу на женщину, обесценивание ее как личности и сексуального партнера, провоцирование ссор, частое употребление алкоголя, «чтобы забыться», дополняют сложную картину сексуальных проблем ветеранов с ПТСР.

4.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕМ ПСИХОТЕРАПИЯ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

К фундаментальным принципам терапии ПТСР у ветеранов боевых действий относят (Пушкарев и др., 2000):

- принцип нормализации;
- принцип партнерства и повышения достоинства личности;
- индивидуальный подход.

В современной терапевтической практике основной упор делают на том, что *нормальный индивид* столкнулся с *ненормальным случаем*. Таким образом, чтобы нейтрализовать последствия травмы, необходимо главным образом делать ставку на мобилизацию механизмов совладания клиента. Это в корне отличается от устаревшего убеждения в том, что ПТСР является продуктом личностной несостоятельности и патологических, невротических механизмов. Кроме того, очень важен междисциплинарный подход к лечению ПТСР. Знание биологического и психологического аспектов и социальной динамики позволяет консультанту и клиенту смотреть на травму в широком контексте и находить объяснения имеющимся симптомам и средства для их коррекции в различных областях жизни.

Все методы, которые эффективно использовались и используются для коррекции ПТСР, можно разделить на четыре категории.

1. **Образование.** Эта категория включает в себя обсуждение книг и статей, знакомство с основными концепциями физиологии и психологии. Образовательный процесс позволяет установить двусторонний обмен. Клиенты могут искать собственные ресурсы для восстановления. Например, одно лишь простое знакомство с клинической симптоматикой ПТСР помогает клиенту осознать то, что его переживания и трудности не уникальны, «нормальны» в сложившейся ситуации, и это дает ему возможность надеяться, что специалист может понять его страдания и обеспечить необходимые поддержку и лечение.

2. Вторая группа методов лежит в области **холистического** (целостного) отношения к здоровью. Специалисты в области формирования здорового образа жизни справедливо

отмечают, что физическая активность, правильное питание, духовность и развитое чувство юмора вносят большой вклад в выздоровление.

3. Третья категория включает методы, которые увеличивают **социальную поддержку и социальную интеграцию**. Сюда можно отнести семейную и групповую терапию. Кроме того, это развитие сети самопомощи, создание общественных организаций и участие в их деятельности. Тут важна точная оценка социальных навыков и их тренировка, уменьшение иррациональных страхов, способность идти на риск при формировании новых отношений.

4. Последняя, четвертая, категория включает собственно **терапию**. Это работа с реакцией потери, фобическими реакциями (работа с сопутствующими травмирующими образами), беседы о травматическом переживании, ролевые игры, гештальт-терапия и многие другие показанные виды психотерапии.

Все четыре перечисленных метода можно объединить понятием «социально-психологическая реабилитация». Другими словами, термин «психологическая реабилитация» (от латинского *rehabilitatio* – восстановление) наиболее точно отражает процесс и результаты деятельности психолога при оказании помощи в процессе социально-психологической адаптации.

Психологическая реабилитация – это помощь на всех этапах формирования новой системы значимых отношений. Психолог помогает военнослужащим и членам их семей восстановить и утвердить свои связи с природным, социальным и культурным пространствами жизни, реструктурировать в сознании реальности внешнего мира, соотнося их с реальностями мира внутреннего. Психологическая помощь бывшим комбатантам должна включать несколько направлений:

1. Диагностика синдрома социально-психологической дезадаптации (психоэмоционального состояния до травмы, используемых стратегий адаптации, особенностей поведения) на основании результатов психодиагностики индивидуальных особенностей.

2. Психологическое консультирование (индивидуальное и семейное). При индивидуальной работе необходимо дать клиенту возможность высказать все наболевшее, проявляя заинтересованность. Затем целесообразно объяснить, что переживаемое им состояние – временное, оно присуще всем, кто принимал участие в боевых действиях. Очень важно, чтобы он почувствовал понимание и увидел готовность помочь не только со стороны специалистов, но и со стороны близких и родных.

Мощным средством психологической реабилитации является искреннее проявление понимания проблем ветерана и терпения. Отсутствие этих качеств у близких приводит порой к трагическим последствиям.

3. Психокоррекционная работа. Психологическая коррекция, или психокоррекция, определяется как направленное воздействие на те или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности (Исурина, 1983).

Квалифицированная психотерапевтическая помощь необходима тем ветеранам, у которых отмечаются резко выраженные и запущенные нарушения адаптации (депрессия, алкоголизм, девиантное поведение и т. д.).

4. Обучение навыкам саморегуляции (снятие напряжения с помощью релаксации, аутотренинга и другие методы).

5. Социально-психологические тренинги, направленные на повышение адаптивности и личностное развитие клиента.

Модель психологической реабилитации:

1. Взаимная адаптация психолога и пациента.
2. Обучение пациента навыкам саморегуляции.
3. Катарсический этап (повторное переживание).
4. Обсуждение наиболее типичных форм поведения (на примере жизненных ситуаций).
5. Апробирование новых навыков поведения через игру.

6. Определение жизненных перспектив.

Психотерапия при ПТСР ставит своей целью помочь пациенту «переработать» проблемы и «совладать» с симптомами, которые продуцируются в результате соприкосновения с травмирующей ситуацией. Один из эффективных подходов к этой цели – помочь пациенту отреагировать травматический опыт, обсуждая и заново переживая мысли и чувства, связанные с травмой, в безопасности терапевтической обстановки. Это приводит к совладанию с реакциями, которые ранее были неуправляемыми. Такой подход может потребовать, чтобы пациент вновь погружался в содержание пережитых событий, рассматривая и анализируя свои действия и эмоциональные реакции, которые сопровождали происходившее. Психотерапия пациента, страдающего ПТСР, в зависимости от выраженности его психологической дезадаптации, может продолжаться от 6 месяцев до нескольких лет.

Оценка предполагаемой продолжительности терапии – важный параметр для прогноза эффективности реабилитации, и еще более она важна для экспертного психиатрического заключения, когда очень осторожно определяется общий уровень ограничения жизнедеятельности и социальной недостаточности. Например, пациент с ПТСР, который хорошо адаптируется на новой работе, успешно регулирует взаимоотношения с близкими, не имеет проблем в интимных отношениях, старательно и настойчиво участвует в терапии, – скорее всего подтвердит благоприятный реабилитационный прогноз и вряд ли его состояние потребует расширения и углубления терапии.

Другой аспект психотерапии можно назвать дидактическим, или образовательным. Как правило, пациенту тем или иным образом сообщают о том, чего он может ожидать через несколько дней, недель или месяцев. Если ожидаемые изменения не появляются, пациент может ощущать утрату контроля или «ненормальность». Это может усилить травматизацию пациента, поскольку временно повысит тревогу и задержит восстановление. Такая ситуация нуждается в проработке либо на индивидуальной сессии, либо в групповой работе. Такая проработка должна осуществляться под руководством подготовленного психотерапевта, который имеет опыт как в проведении групповой работы с больными ПТСР, так и в индивидуальной помощи лицам с такими состояниями.

В терапии с клиентом, пережившим военные травмы, можно выделить три стадии (Пушкарев и др., 2000):

- 1) установление доверительного безопасного контакта, дающего право на «получение доступа» к тщательно охраняемому травматическому материалу;
- 2) терапия, сфокусированная на травме, с исследованием травматического материала, анализом интрузивных («вторжение») проявлений, работа с избеганием, отрешенностью и отчужденностью;
- 3) стадия, помогающая пациенту отделиться от травмы и воссоединиться с семьей, друзьями и обществом.

Было отмечено, что клиенты на третьей стадии готовы сконцентрироваться почти исключительно на проблемах «здесь и сейчас», касающихся брака, семьи и разнообразных актуальных событий.

Некоторые направления психотерапии подчеркивают роль конфликтов, возникших из-за столкновения личностных ценностей и внутренней картины мира пациента с действительностью травмирующей ситуации. Поэтому коррекция тут состоит в исследовании воздействия травмы на систему ценностей и потребностей человека; в разрешении соответствующих сознательных и бессознательных конфликтов; в переводе разрушительной энергии в созидательную.

Выведение вытесненных событий на уровень сознания, эмоциональное отреагирование освобождает человека от амнезии, связанной с тенденцией избегать негативно окрашенных воспоминаний и представлений. Для этой цели широко используются проективные методики.

Это также работа над восстановлением самоуважения и самоконтроля, развитие

чувства ответственности, восстановление целостности Я.

Основная задача психотерапевта – помочь пациенту осознать возможность трансформации его кризисного состояния, увидеть новые перспективы и возможности возвращения к нормальной жизни. Прежде всего консультант информирует пациента о необходимости соблюдения психологической гигиены, предлагает изменить его установку по отношению к другим людям: учит отделять личность от поведения. Терапевт помогает пациенту выразить свои чувства, посмотреть на ситуацию со стороны, завершить незавершенное, найти опору в себе. На следующей стадии идет работа над осознанием причин появления кризиса и принятием ответственности за свое состояние самим пациентом. В результате пациент приходит к пониманию происходящего и к осознанию конечности кризиса. Ослабевает страх перед будущим. Таким образом, психотерапевт помогает клиенту трансформировать, изменить свое состояние, научиться не быть жертвой. Заключительная стадия работы – это «кристаллизация идеи будущего», обсуждение новых возможностей и новых действий, принятие ответственности за предстоящие изменения, психологическая поддержка новых действий пациента.

При работе с ветеранами боевых действий хорошо зарекомендовали себя такие направления психотерапии, как гештальт-терапия, семейная терапия, нейролингвистическое программирование, символдрама (кататимно-имагинативная психотерапия), метод десенсибилизации и переработки движениями глаз и ряд других.

4.4 ТРЕНИНГ ПО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РЕАДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Картина психического состояния и поведения человека, которая получила название «синдром посттравматического стресса», описывает определенный способ существования в этом мире. Чаще всего при работе с данным синдромом используются методы социальной реабилитации и/или адаптации. Идея, заложенная в понятие «социальной адаптации», предполагает, что получивший психическую травму человек должен изменить свое поведение так, чтобы включиться в мирную жизнь сограждан. Недостаток этой концепции состоит в том, что «социальная адаптация» вряд ли поможет человеку, пробывшему долгое время в экстремальных условиях, вернуть душевный покой и радость жизни. Фактически, этот подход предлагает лечить симптомы заболевания, а не его причину, и цель такого симптоматического лечения не здоровье, а соответствие общепринятым нормам поведения. Создателям концепции тренинга представляется, что путь «социальной адаптации» неспособен привести к истинному выздоровлению.

Поскольку одним из базисных компонентов предлагаемого тренинга является анализ поведения клиента в лично значимой ситуации, тут использован известный постулат об адаптивной либо защитной семантике любого поведения в конкретном экологическом окружении. Поэтому если в процессе анализа поведения клиента удастся установить неэффективность использованного им способа адаптации или защиты, задача психотерапевта сводится к тому, чтобы помочь клиенту выбрать оптимальный вариант поведенческого приспособления к сложившимся обстоятельствам. Поэтому термин «реадаптация» при описании предлагаемого тренинга представляется более точным и реалистичным.

Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни. Исцеление состоит в том, чтобы примириться с самим собой, увидеть себя таким, каков ты есть на самом деле и, внося изменения в свою жизнь, действовать не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней. Изменить прошлое человек не в силах: но актуальные чувства, представления о себе, о прошлом, о том, какой смысл заложен в нем, – могут стать другими. Исцеление.– это открытие новых возможностей и перспектив, искусство жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Цели тренинга подразделяются на основные (первичные) и дополнительные (вторичные). Основные цели связаны с освобождением клиента от основных симптомов ПТСР. Вторичные цели включают в себя философию поведения, которая, если ее

принять, даст клиенту возможность прожить долгие годы счастливой и эмоционально здоровой жизнью.

Основные (первичные) цели. По окончании тренинга у клиента должны быть сведены к минимуму:

- 1) чувство тревоги, безотчетного страха;
- 2) чувство раздражения, гнева и враждебности;
- 3) состояние депрессии;
- 4) чувство вины.

Кроме того, необходимо научить клиента методу самонаблюдения и самооценки; это позволит ему в будущем нейтрализовывать негативные эмоции.

Дополнительные (вторичные) цели:

1) Интерес к самому себе. Эмоционально здоровый человек заботится в первую очередь о самом себе. В отличие от мазохистов-альтруистов, он не жертвует собой во имя интересов других людей. Тогда почему же он внимателен к другим людям? Потому, что, если он способен наслаждаться свободой от страданий и ограничений, он должен создать мир, в котором уважают все права человека.

2) Управление самим собой. Эмоционально здоровый человек берет на себя ответственность за свою жизнь. При этом каждый должен в большинстве случаев самостоятельно, не обращаясь ни к кому за помощью, решать свои проблемы. Хотя люди очень часто предпочитают сотрудничество, на самом деле часто можно обойтись без него.

3) Терпимость к чужому мнению. Эмоционально здоровый человек признает за другими право ошибаться. Хотя ему может не нравиться поведение окружающих, а иные выходки просто вызывают отвращение, он не должен обвинять или упрекать окружающих. Нормальный человек мирится с тем, что все люди несовершенны; он принимает как должное все неизбежные ошибки, которые все совершают в жизни, не обвиняя людей и не стремясь их наказывать.

4) Признание изменчивости бытия. Эмоционально здоровый человек признает, что живет в мире неопределенности, вероятности и случайности. Он полагает, что это делает жизнь скорее увлекательной, захватывающе интересной, нежели ужасной.

5) Гибкость эмоционально здорового человека сохраняет открытость к миру и готовность к переменам. Он способен воспользоваться благоприятной возможностью или счастливым случаем, как только они представятся.

6) Научное мышление. Эмоционально здоровый человек отличается объективным, рациональным и научным мышлением. Он применяет законы логики как к себе, так и к окружающим. Человек отличается от животных тем, что умеет думать – и даже думать о том, что он умеет думать. Поэтому он способен влиять на свои эмоции с помощью сознания и мышления.

7) Вовлеченность. Эмоционально здоровый человек всегда увлечен чем-нибудь вне самого себя, он предпочитает творческую работу или работу с людьми. Эти интересы и увлечения наполняют жизнь смыслом, целью и радостью.

8) Умение рисковать. Эмоционально здоровый человек умеет рисковать. Но это не безрассудный риск. Он всячески стремится преодолеть рутину жизни, найти дело по душе, даже если успех не гарантирован.

9) Признание себя как личности. Эмоционально уравновешенный человек жизнелюбив. Он не дает оценки ни самому себе в целом, ни своим достоинствам, ни своему значению для окружающих, ни своим внешним успехам или достижениям. Он принимает или отвергает только те или иные формы своего поведения, но не себя как личность в целом.

Таким образом, комплексные цели предлагаемого тренинга – это избавление от симптомов посттравматического стресса, достижение эмоционального и психофизиологического здоровья и изменение взаимоотношений с окружающим миром. Эти задачи неразделимы, т.к., по концепции авторов тренинга, достижение любой одной из этих целей невозможно без достижения всех остальных.

Предлагаемый тренинг не ставит своей целью глубокое изменение личности, но является уникальным инструментом, дающим клиенту возможность самостоятельного изучения и изменения самого себя и своей жизни.

Групповая работа – основной метод, используемый в тренинге. Тренинг состоит из трех блоков, или ступеней, органически переплетающихся и дополняющих друг друга. С позиции теории интегральной индивидуальности деятельность человека определяется как внешними обстоятельствами, так и внутренними свойствами, присущими данному человеку. Интегральная индивидуальность образует ряд иерархических уровней:

1. Индивидуальные свойства организма (биохимические, общесоматические, свойства нервной системы).

2. Индивидуальные психические свойства (темперамент, психические особенности личности).

3. Социально-психологические свойства (роли в группе, в коллективе и в социально-исторической общности).

Поэтому в предлагаемом тренинге работа осуществляется по трем основным направлениям: работа с телом (психосоматика), работа с личностью и работа с коммуникацией.

Ступень 1. Психосоматика

Этот раздел тренинга включает непосредственно телесную работу с посттравматическими симптомами, то есть методики данного блока основаны на использовании физиологических механизмов для воздействия на информацию, хранящуюся в нервной системе дисфункциональным образом.

Работа с телом необходима потому, что у людей с ПТСР очень часто наблюдается синдром «выключенного тела», когда человек не принимает «телесные чувства», избегает любых прикосновений.

Травмирующее событие – это угроза столь сильная, что у пережившего ее человека полностью утрачивается ощущение безопасности, способность чувствовать себя комфортно в этом мире. На первом этапе тренинга страх и боль могут быть настолько велики, что полностью блокируют сознательное прорабатывание проблемы. На данном этапе совершенно бесполезно указывать клиенту на его проблемы. Возможно, он поймет это интеллектуально, но нет гарантии, что интеллектуальное понимание действительно поможет ему на практике их преодолеть. Поэтому клиента просто ставят в ситуацию, в которой он начинает субъективно понимать и прорабатывать свои проблемы.

На данном этапе работы предполагается, что проблемы эти связаны с внутренним разделением между сознанием (душой) и телом. Это разделение характерно для западной культуры, более того, без него невозможно осознать своеобразие личности (т.к. чтобы размышлять о себе, необходимо разделить, расщепиться на 2 части: одна анализирует другую). Но когда в силу травмы или стресса одна из частей, обычно тело, отвергается, блокируется, возникает проблема диссоциации.

В длительной травмирующей ситуации, которую нельзя избежать, формируется привычка диссоциироваться от своего тела, чтобы не чувствовать физическую или душевную боль.

Привычка отчуждать от себя свои чувства приводит к потере контакта со своим телом, так что человек перестает доверять сигналам, которые оно посылает (не только о боли, но и том, в чем оно нуждается).

Эта потеря чувствительности искажает, а иногда и затормаживает ощущение личностного своеобразия, ценности Я как такового. В такой системе социальные роли и правила становятся очень жесткими, что поддерживает внутреннее расщепление.

Следующая проблема, о которой пойдет речь, получила название реакции «бей или беги». Человек не задумываясь проигрывает ее всякий раз, когда чувствует приближение угрозы, когда чего-то боится. Стоит организму воспринять сигнал опасности, как происходит целая цепочка физиологических и биохимических изменений: учащаются сердцебиение и дыхание, возрастает напряжение мышц, меняется состав крови и других жидких сред тела и т.д. Весь этот комплекс реакций и называется реакцией «бей или

беги». Как всякая человеческая функция, эта реакция обостряется по мере тренировки и притупляется при редком использовании. У людей, прошедших через суровые испытания, нервная система хорошо натренирована в определенном направлении: она мобилизуется с невероятной быстротой и при малейшем намеке на опасность. Излишняя активация реакции «бей или беги» приводит ко множеству симптомов стресса, в числе которых – мышечное напряжение, повышенное кровяное давление, депрессия, раздражительность, агрессивность, нарушения сна, общая тревожность – все то, что ассоциируется с ПТСР.

На психосоматическом (телесном) уровне диссоциация с собственным телом и постоянная немотивированная готовность к реакции «бей или беги» приводит к потере чувства равновесия (опоры), нарушению ощущения физических границ и контактов с другими людьми, к деформации представления о своем физическом теле (физический образ Я) и возникновению мышечных напряжений, постепенно ведущих к соматическим заболеваниям (бронхиальной астме, язве желудка, нейродермитам и т.д.).

Таким образом, данный блок тренинга состоит из пяти тем:

1. Работа с опорами (внутреннее равновесие).
2. Работа с агрессией.
3. Работа с границами.
4. Работа с физическим образом Я.
5. Работа с мышечными зажимами.

Качество заземления человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он чувствует себя безопасно на ногах, уверен, что имеет почву под ногами. Это не зависит от силы ног, но только от того, как их ощущают. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима, пока человек не осознает свое недостаточное заземление.

Одно из понятий телесной психотерапии – принципиальный вклад Лоуэна в развитие теорий Райха (1976) – обозначается термином «заземление». Под заземлением понимается не только способность твердо стоять на ногах в физическом смысле, но это еще и метафора известного фрейдовского «принципа реальности». «Чем лучше человек ощущает свой контакт с почвой (реальность), чем прочнее он держится за нее, тем большую нагрузку этот человек может выдержать и с тем более сильными чувствами он способен совладать» (Лоуэн, 1975). Лоуэн обратил внимание на то, что многим его клиентам недостает ощущения твердой почвы под ногами и контакта с реальностью. Заземление означает энергетический контакт с почвой, ощущение опоры, которая обеспечивает устойчивость и возможность двигаться.

Агрессивность, как уже говорилось, – это один из симптомов ПТСР, часто это повышенная готовность прибегать к насилию – физическому, умственному, эмоциональному или вербальному – для достижения своей цели, даже если ситуация не является жизненно важной. По сути дела, солдата обучают всегда отвечать на чувство страха агрессивным поведением. При достаточной тренировке этот навык доводится до автоматизма: человек реагирует не задумываясь; он даже не осознает, что именно его напугало. Все происходит само собой: по какой-то причине появляется страх – и человек автоматически и моментально реагирует на него агрессивным поведением.

Кроме того, у каждого человека существуют устойчивые шаблоны реализации накопленной агрессии, то есть работают определенные принципы сортировки. Если говорить точнее, это зоны важности, определяемые Я-концепцией человека.

Вне зависимости от того, насколько ограничено окружающее пространство, у каждого человека имеется зона или территория – та область, которую он старается охранять от внешнего вторжения. Способы охраны границ наших личных зон и уважение к чужим границам определяют характер наших взаимоотношений с другими людьми. Человек определенным образом реагирует на окружающее его пространство и определенным образом это пространство использует, что само по себе является способом передачи информации другим людям.

Образ тела, т.е. то, как человек ощущает свое тело, что думает о нем, удовлетворен он им или нет, тесно связан с самооценкой и мировоззрением. Человек действует в

соответствии с образом себя. Этот образ себя определяется тремя факторами (в различных соотношениях): наследственностью, воспитанием и самовоспитанием. И с нарушением образа тела связаны многие эмоциональные расстройства.

Этот образ состоит из четырех компонентов, вовлеченных в каждое действие: движение, ощущение, чувствование и мышление.

Систематическое исправление образа себя – более эффективный подход, чем исправление отдельных действий и ошибок в поведении, количество которых тем больше, чем внимательнее рассматривать детали. Создание с самого начала более или менее полного, хотя бы и смутного образа улучшает динамику в целом, в отличие от попыток совершенствования отдельных действий (что можно сравнить с попыткой усовершенствоваться в игре на плохо настроенном инструменте). Улучшение общей динамики образа можно сравнить с настройкой фортепиано – а на таком инструменте, разумеется, легче добиться правильной игры.

Мышечный зажим, или мышечный блок, есть не что иное, как телесный аспект вытеснения и сохранения травмирующих переживаний. Напряжение никогда не поражает отдельные мышцы, это всегда происходит с мышечными комплексами, образующими физиологически функциональное единство. Если, например, подавляется импульс плача, то напрягается не только нижняя губа, но и вся мускулатура рта и челюсти, а также соответствующая шейная мускулатура, то есть мышцы, действующие при плаче как функциональное единство.

Выделяют следующие мышечные блоки. Первый блок – глаза и затылок, как мышечное кольцо. Он перекрывает плач, страх. Второй – ротовой: губы, язык, нижняя челюсть и верхняя часть шеи. Здесь блокируется гнев, плач, обида. Третий – шея, горло, блокирующий гнев, крик, очень сильная обида. Горло это как бы мост, соединяющий разум с ощущениями – напряженное горло означает «я не хочу чувствовать». Блокировка задней поверхности шеи означает «я не умею чувствовать, я не знаю, как это». Следующий блок – руки, связанные с любовью, агрессией и сексуальностью. Затем диафрагмальный блок. В теле человека страх обитает в трех местах: в диафрагме, внизу живота и в ногах. У животных нормальный страх живет в ногах и внизу живота, он мобилизует организм спасти свою жизнь. А в диафрагме живут социальные страхи – страх быть непонятым, непринятым. Они не несут угрозу жизни, но человек их так воспринимает. Следующий блок – тазовый, куда входят и ноги. Здесь живет страх, который возникает при прямой угрозе жизни, и страхи, связанные с сексуальными табу.

Упражнения, приведенные в данном блоке тренинга, взяты из следующих работ: Березкина-Орлова, 2001; Березки -на-Орлова, Баскакова, 1997; Грачева, 2003; Сергеева, 2000; Шкурко, 2003.

РАБОТА С ОПОРАМИ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ)

Упражнение 1 «Разминка»

Стоя закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три цикла глубокого дыхания с закрытыми глазами, почувствуйте свое тело и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего. Найдя эту часть, представьте себе, что вы издаете ею какой-нибудь звук.

Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ногами в коленях, ногами по одной – бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом – в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-р-р-р-р». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!).

Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание.

Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед-назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо,

удерживая равновесие в крайних положениях.

Разбейтесь на пары. «Поклюйте» партнера сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу. Поменяйтесь ролями.

Упражнение 2 «Ходьба»

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы, что центр тяжести тела спустился вниз? _ Ощущаете ли лучший контакт с землей? Чувствуете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под давлением пресса современной жизни вы утратили естественную грацию тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от настроения.

Ощущаете ли вы в результате лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

Упражнение 3 «Танец хула»

Это упражнение похоже на основной шаг в традиционном гавайском танце хула.

Стопы параллельны на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони на коленях. Цель упражнения – выполнить колебательное движение тазом из стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена и неактивна.

Перенесите вес тела на переднюю часть отдел правой стопы, без напряжения выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, после чего согните правое и немного распрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Снова переместите вес на правую ногу и повторите движение, стараясь вызвать смещение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.

Большинство людей может двигать тазом, изгибая верхнюю часть тела, но так как это движение не соединяется с землей, оно выполняется без грации и не приносит никакого удовольствия.

РАБОТА С АГРЕССИЕЙ

Упражнение 1 «Групповое дыхание»

Встаньте в круг. Ноги расставьте на две ширины плеч (около 90 см), перенесите вес тела на пальцы ног, слегка согните колени, расслабьте тело.

Возьмитесь за руки и начните дышать все вместе, одновременно. Дышите животом, медленно и глубоко; выдох можно озвучивать, не напрягая голосовых связок. Выберите одного из участников, стоящих в круге напротив вас, и смотрите ему в глаза. Внимательно прислушивайтесь к возникающим в вашем теле ощущениям. (Цикл дыхания повторяется не менее 16 раз.)

Теперь отпустите руки соседей. Дышите свободно. Встряхните всем телом, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Попрыгайте, еле отрывая ноги от пола и делая небольшие паузы между прыжками.

Упражнение 2

«Освобождение мышц подбородка»

Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет, расслабив мышцы, снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см одну от другой. Слегка

согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Нет!» или: «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

Упражнение 3 «Борьба взглядов»

Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга.

Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находитесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. В тот момент, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды (один – на высоте позиции, другой – «отброшенный» вниз). После этого взгляд «подавленного» партнера начинает набирать силу, взгляд «подавлявшего» – терять ее. Ваши позиции опять сравнялись. Теперь уже тот, кто только что был «подавленным», начинает сам подавлять взглядом противника. И снова, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2–3 секунды.

Повторите такую смену позиций 2–3 раза... А теперь заканчивайте упражнение – вернитесь в позиции «на равных».

РАБОТА С ГРАНИЦАМИ

Упражнение 1

«Нарушение пространства»

Это диагностическое упражнение, позволяющее определить, как человек ведет себя в ответ на внешнее воздействие. Клиент лежит на полу, развалившись, в удобной позе, и определяет «свое пространство». Вначале следует осмотреть положение тела клиента: наблюдается ли перекося и асимметрия, и если да – в какую сторону. После этого терапевт нарушает личное пространство клиента с разной интенсивностью, наблюдая, что при этом клиент делает и чувствует. Для этого терапевт начинает сдвигать вместе и складывать руки и ноги клиента, с каждым разом складывая их все плотнее. Клиент должен оценивать, как реагирует на действия терапевта его тело, насколько каждая последующая поза (более «сжатая», чем предыдущая) для него неудобнее, чем предыдущая, и начать сопротивляться при появлении дискомфорта. Сложите руки клиента на груди, положите его ногу на ногу и смещайте их до тех пор, пока клиент не начинает активно сопротивляться. Если окажется, что клиент уже давно испытывал дискомфорт и хотел сопротивляться, но терпел, это говорит о его желании приспособиться к обстоятельствам.

То же упражнение можно проделать, когда клиент сидит на стуле или лежит на боку – в этом случае терапевт «складывает» его в позу эмбриона, наблюдая, что клиент разрешает с собой делать, а что – нет.

Упражнение 2 «Внутреннее движение».

Это парное упражнение позволяет измерить персональное пространство каждого. Мы попробуем представить себе границы своего личного пространства и показать, как мы их охраняем. Разбейтесь на пары и сядьте на пол лицом друг к другу. Чтобы определить оптимальное расстояние между вашими телами, один из вас будет медленно приближаться, а другой должен без слов попытаться его остановить – сделать отстраняющее движение, отодвинуться и т. п. Какие ощущения при этом испытывает каждый из участников в своем теле?

Теперь пары расходятся на расстояние около 10 метров. Один участник стоит, другой медленно приближается к нему до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Стоящий неподвижно партнер должен отметить про себя, когда

ему захотелось сказать «стоп». Какие ощущения каждый из участников испытывает в теле? Где они локализируются?

Разойдитесь снова и повторите упражнение, но на этот раз тот участник, который стоит на месте, держит глаза закрытыми.

Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу чужого персонального поля, не почувствовав ее? Кто до нее не дошел? Кто ее верно почувствовал? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше – и почему?

Упражнение 3 «Близость»

Близость здесь понимается не как уменьшение дистанции между телами, но как созвучие, соприкосновение душ, «настрой на одну волну». Часто общение без прикосновений гораздо ярче выявляет подобную близость.

Разбейтесь на пары. Сейчас вы будете по очереди выполнять роли ведущего и ведомого. Ведущий взаимодействует с партнером, держась на некотором расстоянии, не дотрагиваясь до его тела, но как бы прикасаясь к его «ауре». Ведомый, стоя на месте с закрытыми глазами, реагирует на эти «прикосновения» непроизвольно, так, как «просит его тело»: мускулатура напрягается или расслабляется, дыхание становится свободным, глубоким или сдавленным, поверхностным и т. д. Задача ведущего – попытаться выявить то расстояние, на котором удастся воздействовать на партнера, вызывая его непроизвольные реакции, а также почувствовать характер прикосновений, порождающий те или иные реакции. Задача ведомого – отследить, ощущает ли он дистантные «прикосновения», выполняемые ведущим, и понаблюдать за собственными ощущениями в процессе выполнения упражнения.

РАБОТА С ОБРАЗОМ Я

Упражнение 1

«Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками»

С помощью этого упражнения можно выявить мышечный блок, связанный с основной проблемой участника.

Встаньте в круг. По очереди каждый делает шаг вперед и говорит: «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками». Обратите внимание на мимику, интонацию и другие особенности выполнения этого простого упражнения у себя и у других членов группы. Что было трудно? Где в теле вы ощущали сопротивление?

Упражнение 2

«Танец - визитная карточка»

Группа садится в круг. Консультант дает инструкцию: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. Там при знакомстве люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?» Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

Возможны разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов Я-концепции: «Я – реальное», «Я – идеальное», «Я – глазами других». Например: один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», затем – танец «Каким бы я хотел быть», после этого – «Каким меня видят другие». Для начала тренинга такой вариант слишком сложен. Его можно использовать, когда для группы станут актуальными проблемы общения, групповых и межличностных ожиданий, вопрос «что я есть для себя и других?». Танец в данном случае является материалом для последующего обсуждения.

Упражнение 3 «Танец с самим собой»

Встаньте перед зеркалом. Всматривайтесь несколько секунд в свое отражение. Вы слышите медленную музыку. Делайте спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в

свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других? Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать!

Упражнение 4 «Ум, чувства, тело»

Участник выбирает из группы троих человек, которые будут его «умом», «чувствами» и «телом». Затем он придает каждому из них форму, выражающую типичное состояние данной части своей личности, и составляет из них скульптурную группу, показывающую взаимодействие этих частей. После того как партнер побывал в ролях «частей» участника, они должны поделиться своими впечатлениями, рассказать, каково им быть его чувствами, телом и умом.

Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания различных частей своего Я. В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

ОБЩАЯ РАБОТА С БЛОКАМИ

Упражнение 1 «Мышечная гимнастика»

При выполнении этого упражнения – и при напряжении, и при расслаблении отдельных групп мышц – не забывайте о дыхании. Дышите животом, медленно и глубоко. Следите за тем, чтобы напрягались только те мышцы, которые необходимы для выполнения каждого движения. Остальные мышцы должны быть свободны и расслаблены. Мышцы надо напрягать как можно сильнее и удерживать в этом состоянии до полного изнеможения. После этого следует максимально расслабить их. При выполнении каждого движения необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в напряженных и расслабленных мышцах.

Лицо: поднимите брови как можно выше и держите их в этом состоянии до полного изнеможения участвующих в этом движении мышц. Расслабьтесь. Теперь сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. **Рот:** улыбка до ушей; губы вытянуты в трубочку – «поцелуй»; раскройте рот как можно шире – нижняя челюсть максимально отведена вниз. В каждом движении чередуются напряжение и расслабление.

Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, не наклоняя голову. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Почувствуйте, как плечи становятся тяжелее.

Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться тепло и покалывание в пальцах.

Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Держите ноги на весу до изнеможения в бедрах. Расслабьтесь. Напрягите противоположную группу мышц – попытайтесь зарыть ступни в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь и сосредоточьтесь на расслаблении, которое чувствуется в верхней части ног.

Ступни: сидя на стуле, поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки. Почувствуйте напряжение в ступнях и передней части ног. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ощущению в мышцах нижней части ног.

Следующий этап: лежа, не совершая движений, напрягайте отдельные группы мышц, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

Упражнение 2 «Познай свое тело»

Участники рассаживаются там, где им удобно, и закрывают глаза. «Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней... Что вы почувствовали? Знаете ли вы свою руку? Если – нет, то насколько вообще мы знаем себя?»

Упражнение 3

«Диалог с напряженной частью тела»

Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьте внимание на наиболее напряженной части тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть – в трудных ситуациях; может быть, вы осознали его, делая одно из предыдущих

упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что за образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ, рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)? Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему. Спросите, чего оно от вас хочет.

Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит с образом?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его особенно на те участки тела, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

Ступень 2. Личность

Вторая ступень тренинга в большей степени посвящена взаимоотношениям клиента с самим собой. В ней затрагиваются следующие вопросы: что для меня важно, какие цели я ставлю перед собой в жизни, что мне мешает их достичь, что мне помогает их достигать, какие жизненные стратегии управляют мной и способствуют ли эти стратегии достижению того образа жизни, к которому я стремлюсь, каким мне нужно сделать себя, над какими своими качествами поработать, чтобы всегда жить эффективно, и т. п. В основу данной ступени положены два основных понятия транзактного анализа Э. Берна – модель эго-состояний и жизненный сценарий.

В работу данной ступени входят темы:

1. Самодиагностика – кто я (эго-состояния)?
2. Мой жизненный сценарий.

Иерархия личностных ценностей претерпевает значительные изменения под воздействием экстремальных условий. Так, у комбатанта формируется уникальная система ценностей, в которой главенствующую роль занимают те, которые позволяют выжить на войне. Цена жизни тут определяет приоритет ценностей, которые далеко не всегда играют ведущую роль в обычном мирном существовании с его проблемами, интересами и потребностями. При возвращении к мирным условиям внутренняя система ценностных ориентации не соответствует окружающей реальности, и тогда поведение ветерана является по меньшей мере неадекватным, как с точки зрения социализации личности, так и с точки зрения удовлетворения ее потребностей. Конфликт системы ценностных ориентации, возникающий в мирных условиях, неизбежно приводит к сложным психическим последствиям, которые обобщенно можно определить как дезадаптация. В таком состоянии человек часто пытается реализовать свою «боевую» систему ценностей («бей или беги») агрессивными и насильственными методами. Иными словами, здесь можно говорить о стрессовой реакции, вызванной ценностно-ориентационным несоответствием. Тип реакции зависит от множества различных факторов, но речь в данном случае идет о дезадаптации, как психической, так и социальной.

Психическая дезадаптация характеризуется разрушением прежней системы ценностей и отсутствием необходимых ресурсов для ее реструктуризации. Именно это в сочетании с другими неблагоприятными факторами психофизиологического характера является источником депрессии, неврозов, пограничных состояний, предваряющих суицидальные действия и серьезные психические расстройства. Это обосновывает необходимость работы с ценностно-ориентационной сферой при психологической реадaptации участников боевых действий.

Методы работы с системой личных ценностей клиента и их иерархией могут быть самыми разнообразными. В настоящем тренинге используются две концепции из теории транзактного анализа – модель эго-состояний и сценарий жизни (Берн, 1998).

Структура личности в транзактном анализе характеризуется наличием трех эго-состояний: Родитель, Ребенок и Взрослый. Каждое эго-состояние представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения. Взрослое эго-состояние – это

способность индивида объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта, и на основе этого принимать независимые адекватные ситуации решения. Анализируя информацию, Взрослый решает, какое поведение адекватнее данному обстоятельству, от каких стереотипов желательно отказаться, а какие желательно включить.

Эго-состояние Ребенок – это эмоциональное начало человека, которое проявляется в двух видах. Свободный Ребенок включает в себя качества, присущие обычному ребенку: доверчивость, нежность, непосредственность, любопытство, творческую увлеченность и изобретательность. Он придает человеку обаяние и теплоту, но в то же время является источником капризов, обид, легкомыслия, упрямства и эгоцентризма. Приспособившийся Ребенок – это та часть личности, которая желает угодить родителям и уже не позволяет себе поведения, не соответствующего родительским ожиданиям и требованиям. Для Приспособившегося Ребенка характерны конформность, неуверенность в общении, стыдливость. Разновидностью Приспособившегося Ребенка является Бунтующий (против Родителя) Ребенок, иррационально отвергающий авторитеты и нормы, нарушающий дисциплину.

Родитель – это информация, полученная в детстве от родителей и других авторитетов лиц: наставления, поучения, правила поведения, социальные нормы. С одной стороны, Родитель представляет собой набор полезных и проверенных временем правил, а с другой – предрассудки и предубеждения. Это эго-состояние бывает двух видов: Контролирующий Родитель (представляет запреты, санкции) и Опекающий Родитель (представляет советы, поддержку, опеку).

Согласно представлениям транзакционистов, почти вся человеческая деятельность запрограммирована жизненным сценарием, истоки которого лежат в раннем детстве. Первоначально сценарий записывается невербально, затем дети получают от родителей вербальные сценарные послания, которые могут относиться к общим установкам («ты станешь знаменитым», «ты никогда ничего не достигнешь, потому что ты...») или касаются различных частных сторон жизни: так ребенку предписывается профессиональный сценарий, тендерный сценарий, сценарии образования, женитьбы-замужества и т.п. При этом родительские сценарные сообщения могут быть как конструктивными, так и деструктивными и непродуктивными.

Сценарий проявляется в движениях, жестах, позах, манерах человека. Важную роль в создании жизненных сценариев играют запомнившиеся с детства фантазии и волшебные сказки.

Сценарий лежит вне пределов сознания. Человек искажает реальность с целью «оправдания» своего сценария.

Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях. Эти представления, по-видимому, остаются с ним на всю жизнь и могут быть классифицированы следующим образом: «я – ОК» или «я – не ОК»; «ты – ОК.» или «ты – не ОК».

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре установки по отношению к себе и другим людям:

- я - ОК, ты - ОК;
- я - не ОК, ты - ОК;
- я – ОК, ты – не ОК;
- я – не ОК, ты – не ОК.

Анализ жизненных сценариев позволил выделить всего шесть основных паттернов сценарного процесса. Это: *Пока не*; *После*; *Никогда*; *Всегда*; *Почти*; *Открытый сценарий*. Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, которая описывает, как человек проживает свой сценарий.

Сценарий «Пока не»: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу».

Сценарий «После»: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

Сценарий «Никогда»: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу».

Сценарий «Всегда»: «Почему это всегда случается со мной?».

Сценарий «Почти»: «В этот раз я почти достиг своего».

Открытый сценарий: Напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует момент, после которого все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой.

Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется враждебным и даже угрозой его жизни.

Выделяют сценарии победителя (выигрывающего), побежденного (проигрывающего) и «не-победителя». Победителем можно назвать человека, решившего достичь определенной цели в жизни и в конечном итоге добившегося своего.

Если же человек увяз в долгах, получил физическую травму или провалил экзамен – то он побежденный. «Не-победитель» – это тот человек, который может быть прекрасным гражданином, сотрудником, прилежным и благодарным судьбе лояльным человеком. Такой тип людей старается не создавать проблем окружающим – в отличие от победителей, так как те борются, вовлекая в борьбу других, и (в еще большей степени) в отличие от побежденных (неудачников), которые, попадая в беду, пытаются увлечь в нее рядом стоящих.

Практика терапии в транзактном анализе базируется на теории, согласно которой принятое в раннем детстве решение о сценарном паттерне поведения, мыслей и чувств можно изменить. Основная цель этого психотерапевтического метода при работе с вопросами социально-психологической дезадаптации – актуализация Взрослого в человеке, реконструкция личности на основе пересмотра непродуктивных стереотипов поведения и жизненных позиций, формирование новой системы ценностей. В процессе терапии учитывается актуальный психологический конфликт и влияние социальных факторов.

Описание приведенных ниже техник предполагает достаточно глубокое знакомство с положениями транзактного анализа. Для этого можно порекомендовать следующие работы: Берн, 1998; Гулдинг, Гулдинг, 1997; Стюарт, Джойнс, 1996. Приводимые ниже упражнения данного блока тренинга взяты из книг «Современный транзактный анализ» (Стюарт, Джойнс, 1996) и «Рожденные выигрывать» (Джеймс, Джон-гвард, 1993).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

Упражнение 1

«Я человек, который...»

Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...». Затем за две минуты напишите все возможные способы закончить это предложение. После этого расслабьтесь и в течение некоторого времени осматривайте комнату, в которой вы находитесь. Для того чтобы помочь себе «войти» в своего Взрослого, сядьте на стуле прямо. Ногами упритесь в пол. Посмотрите на ваш лист. Проверьте каждый вариант законченного предложения на то, является ли он отражением реальной действительности или написан с участием Ребенка. Если вы решите, что какие-то варианты составлены под влиянием Ребенка, подумайте, какова реальная действительность. Выделите свойственные Ребенку слова и употребите слова Взрослого. Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», то это предложение можно переделать и так: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми». Измените подобным образом все продиктованные Ребенком варианты.

Теперь возьмите другой лист бумаги. За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от родителей или значимых взрослых. Затем, как и раньше, «включите» Взрослого. Посмотрите ваш список Родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие варианты отражают реальность, а какие продиктованы Родителем. Если вы решите, что некоторые варианты нуждаются в изменении в соответствии со «взрослой» реальностью, вычеркните их и замените на новые. Например, можно вычеркнуть: «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще» и написать вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени

поведение так, чтобы получилось». Это упражнение можно делать в часы отдыха.

Упражнение 2 Изучение эго-состояний»

Выберите место, где вам никто не мешает. Выделите на упражнение достаточное количество времени и подумайте о следующих вопросах:

Ваш Родитель

Найдите в вашем поведении что-нибудь, что вы заимствовали от родителей. Вспомните какое-нибудь родительское утверждение, которое вы до сих пор слышите внутри себя и которому вы следуете, с которым вы боретесь или перед которым чувствуете смущение.

Ваш Взрослый

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы собрали факты и на их основе приняли разумное решение.

Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя враждебно настроенным и агрессивным (рассерженным, подавленным и т. д.) – и при этом были способны разумно и правильно действовать, несмотря на ваши чувства.

Ваш Ребенок

Вспомните, как вы манипулировали людьми в детстве. Что из этого вы продолжаете делать до сих пор?

Вспомните, что доставляло вам радость в детстве и что вы с удовольствием делаете до сих пор.

Упражнение 3 «Прикосновение к детству»

Возьмите семейный альбом или вашу любую детскую фотографию. Медленно изучайте фотографии. Дайте появиться воспоминаниям.

Это были счастливые времена? Или печальные? Ничем не примечательные? Что происходило тогда в вашей жизни?

Вспомните себя в возрасте младенца, дошкольника, школьника. Сравните эти образы себя.

Что вы видите на этих фотографиях из того, что видите в себе сейчас? Видите ли вы на фотографиях то, что вам хотелось бы увидеть в себе сейчас?

Изучив фотографии, представьте себя этим ребенком, сидящим в тихом, уединенном месте, возможно, в любимом укрытии вашего детства. Прислушайтесь к болям, радостям, сильным желаниям вашего внутреннего Ребенка. Что этот Ребенок думает о себе?

Продолжайте оставаться там, пока вы не узнаете что-нибудь значимое и новое о себе как о Ребенке.

Упражнение 4 «Ваш Ребенок в настоящее время»

Попытайтесь понять, как активизируется ваше эго-со-стояние Ребенка в настоящем. Начните с осознания того, как вы себя ведете: когда вы напряжены, больны, устали, расстроены и т. д.; когда кто-то выступает Родителем по отношению к вам; когда Ребенок другой личности раздражает или привлекает вашего Ребенка; когда вы идете в гости; когда вы хотите чего-либо от кого-нибудь.

Теперь попытайтесь увидеть, нет ли у вас привычки совершать ненужные глупости в роли Ребенка.

Может быть, вы делаете или говорите то, что вызывает неодобрительные взгляды или насмешки окружающих? То, что заставляет людей прервать разговор или приводит их в замешательство? Существуют ли люди, на которых вы реагируете из эго-состояния Ребенка? Если существуют, почему это происходит? Когда вы с ними общаетесь, что вы чувствуете и как себя ведете? Отвечаете ли вы за характер взаимоотношений с ними?

Если вы найдете неадекватные формы поведения вашего Ребенка, поищите альтернативы.

Упражнение 5 «Детские типы адаптации»

Вспомните, как вы добивались того, чего хотите, и как вас этому научили – словами и невербально. Попытайтесь сравнить, что вы хотели сделать (например, влезть к папе на колени, не спать допоздна, играть с детьми), с тем, что вы должны были делать

(например, вести себя прилично, рано ложиться спать, сначала выполнять задания, потом играть).

Какие слова, взгляды и т. д. использовали взрослые, чтобы вас контролировать? А чтобы подбодрить? Как ограничивали ваше поведение и какими способами это осуществляли? Были эти запреты разумными и необходимыми или ущемляли ваши права?

Теперь выберите какое-то событие из детства и переживите его заново. Посмотрите, кто в нем участвовал. Прислушайтесь к тому, какие тогда звучали слова. Снова почувствуйте свои тогдашние чувства.

Спросите себя, в какие моменты сегодня вы чувствуете себя подобным образом. Поступаете ли вы по отношению к кому-нибудь сейчас так же, как поступали ваши родители по отношению к вам тогда?

Какой способ приспособиться к требованиям родителей вы нашли? Вы соглашались? В каких ситуациях? Вы отдалялись? Как это было? Вы «тянули резину»? Когда и как? Была ли среди этих форм поведения одна, используемая чаще других? Как детские типы адаптации действуют в вашей жизненной драме сегодня? Насколько они соответствуют вашей теперешней жизни? Какие умения приспособливаться остались полезными для вас? Какие вас смущают? Ограничивают ваши возможности? Какие разрушительны для вас или окружающих?

Если вы обнаружите типы адаптации, которые мешают вам теперь, представьте прямо противоположное поведение. Если вы обычно уступаете людям, что будет, если вы не проявите уступчивости? Если вы обычно отдаляетесь от других, что будет, если вы попытаетесь вовлечь их в свои проблемы?

Если «тянуть резину» – это ваш стиль, что будет, если вы прекратите медлить и мгновенно примете решение?

Когда вы размышляли над противоположным поведением, не активизировались ли в вашем сознании старые слова Родителя? Если так, то прокрутите эти слова снова. Затем произнесите их громко вслух. Какую реакцию в вашем Ребенке пробуждают эти слова?

Сядьте на стул, представьте, что ваш Родитель сидит перед вами. Используя слова, которые вы услышали, начните ваш диалог. Скажите Родителю, что вы собираетесь поступать, исходя из позиции Взрослого, но не намерены делать что-либо деструктивное по отношению к себе или к кому-либо еще.

Упражнение 6 «Ваш Маленький Профессор»

Цель упражнения – помочь клиенту осознать, как он использует свое эго-состояние Ребенка для достижения позитивных результатов.

1. Проверьте, насколько точна ваша эмпатия – способность настраиваться на невербальные сообщения и понимать чувства других людей.

Вспомните несколько ситуаций с участием знакомых вам людей, которые могли бы честно открыть вам свои мысли и чувства – членов вашей семьи, коллег, Соседей по дому или даче и т. д. Желательно, чтобы эти люди отличались друг от друга по полу, возрасту, национальности и т. д.

Спросите себя: что этот человек чувствовал по отношению ко мне или к данной ситуации? Что он думал?

Напомните им о тех событиях и опишите свое представление об их чувствах. Попросите их помочь вам проверить, насколько точна ваша интуиция.

Она оказалась в основном правильна? Лишь временами? Крайне редко? Вы «читаете» одних людей легче, чем других? Оцените ваши творческие возможности.

2. Вспомните события прошлой недели.

Не пытались ли вы сделать что-нибудь по-новому? Придать чему-либо новую форму, предложить оригинальную идею, вести себя с людьми как-то иначе?

Можете ли вы отметить, как ваша творческая изобретательность или ее недостаток проявились в каком-нибудь событии детства? Нет ли в вашей памяти «записей», которые содержат осуждающие или одобряющие сообщения про ваши творческие возможности? Если вам кажется, что вам недостает творчества, попытайтесь на этой

неделе проявить активность, сделать что-нибудь по-новому.

3. вспомните, как вы манипулировали людьми.

Что вы делали в детстве для того, чтобы получить то, что вы хотели? Разыгрывали из себя больного? Послушного? Пускали в ход обаяние? Обижались? Что-то еще? Кем вам было легче манипулировать? Существовал ли кто-нибудь, на кого вы были неспособны повлиять?

Теперь вспомните людей, с которыми вы встречаетесь сегодня. Вы манипулируете ими? Если вы думаете, что манипулируете, спросите у них, что вы для этого делаете.

3. Вы помните, что вам в детстве казалось волшебным?

Наблюдать, как что-то возникает и исчезает? Чувствовать себя великаном или карликом среди великанов? Верить, что кто-то или что-то вас спасет? Обладать счастливым амулетом?

Как это переносится во взрослую жизнь? Вы по-прежнему хотите, чтобы вас спасали? Чувствуете ли вы иногда себя карликом? Полагаетесь на «волшебство» вашей улыбки? Вашего прикосновения? Манеры говорить? Жестов? Не кажется ли вам, что некоторые люди, окружающие вас, обладают волшебными качествами? Кто в вашей жизни похож на колдунью? Великана? Фею? Волшебника? Не напоминают ли они вам кого-нибудь из прошлого? Может быть, они персонажи вашего сценария?

Упражнение 7 «Естественный Ребенок»

Это упражнение даст вам возможность полнее почувствовать свои ощущения, новым, неповторимым образом воспринимать мир.

1. Выберите место, где вы чувствуете себя уютно, лучше не дома.

Сосредоточьтесь на каком-нибудь предмете так, как будто вы никогда не видели его прежде. Начните сознать его размер, форму, цвет, строение и т. д. Затем пусть он постепенно исчезнет и в фокусе вашего внимания появится задний план. Повторите то же с другими предметами.

Прислушайтесь к звукам. Какие из них непрерывны? Какие неожиданны? Осознайте их интенсивность и высоту.

Сосредоточьтесь на запахах. Когда вы вбираете воздух через ноздри, какие запахи кажутся знакомыми?

Сосредоточьтесь на ощущениях во рту. Что они напоминают? Проведите языком по зубам. Что вы чувствуете?

Сосредоточьте внимание на поверхности кожи. Что вы чувствуете: тепло, холод, боль? Концентрируйте ваше внимание на разных частях тела, от макушки до пальцев ног.

Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут каждый день. Пусть осознание ощущений и тела станет привычкой.

2. вспомните, что вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? Выберите что-нибудь, чем было бы интересно заняться, но что вы не делали уже очень давно. Попробуйте это сделать снова.

Если вы любили лежать на спине и наблюдать за причудливой игрой облаков, выберите время и найдите место, где вы можете снова полежать на спине и последить за облаками. Если вы любили бегать босиком по земле, бродить по морскому песку или пробивать себе дорогу среди осенних листьев, почему бы не заняться этим снова при первой же возможности? Подставьте свое тело под солнечные лучи и сосредоточьтесь на ощущениях, которые возникают в теле. Залезьте на дерево. Посидите там какое-то время. Запустите бумажного змея. Совершите путешествие пешком. Съешьте мороженое. Веселитесь как ребенок. Получайте удовольствие. Выигрывающие так и поступают.

Упражнение 8. «Родитель, Взрослый и Ребенок, которые всегда с вами»

1. Может быть, вы слишком часто бываете в эго-состоянии Родителя и ведете себя неадекватно в этом состоянии?

Не обвиняют ли вас в том, что вы думаете за других, отвечаете за них, никогда не позволяете им проявить самостоятельность, раздаете всем советы, поучаете? Или читаете проповеди, пропагандируете, принуждаете других?

Представьте себе детально группы людей, с которыми вы связаны. Есть ли какой-либо предмет для разногласий в каждой группе или большинство ее членов придерживаются единой точки зрения? Могли бы ваши родители принадлежать к этим группам? Ценят в этих группах творческое мышление или подавляют? Каких общих взглядов придерживаются

группы, в которые вы входите? Они действительно решают проблемы или только говорят о них? Они подходят к проблемам только с одной стороны или с разных сторон? Зависит ли деятельность группы от ваших решений? Советуете вы им, что делать? Поощряете их поиск и самостоятельность?

Как часто вы говорите другим «должны», «обязаны» и «вам следует»? Вы говорите это в эго-состоянии Взрослого или Родителя? О каких предметах вы говорите с возмущением и по многу раз? Бывает ли, что вы выражаете чужое мнение, не обдумав и не проверив его?

2. Может быть, вы слишком часто бываете в эго-состоянии Взрослого и злоупотребляете им?

Не кажется ли вы себе большую часть времени слишком рассудительным, слишком рациональным, неспонтанным и похожим на автомат? Вы постоянно имеете дело с обработкой информации и редко проявляете родительские убеждения или детскую непосредственность? Вы всегда рационально используете деньги, никогда не «шикуете» или слишком балуете кого-нибудь подарками, о которых они всегда мечтали? Вы много работаете и с трудом выкраиваете время для отдыха или вы ничем не заняты? Вы входите только в профессиональные группы – те, что собираются в основном для обмена информацией?

Вспомните своих близких друзей. Входят ли в их число те, с кем вас связывают деловые отношения? В компании вы всегда говорите о своих профессиональных интересах или находите укромный угол и листаете журналы? Не обвиняют ли вас в том, что вы «невеселы» или «совсем не заботитесь о детях»? Нет ли у вас склонности быть «человеком-компьютером», перерабатывающим информацию и ищущим решения?

Не используете ли вы своего Взрослого для рационализации – для оправдания своих недостатков и предрассудков? Не используете ли вы его для того, чтобы сохранять мнения Родителя, которые некогда были слишком страшны для вас, чтобы вы осмелились их проверить? Не используете ли вы своего Взрослого для того, чтобы помогать своему Ребенку управлять другими или чтобы оправдывать его игры?

3. Может быть, вы слишком часто бываете в эго-состоянии Ребенка и злоупотребляете им?

Вы позволяете управлять собой? Может быть, другие думают за вас, отвечают за вас, вас подавляют, дают советы, часто приходят на помощь и ставят вас на место?

Группы, в которые вы входите, в основном собираются, чтобы веселиться? Для ниспровержения или критики авторитетов? Для того, чтобы посоветовать вам, как строить жизнь?

Вы отступаете, приходите в отчаяние и чувствуете себя бессильным, когда надо решить проблему или принять решение? Вы постоянно обращаетесь к другим за одобрением, критикой или поддержкой?

Вспомните десять самых близких своих друзей. Нет ли у них какого-то общего признака? Это ваши приятели по развлечениям? Не играют ли они для вас роль родителей?

Вы часто говорите: «Я не могу» вместо: «Я не хочу это делать»?

Упражнение 9 «Портрет эго-состояний»

Используя окружности разных диаметров, нарисуйте портрет своих эго-состояний, каковыми по большей части вы себя воспринимаете.

Есть у вас постоянное излюбленное эго-состояние? Не меняется ли ваш образ при смене обстановки? На работе? Дома? В институте? На вечеринке? Где-нибудь еще? Че меняется ли он с определенными людьми? С начальником? Подчиненными? Мужем (женой)? Детями? Другими? Г кем-нибудь еще?

Потом попросите детей, мужа (жену), друзей, родственников, коллег нарисовать такую же схему, отражающую то, как они воспринимают вас. Заметили ли вы какие-нибудь различия?

После того как вы сравнили эти портреты – каким вы сами себя воспринимаете и какими вас воспринимают другие – спросите себя: они мне нравятся? Если нет, что необходимо изменить? Какие контракты мне необходимо заключить? Какие вопросы Взрослого мне необходимо поставить?

Упражнение W «Изучение проекций»

Другие часто служат для нас зеркалом. Когда вы смотрите на кого-нибудь, то можете увидеть в нем себя самого. Изучение проекций является полезным методом самопознания.

Вообразите кого-нибудь, кто вам особенно не нравится. Что вам не нравится в этом человеке? Не знаете ли вы других людей с подобным качеством? Они также не нравятся вам?

Представьте, что вы обладаете этим же качеством. Представьте себя в действии: делайте в воображении то, что делают люди, которые раздражают вас. Поступайте так, как они.

Теперь спросите себя: «Может ли так быть, что я сам веду себя подобным образом или что эти черты принадлежат мне самому?»

Представьте себе кого-нибудь, кто особенно восхищает вас. Что вам нравится в этом человеке? Вы знаете других людей, которые обладают подобными чертами? Вы также восхищаетесь этими людьми?

Представьте себе, что вы говорите, ходите, ведете себя так же, как и те, кто восхищает вас. Представьте, что вы обладаете их чертами.

Задайте себе вопрос: «Может быть, я обладаю этими качеством»? В течение недели ведите два списка:

- В одном записывайте все, в чем вы обвиняете других (она отвергает меня, он глуп, мой муж волочится за женщинами, она всегда сердита, он ненавидит меня и т. д.).
- В другом отмечайте все, что вызывает у вас восхищение (она такая нежная, он смывленный, моя жена всегда делает полезные замечания, он прекрасно обращается с детьми, она очень изящно одевается и т. д.).

В конце недели проверьте ваши списки. Не видите ли вы каких-нибудь шаблонов?

Задайте себе вопрос типа: «Может быть, что я...»?

Например, «Может быть, я *отвергаю* ее лишь потому, что полагаю, будто она *отвергает меня!*»; «Может быть, это я хотела бы избежать брака – и поэтому обвиняю его в том, что он того желает?».

Упражнение 11 «Метод решения проблем»

Если у вас есть проблемы, которые необходимо решить, – например: найти работу, изменить стиль поведения, улучшить семейные отношения, – активизируйте вашего Взрослого, используя следующие приемы. Некоторые из них могут не подойти к данной проблеме, но по крайней мере рассмотрите их.

1. Определите проблему и запишите ее (вы можете обнаружить, что то, что вы считали главной проблемой, вовсе таковой не является).

2. Каковы мнения, знания и поведение вашего Родителя по отношению к этой проблеме? Напишите, что каждый из ваших родителей сказал бы или сделал в связи с этой проблемой. Прислушайтесь к словам родителей в вашей голове. Запишите то, что они считают необходимым, обязательным и т. д. Запишите, чего они избегали, а также их невербальные сообщения.

3. Рассмотрите чувства, установки и знания вашего Ребенка, касающиеся проблемы. Запишите чувства, связанные с данной проблемой. Это ярлыки или настоящие чувства? Не играете ли вы в какую-нибудь игру в связи с этой проблемой? Соответствует ли эта игра вашему конструктивному сценарию или деструктивному и непродуктивному? Не исполняются ли при этом какие-либо манипулятивные роли?

4. Оцените влияние, которое оказывают на ваши мысли, чувства и поступки ваши

Родитель и Ребенок, с помощью Взрослого. Какие установки Родителя мешают решить проблему? Какие установки Родителя помогают? Какие чувства и способы адаптации Ребенка мешают решить проблему? Какие помогают? Какое решение было бы приятно вашему Родителю? Поможет его мнение решить вашу проблему или помешает вам? Какое решение было бы приятно вашему Ребенку? Поможет вам точка зрения Ребенка или затруднит решение проблемы?

5. Представьте различные пути решения проблемы. Не отвергайте никакую идею. Вместо этого используйте вашего Маленького Профессора. Привлеките все свои способности, какие только сможете, даже если некоторые решения покажутся смешными.

6. Рассмотрите внутренние и внешние ресурсы, необходимые для каждого решения. Являются ли эти ресурсы доступными? Подходящими?

7. Оцените вероятность успеха каждого из придуманных способов решения проблемы. Отбросьте те, которые являются невозможными.

8. Выберите два или три наиболее вероятных способа. Опираясь на факты и творчество воображения, выберите наиболее подходящий вам.

9. Осознайте чувства, которые вызовут решения. Если они оставляют хорошие чувства, то могут удовлетворить все эго-состояния. Решение, которое оставляет неприятные чувства, может провоцировать вашего Родителя и/или Ребенка на сопротивление, может оказаться вредным для вас или окружающих или просто неправильным.

10. Заключите контракт, необходимый для того, чтобы исполнить решение. Представьте соответствующие поступки Взрослого, которые подходят к вашему контракту.

11. Приведите в действие ваше решение. Если это возможно, испытайте его в малом. Затем двигайтесь вперед с большей энергией.

12. Оценивайте сильные и слабые стороны вашего плана по мере его осуществления. Сделайте необходимые поправки.

13. Радуйтесь своим успехам. Не впадайте в уныние при неудачах. Изучите их и начинайте снова.

Упражнение 12 «Этика Взрослого»

Чтобы построить ваш этический кодекс Взрослого, подумайте про все области, в которых ваша жизнь связана с жизнью других людей-и то, как ваши взгляды влияют на других, даже на тех, кто живет далеко от вас или сильно отличается от вас.

Обдумайте ваше поведение и установки по отношению ко всему окружающему, включая неживую природу.

Спросите вашего Взрослого: кого и что я ценю в жизни? Для кого и для чего я живу? Ради кого и за что я мог бы умереть? Что значит для меня моя жизнь сейчас? Что она могла бы значить? Что моя жизнь значит для других сейчас? Что она значит для потомков? Может быть, я действую так, потому что думаю о благе общества, сохранении и развитии рода человеческого?

Что для вас является действительно важным? Составьте список из пяти пунктов – то, что вы цените больше всего в жизни. Расположите эти ценности по степени их важности.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Изучите этот список. Спросите у себя: какое отношение имеют мои ценности к моей личной, общественной жизни, работе? Какое отношение они имеют к моему эго-состоянию Родителя и Ребенка? Соответствует, ли мой нынешний образ жизни тем ценностям, которые, по моему утверждению, для меня важнее всего?

Упражнение 13 «Вопросы Взрослого о вашей жизни»

Если вы начали задумываться над тем, кто вы на самом деле, зачем вы

существуете, как вы в действительности живете и куда ведут ваши модели поведения вас, сделайте вашего Взрослого более сознательным, спрашивая себя: Кем я себя чувствую (по ощущению моего Ребенка)? Кем я себя считаю – по мнению моего Родителя? Кем я себя считаю – по информации, обработанной моим Взрослым? Другие люди – муж (жена), дети, друзья, коллеги – как они ко мне относятся: как к родителю, взрослому или ребенку? Кем я хочу быть (сегодня, через пять, десять, двадцать лет)? Какие способности позволят мне стать таким, как я хочу? Какие препятствия могут возникнуть на этом пути? Что я собираюсь делать со своими возможностями и ограничениями? Ценю ли я то, что увеличивает мой потенциал? Ценю ли я то, что помогает другим развивать их способности? Как я бы мог развить в себе побольше качеств Выигрывающего, кем я и рожден быть?

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

Упражнение 1 «Ваш сценарий»

Возьмите карандаш и бумагу и напишите ответы на следующие вопросы. Работайте быстро, полагаясь на интуицию, записывайте первый ответ, который придет в голову.

Какое название у вашего сценария? Что это за сценарий? Веселый или печальный? Победный или трагичный? Интересный или скучный? Затем опишите последнюю сцену: чем заканчивается ваш сценарий?

Сохраните ваши ответы, к которым можно вернуться снова, собрав побольше информации о сценарии жизни.

Упражнение 2

«Расшифровка личного сценария»

Сны, фантазии, сказки и детские истории могут содержать разгадку вашего сценария. Не сдерживайте воображение при выполнении расшифровки сценария. Не думайте о том, для чего они нужны и что означают. Не контролируйте себя и не пытайтесь угадать, что вам нужно сказать. Просто представьте какие-то образы и ощутите связанные с ними чувства.

После этого можно приступить к анализу и расшифровке. Наилучшего результата можно добиться при работе в группе или с партнером, но можно выполнять это упражнение и индивидуально. Желательно (особенно при самостоятельной работе) записывать ваши ответы на магнитофон. После этого прослушайте пленку несколько раз и доверьтесь вашей интуиции. Вы будете, несомненно, удивлены тому, как много вы узнали о себе и своем сценарии.

Возможно, в процессе выполнения упражнений вы будете испытывать сильные эмоции, отражающие ваши детские чувства, которые всплывают на поверхность вместе с вашими сценарными впечатлениями. Если вы будете испытывать подобные чувства, то можно прекратить упражнение в любой момент. Если вы захотите остановиться, сконцентрируйте внимание на каком-то предмете в комнате. Скажите себе, что это за предмет, какого он цвета и для чего он нужен. Подумайте об обычной теме взрослого разговора, например, ято у вас будет на обед или когда вам в следующий раз нужно быть на работе.

Герой. Кто ваш любимый герой или героиня? Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой пьесы, книги или фильма, который вы помните, или реальный человек. Начните с героя, который первым пришел вам в голову. Затем включите магнитофон. Станьте этим героем, войдите в его образ и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...».

Сказка. Снова выберите то, что вам нравится, первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, басня, миф – все, что хотите. Для того, чтобы извлечь максимум пользы из рассказа, перескажите его, а если хотите – можете его изменить или продолжить, став каким-нибудь персонажем или предметом. При этом, как и в предыдущем варианте, говорите от первого лица.

Сон. Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или же повторяющегося сна, хотя для этого упражнения подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в

упражнении со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью из сновидения и начните говорить о себе от его имени. После того, как вы закончите, сразу же скажите, что вы чувствовали. Было вам приятно или нет? Вам понравилось окончание сна? Если нет, вы можете заменить его конец. Новое окончание сновидения тоже рассказывайте в настоящем времени. Убедитесь в том, что вы вполне удовлетворены концовкой сна. Если нет, придумайте еще один конец, и так далее, сколько вам будет угодно.

Предмет. Осмотрите вашу комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором вы подумали в первую очередь. Затем станьте им и начинайте говорить о себе. Для того чтобы получить максимум пользы от упражнения, попросите партнера поговорить с вами как с выбранным предметом. Партнер должен просто разговаривать с вами, как будто вы дверь, камин и т. д.

Пьеса вашей жизни. Для этого упражнения необходим человек, который бы разговаривал с вами, исполняя роль ведущего. Если есть возможность, надиктуйте свой спектакль на пленку, чтобы после прослушивать эти записи и, при желании, вносить в спектакль изменения. Ведущий может предложить это упражнение целой группе. Он не должен повторять слово за словом. Лучше, если он наметит для себя последовательность рассказа, а затем начнет импровизировать. Между предложениями необходимо делать паузы, чтобы дать участникам возможность сконцентрироваться на том, что они видят, а в конце каждого отрывка делать достаточно долгую паузу, чтобы участники могли осознать и/или надиктовать содержание каждой сцены.

Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Можете закрыть глаза. После этого ведущий начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мыльную оперу? Интересный это спектакль или скучный, героический или заурядный – или какой-то еще? Что театр – заполнен, полупустой или пустой? Будет публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет она аплодировать или уйдет со спектакля – или что-то еще? Как называется ваш спектакль – спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потушен. Поднимается занавес. Спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Это самая первая сцена вашей жизни. Вы – младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, у вас появилось какое-то телесное ощущение или эмоции? Чувствуете ли вы какой-нибудь запах или вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля». (Пауза.)

Ведущий продолжает: «А сейчас вторая сцена. В этой сцене спектакля вы – ребенок от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете? Слышите ли какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене? Испытываете ли какие-то телесные ощущения или эмоции? Запах? Вкус? Осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене спектакля». (Пауза.)

После этого ведущий теми же словами вводит вас в следующие сцены спектакля: сцену юности, от десяти до шестнадцати лет; актуальную сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; сцену десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля – сцену вашей смерти. В репликах ведущего к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в этой последней сцене спектакля?»

Наконец ведущий просит вас вернуться в настоящее, потратив на это столько времени, сколько необходимо. Поделитесь с группой или партнером вашими ощущениями.

Упражнение 3

«Культурный и семейный сценарий»

Вообразите, что вы движетесь назад во времени. Кfb были ваши предки, жившие семьдесят пять лет или сто пятьдесят лет назад? Влияет ли на вас каким-либо образом ваше культурное наследие (в вашей тендерной роли, в работе, в стремлении к образованию)? вспомните хотя бы одну тему, которой вы следуете теперь и которая

определяется культурным сценарием. Вспомните ваши нынешние жизненные сцены. Включают ли какие-либо из них субкультурные сценарии? Вспомните роли в сценарии семьи, в которой вы выросли. Повторяете ли вы какие-либо из них сейчас? Какие роли вы изменили?

Упражнение 4 «Невербальные и вербальные сообщения вашего сценария»

Прочтите все описание упражнения до конца и лишь потом выполняйте.

Закройте глаза и попытайтесь увидеть выражения лиц окружающих – самые ранние, что вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица вы увидели?

Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные вами от родителей через действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый шлепок, нежный поцелуй).

Какие приятные или неприятные чувства возникли у вас? Какие сообщения передавались вам через выражения лиц и телесные действия?

Опять представьте себе, что вы ребенок. На этот раз прислушайтесь к словам, которые говорились о вас в вашей семье. Что говорилось о вашей ценности? Вашем лице? Сексуальности? О ваших способностях? Уме? Морали? Здоровье? О вашем будущем?

Произнесите вслух фразы, которые вы вспомнили и которые отражают то, что думал про вас каждый из родителей.

Связана каким-либо образом ваша нынешняя самооценка с мнением ваших родителей о вас?

Упражнение 5

«Ролевые отождествления»

Вспомните ваши отношения с различными людьми в течение нескольких последних дней. Не играли ли вы какую-либо из трех драматических ролей – Жертвы, Преследователя, Спасителя? Менялась ли ваша роль при смене обстоятельств? Играли ли вы одну роль чаще, чем остальные? Не напоминают ли ваши роли персонажей .ваших любимых книг, сказок, притч и т. п.?

Упражнение 6 «Жизненные сцены»

Представьте свою жизнь в виде вращающейся сцены. На ней несколько типов обстановки – соответствующих обстановке вашей жизни. Возьмите типичный месяц жизни. Исключите время сна, если оно не представляет для вас особой важности. Соответствует ли энергия, которую вы расходуете на каждой сцене, количеству времени, проводимому на ней? Есть ли у вас реальный интерес к той области, где вы тратите свое время и энергию? Кто, по вашему мнению, направляет вашу жизненную драму на каждой сцене? Чувствуете ли вы удовлетворение от того; как вы используете свои возможности в различных окружениях?

Упражнение 7

«Список действующих лиц»

Вспомните наиболее важных людей, которые участвуют в вашей жизненной драме. Расположите их в соответствии со временем, энергией, которые вы расходуете на них, и реальным интересом, который вы испытываете к ним.

Измените ситуацию. Сколько времени, энергии они тратят и какой реальный интерес, по вашему мнению, испытывают к вам?

Вы считаете, что они каким-либо образом способствуют вашим жизненным планам?

С кем и в каких сценах вы притворяетесь? С кем и в каких сценах вы действительно являетесь своей ролью, а не только играете ее?

Упражнение 8 «Идентичность и имя»

Обдумайте, как связаны ваше имя и сценарий. Какую идентичность имя вам дает?

Кто дал вам имя? Почему? Вас называли в честь кого-то? Если да, то не несло ли имя груз каких-то особых ожиданий? Вы гордились своим именем или не любили его? Называли ли вас именем, которое не соответствовало вашему полу, или обидным прозвищем? Ваше имя настолько распространено, что вы чувствовали себя частью

толпы, или настолько редкое, что вы чувствовали себя неповторимым? Есть ли у вас прозвище? Ласковое имя? Как вы получили их? Как ваши имена или другие определения, полученные от окружающих, влияют на ваше представление о себе? Как вас называют теперь? Кто? Если вы женаты или замужем, не называете ли вы своего мужа или жену мамой или папой? Почему? Вас называют разными именами дома и на работе? Если да, то с чем это связано? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли? Почему? Хотели бы вы иметь другое имя? Почему? Есть у вас доводы Взрослого для изменения имени? Для сохранения прежнего?

Упражнение 9

«Список вопросов по сценарию»

Быстро прочтите следующее задание. Пишите первое, что приходит вам в голову. Затем вернитесь и заполните пропуски в ответах после дополнительных размышлений.

* * *

Оцените, что вы думаете о других и о себе, большую часть времени.

Я ок _____

Я не ОК

Другие ОК _____

Другие не ОК

То, что я считаю _____

То, что я считаю – не ОК _____

Теперь оцените вашу половую идентичность.

Я как мужчина (женщина) ОК _____

Я как мужчина (женщина) не ОК _____

Мужчины ОК _____ Мужчины не ОК

Женщины ОК _____ Женщины не ОК

Любимые игры, в которые я играю: как Преследователь – с кем?

как Спаситель – с кем? как Жертва – с кем?

Вид моего сценария _____

(конструктивный, деструктивный, непродуктивный)

Тема сценария _____

Тип драмы _____

(фарс, трагедия, мелодрама, сага, комедия и т. д.)

Реакция зрителей на мою драму _____

(аплодисменты, скука, страх, слезы, враждебность)

Эпитафия, если бы ее надо было написать сейчас _____

Новый сценарий, если я его хочу создать. _____

Новая эпитафия, если вы ее хотите написать _____

Договор с собой для нового сценария _____

Упражнение 10

«Сцена смертного ложа»

Найдите тихое место, где вам не смогут помешать. Представьте, что вы уже старый человек и находитесь на смертном одре. Ваша жизнь мысленно проходит перед вами. Закройте глаза. Спроецируйте вашу жизненную драму на воображаемый экран перед вами. Следите за ней с самого ее начала до настоящего момента. Не спешите. После этого опыта рассмотрите вопросы:

Какие воспоминания были для вас самыми болезненными? Самыми приятными? Какие обязательства, переживания и достижения придают смысл вашей жизни? Испытали ли вы сожаление о чем-либо? Если да, что вы могли бы сделать иначе? Что сейчас вы можете сделать иначе? Не хотите ли вы проводить с кем-нибудь побольше или поменьше времени? Осознавали ли вы выбор сценария вашей жизни? Или, возможно, вы просто боялись сделать его? Вы нашли то, что вы цените? Ваши ценности оказались такими, какими вы хотели? Вы обнаружили что-либо, что вы хотели бы теперь изменить?

Упражнение 11 «Ваш последний час»

Теперь взгляните на вашу жизнь с другой стороны. Вообразите, что вам остался час

жизни и вы можете провести его с кем угодно. Кого бы вы хотели видеть около себя? Как и где вы бы хотели провести этот последний час? Этот человек (люди) знает о ваших чувствах к нему?

Упражнение 12 «Освобождение от ловушки»

Если вы чувствуете, что пойманы в ловушку или находитесь перед стеной, то есть не видите возможность выбирать или принимать ясные решения, попробуйте провести следующий мысленный эксперимент.

Закройте глаза и вообразите, что вы бьетесь головой о высокую кирпичную стену, преграждающую вам путь, пытаюсь таким образом преодолеть это препятствие. Наблюдайте за собой, как вы бьетесь головой о стену.

Теперь остановитесь и оглянитесь вокруг. Найдите какой-нибудь способ перебраться через стену, например пролезть под стеной или обойти ее. Если вам потребуется что-нибудь для помощи, вообразите нужные ресурсы.

Если в жизни вы считаете себя «запертым в ловушке», вообразите, что вы оказались в настоящей ловушке. Представьте, что вы свернулись калачиком внутри нее. Что вы чувствуете? Защищает ли она вас от чего-нибудь или кого-нибудь? Придумайте несколько способов выбраться из ловушки. Затем выберите из нее.

После того как вы покинете вашу ловушку, представьте, что вы сидите вне ее, под деревом. Посмотрите вокруг. Посмотрите на вашу ловушку, затем на окружающий мир.

Если вы чувствуете, что находитесь перед стеной или заперты в ловушке, не прислушивайтесь к старым голосам, которые говорят, что «взрослые так себя не ведут».

Постройте (не в воображении, а на самом деле) стену из картона, газет или т. п. Бейтесь головой об нее. Оглянитесь. Нет ли более простого пути наружу?

Возьмите большой картонный ящик. Заберитесь в него и закройте крышку. Посидите там некоторое время, прислушиваясь к своим чувствам. Затем покиньте ящик. Посмотрите на него. Посмотрите на окружающий вас мир.

Спросите себя: не могло ли так случиться, что я сам построил свою стену, сам залез в свою ловушку? Если это так, то что это дает мне? Как это влияет на других? Какие свои позиции я тем самым укрепляю? Как это соответствует моему сценарию? Это то, что я действительно хочу? Теперь прекратите «биться головой об одну и ту же ситуацию» и оглянитесь вокруг.

Упражнение 13 «Изменение сценария»

Проанализируйте, что нового вы открыли в своем сценарии при выполнении предыдущих упражнений. Удалось ли вам выявить отдельные аспекты жизни, в которых решили быть победителем, побежденным или не-победителем? Если это так, то для каждого такого аспекта напишите, как вы смогли бы стать победителем – вместо побежденного или не-победителя. Каким будет результат вашей победы? Затем для каждого из аспектов напишите пять действий, в первую очередь необходимых для достижения победы. Каждый день выполняйте по одному действию и, если вы работаете в группе, расскажите о своем успехе товарищам.

Упражнение 14

«Куда ведет сценарий?»

Подумайте и напишите ответы на следующие вопросы: что случается с людьми вроде меня? Если я дальше буду таким, как есть, чем это по логике должно закончиться? Что при этом скажут обо мне другие?

Ступень 3. Коммуникация

Третья часть тренинга строится на основе первой и второй ступеней и во многом развивает те идеи, которые лишь в небольшой степени затронуты в предыдущих блоках. Третья ступень в большей степени посвящена вашим отношениям и взаимодействиям с людьми. По большому счету, вся наша жизнь связана с другими людьми и то, достигнем ли мы своей цели или нет, во многом зависит от качества отношений между нами и окружающими.

Третья ступень дает вам возможность стать мастером создания отношений, поскольку на тренинге мы исследуем, как люди воспринимают друг друга, влияют друг на

друга, из чего они исходят в отношениях друг с другом, а также что такое отношения между людьми и от чего они зависят.

На этой ступени гораздо важнее такое понятие, как команда: что вы можете сделать один и что становится возможным, когда вы действуете как командный игрок, когда вокруг вас есть люди, готовые вас поддержать. В структуру этой ступени входит комплекс различных упражнений, которые позволяют вам по-новому, с точки зрения эффективности, посмотреть на важные аспекты ваших отношений с другими людьми.

Данная ступень тренинга состоит из следующих основных тем:

1. Модель общения и получение обратной связи.
2. Роли в нашей жизни.
3. Решение проблем.

Стрессовая реакция тесно связана с трудностями в общении. В современном мире люди часто вынуждены принимать или отдавать сообщения, содержащие неточную информацию. Многие из-за этого отвыкли выражать свои мысли ясно и до конца. У некоторых, например у ветеранов войны, а также у жертв насилия или у людей, оказавшихся в экстремальных условиях, где говорить ясно и правдиво было опасно, выработалась бессознательная привычка избегать ясности в общении. Обстановка опасностей и непрерывной борьбы за выживание формирует у человека привычку скрывать от собеседника информацию не только в экстремальных условиях, когда от этого зависит жизнь, но и в обычной житейской ситуации. Такого рода привычка часто сопровождается стрессовыми реакциями, так как есть неразрывная связь между отсутствием ясной информации и чувством страха.

Одна из сфер общения, в которой наиболее часто возникают стрессовые реакции, – это выражение критики и одобрения. Если стиль общения вырабатывался в экстремальной ситуации, то человек, вероятно, тяготеет к чему-то одному, часто ему легче критиковать, чем хвалить. Не менее важно, как человек принимает критику или одобрение. Способен ли он слушать замечания в свой адрес, не испытывая при этом острой стрессовой реакции? Умеет ли спокойно принимать похвалу?

Человек – это очень сложное, многогранное существо, поэтому создать некое «полное» его описание, «полную» модель скорее всего невозможно. Но при этом иногда полезно просто взять некий образ, метафору и при ее помощи попробовать описать какой-то аспект жизни. Например, с помощью понятия «роль».

Роль – это то, во что мы играем, она как бы имеет свою цель, свою направленность. С одной стороны, это очень удобно: роль имеет более-менее подходящий для многих ситуаций набор вариантов поведения. Вернее, роль – это шаблон, по которому строится поведение в данной ситуации.

Но роль создает проблемы по причине своей узкой направленности и сопутствующего недостатка гибкости и замкнутости. Обычно наработки и достижения одной роли недоступны другой. Но очень большой плюс ролей то, что они хорошо известны. Роль – это очень удобная вещь, вопрос только в том, чтобы научиться пользоваться ею с максимальной эффективностью.

Популярная концепция Томаса-Киллмена описывает основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Это: 1) избегание; 2) соперничество; 3) приспособление; 4) компромисс; 5) сотрудничество.

Указанные стратегии поведения выделены на основе взаимоотношения настойчивости в удовлетворении своих интересов – и готовности пойти навстречу другому в удовлетворении его интересов. Большинство людей склонны использовать лишь одну-две из описанных пяти стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

К началу 70-х годов сформировалось представление об уверенности в себе как о комплексной характеристике человека, включающей в себя определенные эмоциональные (страх и тревожность), поведенческие (дефицит навыков социального поведения) и когнитивные компоненты. Под уверенностью в себе понимается способность предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться осуществления желаемого. Кроме этого, к уверенности в себе

относится способность ощущать свое право на запросы и требования (установки по отношению к самому себе), осмелиться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки).

Уверенность в себе есть свойство личности, основанное на позитивной оценке собственных навыков и способностей как адекватных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Такая оценка формируется при наличии достаточно широкого поведенческого репертуара, позитивного опыта решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги и т.д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и одобрение со стороны значимых людей. Позитивная оценка своих навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение.

В данном блоке тренинга использованы упражнения из работы (Вачков, 1999).

Модель общения и получение обратной связи

Упражнение 1 «Мой портрет глазами группы»

Вариант I. Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге?

Желающие обычно находятся. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает:

– Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из «художников» и собьет с верного звучания его «внутренний резонатор», который необходимо настроить на натурщика.

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и фактуру, ощутите материал этой души. Поймите сущность души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

Вариант II. Упражнение можно обогатить элементами, нацеленными на укрепление сплоченности группы и развитие навыков эффективной коммуникации участников, если не заканчивать его на создании «портретов», а продолжить дальше. Для этого ведущий предлагает натурщику, осмотрев все рисунки, сгруппировать их по каким-то признакам. Количество категорий и критерий классификации не имеют значения. Натурщик может прокомментировать свой способ классификации, а может воздержаться (второй случай интереснее). Важно лишь то, что он выделил в рисунках нечто общее. Возле каждой подгруппы рисунков собираются их авторы. Каждой сформированной таким образом группе ведущий вручает по большому листу бумаги и поясняет:

– Человек, которого вы изобразили на портретах, полагает, что в ваших рисунках

есть нечто общее, может быть, то главное, что вы сумели выделить в его внутреннем мире. Вам дается следующее задание: обсудить, что же объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги, который вы получили. Может быть, имеет смысл четче и ярче отобразить на этом коллективном портрете объединяющую идею, может быть, в процессе совместного творчества вам удастся отыскать и еще яснее показать сущность внутреннего мира натурщика. Тогда его психологический портрет будет в еще большей мере сходен с реальной картиной его души.

На эту работу выделяется пятнадцать-двадцать минут. По ее завершении представители творческих групп представляют и комментируют плоды коллективного труда. Можно предложить натурщику высказать мнение: какой из портретов в большей степени совпадает с его образом себя.

Вариант III. Работа разворачивается аналогично тому, как описано во втором варианте, только группировку портретов осуществляет не натурщик, а сами «художники». Они получают задание выбрать те рисунки, которые, по их мнению, содержат нечто общее с их собственными. Таким образом, участники объединяются в творческие группы по собственному желанию – где участников объединяет сходство представлений о внутреннем мире натурщика. Дальнейшие инструкции ведущего такие же, как во втором варианте.

Упражнение 2 «Ответы за другого»

Инструкция ведущего:

– Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда в ней существует единство ценностных ориентации.

Иными словами – когда по отношению к самым важным в жизни вещам люди чувствуют себя сходным образом. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя – насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его перед собой и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а через одного. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Такое условие – отвечать не за ближайших соседей, а за сидящих чуть подальше – вызвано двумя причинами: во-первых, если группа сформирована из людей, уже знающих друг друга, то обычно приятели садятся рядом, а отвечать за хорошо знакомого человека не представляет трудности и интереса, во-вторых, данная процедура ограждает от соблазна подсмотреть, что же на самом деле пишет сосед на своем листочке.

Итак. Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Достаточно пяти-шести вопросов. Их содержание будет варьироваться в зависимости от состава группы и ее интересов. Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. Любите ли вы домашних животных? Если да, то каких предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или каких-то еще?

5. Самая неприятная для вас человеческая черта.
6. Самое ценное для вас человеческое качество.
7. Ваше любимое времяпрепровождение.
8. Книги какого жанра вы предпочитаете?
9. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени «попадания» после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общего обсуждения.

Упражнение 3

«Молчащее и говорящее зеркало»

Ведущий ищет добровольца, который будет «смотреть в зеркало», последний выходит в круг.

– Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом».

После того как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию:

– «Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно иначе – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенные правила. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивают в способах «отражения». Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики. На говорящее же «зеркало» накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека, стоящего за спиной того, кто угадывает. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а новый доброволец получает право поменять и «зеркала». Раскусившие смысл игры участники часто конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения «зеркал». Трех-четыре цикла игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия. Обязательно следует поразмышлять над игрой. Можно обсудить такие вопросы:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?

В чем секрет такой прозорливости?

Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?

Кто из участников был удивлен тем, как его «отразили»?

Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

Роли в нашей жизни

Упражнение 1 «Обмен ролями»

Вариант I. Группа делится пополам. Одна половина образует внутренний круг участников дискуссии, другая – внешний круг наблюдателей. Каждый из участников

дискуссии вытягивает карточку с именем кого-то из членов группы, сидящих во внутреннем круге. В этом упражнении ведущему нужно проследить, чтобы никому не досталась карточка с собственным именем – в противном случае игра потеряет эффективность.

Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет.

Ведущий задает тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса: «Нужны ли домашние животные?», «Существует ли настоящая любовь?», «Стоит ли верить в магическую силу сглаза и порчи?», «Стоит ли идти на выборы?», «Что нас особенно отталкивает и что привлекает в людях?» и т.д.

Дискуссия может продолжаться пять-десять минут. По ее завершении слово предоставляется наблюдателям. Те высказывают предположения относительно того, чью роль играют их подопечный. Прежде чем сам исполнитель подтвердит или опровергнет это мнение, другие члены группы, включая участников дискуссии, выдвигают свои предположения, обосновывая их. После того, как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность исполнения ролей.

Затем участники дискуссии становятся наблюдателями, а те, получив карточки, начинают новую дискуссию, поменявшись ролями друг с другом.

Вариант II. Участники дискуссии обмениваются ролями не друг с другом, а с наблюдателями. Те, в свою очередь, следят за всеми игроками, пытаясь найти «себя».

Вариант III. Если группа невелика, то не имеет смысла разбивать ее пополам: игроки исполняют роли друг друга в дискуссии и потом вместе пытаются определить роль каждого.

Упражнение 2 «Рекламный ролик»

Всем хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы видим множество рекламных роликов на экранах телевизоров и нам понятно[^] какими разными могут быть способы представить гот или иной товар. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, можно без преувеличения сказать, что мы специалисты по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, чтобы заинтересовать. Все как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться, конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Подумайте, чем мог бы оказаться ваш протезе, если бы не родился в человеческом облике. Может быть, холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и подлинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

Упражнение, как обычно, завершается обсуждением о переживаниях каждого из игроков, представленного с помощью рекламного ролика.

Упражнение 3 «Перед судом группы»

Участникам группы (добровольцам) предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки, на каждой из

которых написано по одному личностному качеству – положительному или отрицательному (всего 25–30 карточек). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов. На правую чашку весов игроку предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать в группе за время тренинга, на левую – отрицательные качества, которые тоже проявились на тренинге.

Карточки можно крепить к листу с помощью магнита, если рисунок висит на металлической доске, или с помощью кусочков скотча. Карточками могут также служить клеящиеся листочки.

Процедура такова: игрок выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и крепит карточку к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны ли они с мнением игрока или нет): рука с поднятым вверх большим пальцем означает согласие, опущенная вниз большим пальцем – отрицание. Выбранный заранее «судебный секретарь» ведет подсчет и фиксирует количество голосов «за» и «против» каждого качества в специальном протоколе.

Игрок, представший «перед судом», вправе остановиться в любой момент, даже после первых двух карточек, и уступить свое место другому добровольцу. Когда желающих больше не будет (возможно, он окажется единственным, давить на участников ни в коем случае нельзя), игроки делятся своими чувствами.

Упражнение довольно жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на «суд», он уже совершил смелый поступок и потому – победитель, даже если узнал о проявленных отрицательных качествах. Он «выстрадал истину» и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце обсуждения игры.

Упражнение 4

«От сумы да от тюрьмы...»

Никто из вас, надеюсь, не бывал на скамье подсудимых? А довелось ли кому-нибудь нищенствовать, просить милостыню? Не приходилось – и замечательно, стремиться ни к тому, ни к другому никому не стоит. Однако не следует забывать известной поговорки: «От сумы да от тюрьмы не зарекайся». Вот и давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, конечно, а в тренинговом. Делаются карточки, на части из которых – символическое изображение тюремной решетки, а на другой – изображение протянутой руки нищего. Их перемешивают. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку. Каков же будет у нас смысл этой альтернативы? Сейчас разъясню.

Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств и мы хотели бы получить «поглаживания» от окружающих в форме комплиментов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость. Кто-то «нищ» постоянно и все время «ходит с протянутой рукой», добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему – подсудимым? Потому что живя среди людей, мы постоянно подвергаемся оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам со стороны партнеров по общению – положительное, отрицательное, иногда – индифферентное. И в этом смысле – любое наше деяние ожидает какой-то приговор. Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов выслушать и приговор.

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три «подаяния». То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки «нищего» исключаются – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке монету, а не булыжник.

Человек, выбравший карточку подсудимого, готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато, в отличие от «нищего», он может получить правдивую информацию обо всех – и позитивных, и негативных – своих качествах.

Далее ведущий предлагает каждому сделать свой выбор:

«Итак, выбор сделан всеми. Теперь прошу встать тех, кто выбрал нищенскую суму... Спасибо. А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Спасибо. Начнем с «нищих». Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них «подавание».

Начинать с «нищих» в любом случае разумнее. Нужно учитывать, что при наличии большого числа «подсудимых» не все из них смогут предстать перед судом – на это может просто не хватить времени. Получение подаяния «нищими» проходит быстрее, и все они получают свою долю «поглаживаний».

Когда сбор «подаяний» закончится, ведущий объясняет процедуру суда и предупреждает, что на скамье подсудимых успеют побывать только три человека. Если желающих больше, то можно сначала выбрать прокурора, адвоката и трех судей. Эти пять человек выбираются независимо от того, кто они – «нищие» или «подсудимые». Они и решают, кто первым предстанет перед судом. Оставшаяся часть группы делится на «свидетелей обвинения» и «свидетелей защиты». Эту процедуру можно организовать, например, таким образом: «прокурор» и «адвокат» поочередно выбирают членов своей команды. В конце концов, все участники группы получают свою роль в этой игре. С начала суда у ведущего – функции независимого арбитра и секретаря.

Всем трем сторонам – «обвиняющей», «защищающей» и «судящей» – дается 15 минут на подготовку: чтобы, в том числе, расставить мебель, создать соответствующий «судебный» антураж и продумать содержание выступлений. Естественно и оправданно включение в игру некоторых псевдоюридических формальностей, таких, например, как: команда секретаря «Встать, суд идет!», подчеркнуто вежливое обращение на «вы», клятва выступающих на Библии о том, что они будут говорить правду и только правду и т.п.

«Главный судья» сначала предоставляет слово «прокурору». Тот в своей речи требует признания вины «подсудимого», апеллируя к реальным (это важно!) фактам, когда тот проявлял отрицательные качества во время работы группы. Затем выступает «адвокат», пытаясь опровергнуть обвинения и показать «подсудимого» в лучшем свете.

После этого поочередно выступают «свидетели» обвинения и защиты. Следует заранее договориться о регламенте, допустим, выступления ограничить двумя минутами. «Судьи», «прокурор» и «адвокат» могут задавать вопросы свидетелям.

Ведущему следует внимательно следить за ходом судебного процесса, чтобы прервать его в момент, предшествующий падению накала и, соответственно, снижения интереса к игре. Пусть лучше не все будет сказано, чем ситуация, когда участники почувствуют скуку. Прервать процесс может ведущий («секретарь»), сообщив судьям о том, что время, отведенное на процесс, истекает. Тогда предоставляется последнее слово «подсудимому», в котором он вправе выразить согласие или несогласие с выдвинутыми против него обвинениями, а возможно – и с мнением защиты. Судьи удаляются на пятиминутное совещание для вынесения приговора, в котором могут быть лишь две формулировки: виновен или невиновен. Судьям нужно решить, какая сторона – прокурорская или адвокатская – оказалась более убедительной и каких качеств – положительных или отрицательных – обнаружилось в «подсудимом» больше.

Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно поменять состав суда, но это необязательно. Бывший «подсудимый» примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.

После завершения нужно провести обсуждение всей игры «От суммы да от тюрьмы...» и предоставить всем участникам возможность высказать свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу «сбора подаяний».

Трудно ли было сделать выбор между «нищенством» и «тюрьмой»? Как прогнозировали участники результаты выбора в группе? Почему ты предпочел именно

эту роль?

Сложно ли было «просить подаяние»?

Понравилось ли его получать? Почему?

Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?

Как ощущаешь себя в роли «обвинителя»? «Защитника»?

Трудно ли было на суде в открытую обсуждать человека?

Удалось ли тебе быть искренним во время обсуждения?

Каково быть «подсудимым»?

Решение проблем

Упражнение 1 «Разговор со сменой позиции»

Внутри каждого из нас живут разные составляющие Я, каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Такие составляющие нашего Я называются субличностями. В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определенного решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивая на своей правоте. Обычно мы не осознаем, какая субличность побеждает в нас, часто не можем дистанцироваться от неконструктивной субличности. Упражнение, которое я хочу предложить, поможет вам познакомиться с тремя из ваших субличностей. Их зовут Мечтатель, Скептик и Реалист.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он – оптимист и верит в разрешимость любой проблемы. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандартных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность Мечтателю. Он – пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет. Он не верит в счастливый случай и энергичные усилия. Он четко и аргументированно доказывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Он критикует всякое новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не склонен к пораженчеству, как Скептик. Он – трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все «за» и «против». Он прочно стоит на земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Сейчас вы проработаете выбранную проблему с использованием своих субличностей. Каждый участник проведет сам с собой внутренний диалог по поводу какой-то своей проблемы, поочередно «входя» в различные ролевые позиции: Реалиста, Мечтателя и Скептика. Причем смена позиции будет сопровождаться реальным физическим перемещением в комнате. Переходы совершаются по команде ведущего.

Далее ведущий предлагает инструкции, которые выполняются участниками:

«Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности... Встаньте в позицию Реалиста... Подумайте о вашей проблеме. Сформулируйте ее как жесткий прагматик – предельно конкретно и точно...

А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя... Вы – неумный фантазер. Вы умеете придумывать интереснейшие решения, находить нешаблонные выходы из сложнейших ситуаций. Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную Реалистом. Подскажите ему, где можно искать нужное решение, как преодолеть имеющиеся трудности... Вы умеете отрываться от земли и видеть многое, что не видно снизу. Поэтому вы можете смело фантазировать... Скажите двум другим субличностям о том, как вы видите решение проблемы...

А теперь еще один шаг, и вы встаете в позицию Скептика... Вы – умный и критичный человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему, в чем он неправ, что он не учел в своих идеях. Покажите ему всю эфемерность его взглядов...

Шаг в новую позицию. Вы – Реалист. Вы можете всесторонне оценить содержание спора, произошедшего между Мечтателем и Скептиком. Вы видите недостатки и достоинства каждой из позиций. Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему, в чем ошибочность его пессимистичных взглядов, продемонстрируйте его

заблуждения, опровергните его неверие... Обратитесь к Мечтателю. Скажите ему «спасибо» за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чем рациональное зерно его идеи...

Следующий шаг. Вы – в позиции Мечтателя. Перед вами стоят ваши коллеги. Разящая критика Скептика не повергла вас в уныние, а мягкая поддержка Реалиста придала новые силы. Подумайте, как можно изменить и дополнить ваши идеи, чтобы найти решение проблемы? Что можно предпринять еще?.. Ведь ваши собеседники не враги вам. Они тоже хотят решить эту проблему, но только вы можете придумать что-то подходящее всем. Выскажите Скептику и Реалисту свои соображения...

Переход в новую позицию по кругу. Вы – Скептик. Вы видите перед собой восторженного и несколько наивного Мечтателя, предлагающего свои сумасбродные идеи. В принципе он – довольно симпатичный субъект. Но ему не хватает ваших аналитических способностей и умения видеть «подводные камни». Постарайтесь помочь ему деликатной критикой, подскажите, что в его предложениях, на ваш взгляд, абсолютно несбыточно, а что вполне конструктивно...

Новая смена позиции. Вы – Реалист. Ваш прагматизм позволяет вам дать разумные советы двум вашим оппонентам, учесть самое ценное из сказанного ими. Скажите им об этом... Обратите внимание Скептика на излишне мрачный взгляд на вещи, ведь он непродуктивен... Поддержите Мечтателя; несмотря на свои недостатки, он очень славный и искренне желает решить эту проблему. С вашей помощью и под контролем Скептика он вполне способен найти выход из ситуации. Выскажите свое мнение по поводу проблемы».

Затем участник группы снова переходит в позицию Мечтателя, что стимулирует поиск нестандартного решения. Ведущий может предложить описать три-четыре круга по субличности, обычно этого хватает, если уделяется достаточное время проработке проблемы и каждой позиции.

В результате обсуждения упражнения участники приходят к выводу о том, что в реалиях нашей жизни все три субличности являются для нас необходимыми. Именно через диалог, через сотрудничество между ними возможен конструктивный поиск оптимального решения возникающих проблем. Следует найти баланс между влияниями каждой из них, поскольку они выполняют различные функции.

Упражнение 2 «Несказочные проблемы»

Участникам группы предлагается вспомнить о какой-либо своей трудности, проблеме, с которой они столкнулись недавно. Ведущий дает следующее задание:

«Выберите сказочного персонажа, который мог бы столкнуться с такой же проблемой. Вполне возможно, что вам захочется придумать своего собственного героя. Это еще лучше. Назовите своих персонажей».

При необходимости можно попросить уточнить характеристики, внешний вид и т.д. выбранных персонажей. Это важно тогда, когда это заново придуманный герой. Очень часто (если не всегда) на образ сказочного героя проецируются черты Я-концепции.

Затем участники должны придумать завязку сказки, в которой герой столкнется с проблемой, похожей (возможно, лишь отдаленно и метафорически) на их реальную проблему. Эти зачины сказок рассказываются по кругу. Таким образом, на этом этапе всем становится понятен (в той или иной степени приближения) смысл трудностей каждого.

На доске записываются имена всех сказочных персонажей. Каждому участнику предлагают по очереди подойти к доске и соединить стрелками имена тех героев, чьи трудности, по их мнению, в чем-то схожи.

На следующем этапе необходимо в парах придумать продолжение сказки. Ведущий дает примерно такую инструкцию:

«Мы имеем завязки сказок, но, как и в больших романах, заявленные сюжетные линии должны каким-то образом пересечься, чтобы родилось продолжение обеих сказок – но уже в одном произведении. Ваша задача – сочинить это ваше общее продолжение, в котором персонажи ищут способы разрешения вставших перед ними трудных вопросов».

Через несколько минут (10–15) в кругу звучат только что созданные сказки. Рассказывает кто-то один из пары, второй при необходимости дополняет.

«Сказочные» способы решения жизненных проблем на этом этапе, как правило, символически повторяют те попытки, которые уже предпринимались участниками в реальности и не дали результата. Или отражают найденные способы решения, которые были отвергнуты по каким-то причинам как совершенно неприемлемые. Это совершенно естественно: чтобы перейти к поиску решения проблем в иной плоскости, надо понять, что варианты очевидные уже исчерпаны. «Отыграв» их в метафорической форме, участники поднимаются на иной уровень относительно проблемной ситуации. Работа в парах и необходимость объединить усилия в создании сказки с «общим» решением позволяет приблизиться к границе этого перехода на качественно иной уровень, посмотреть на ситуацию с новой, неожиданной точки зрения.

Помочь в этом может внезапное заявление ведущего, что, по его мнению, все сказки остались незаконченными и необходимо сочинить их продолжение:

«Представьте себе, что вам досталось некое волшебное средство, с помощью которого можно разрешить вашу проблему. Подумайте, что это за волшебное средство, кто вам его дал, какую потребовал плату? В чем заключается результат, который вы получите, воспользовавшись средством? Снова сочиняйте вместе!»

Немаловажное значение имеет вопрос о цене, которую готов заплатить герой за полученное волшебное средство. «Провокационные» вопросы ведущего направлены на то, чтобы подчеркнуть абсолютную незначимость материальных ценностей в сказочном мире и сориентировать участника на осознание тех жертв, на которые он готов пойти для достижения искомой цели, и заставить его задуматься, а стоит ли цель этих жертв.

Упражнение 3 «Метафора проблемы»

Именно язык метафор помогает выйти на уровень осознания проблемы в описываемой ниже игре. Именно метафоры позволяют человеку распознать и назвать собственные переживания и свое отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность. Метафора не только облегчает этот процесс, расширяя границы сознания, но и затрагивает определенные слои подсознательного.

В этом упражнении особое значение приобретает взаимное восприятие участниками группы метафор друг друга. Буквальный смысл метафорического описания воспринимается сознанием, в то же время подсознание работает над более тонким и кропотливым делом: над разгадыванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания. Эта работа задает нужную программу изменений в поведении, позволяет переструктурировать ценности, взгляды и позиции. Немаловажна также трансформация метафорических образов в другие модальности.

1 этап. Инструкция ведущего:

«Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, поэтому смею предположить, что и у вас существуют какие-то трудноразрешимые вопросы. Сегодня мы немного поработаем над ними. От вас не требуется подробного и всестороннего изложения ваших проблем – может быть, вы хотите сохранить это в тайне. Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме».

Для рисования своих проблем можно использовать краски и фломастеры.

Начинает негромко звучать медитативная музыка.

Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считаете для себя труднопреодолимой... Посмотрите на нее как бы со стороны, оставаясь достаточно эмоционально холодными... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую также восприняли как проблемную... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкивались с трудностями... Та же эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чем сходство этих проблем? Может быть, они имеют один корень?

С чем ассоциируется у вас этот корень проблемы? Какой образ встает перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы?.. А теперь откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно было бы назвать «Моя проблема». Обязательно нужно, чтобы рисунок содержал метафору вашей проблемы. Время на работу – не более получаса.

II этап. Инструкция ведущего:

«А теперь вернитесь, пожалуйста, в наш круг, взяв с собой рисунки. Поставьте их так, чтобы все остальные члены группы могли их хорошо видеть (можно положить рисунки на пол перед собой). Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Вы должны увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется вам наиболее близкой к собственному образу проблемы. И все это без слов. Первым будет... (называется имя одного из участников). Начинайте не торопясь обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому «художнику». Через несколько десятков секунд встанет следующий и так далее».

Завершив круг, первый участник садится на свое место и выступает уже в роли «художника». Затем возвращается второй. Когда все участники обойдут круг и рассмотрят картины друг друга, ведущий продолжает:

«А теперь, соблюдая тот же порядок, сделайте, пожалуйста, следующее: возьмите свои рисунок и положите его рядом с рисунком, содержащим метафору, которая ближе всего соответствует видению вашей собственной проблемы. Таким образом, в результате у нас выявятся группы родственных по духу метафор. Если к тому моменту, когда наступит ваш черед выбирать рисунки, перед привлекшей вас картиной уже скопится несколько метафорических изображений, то может оказаться, что не все из них вы считаете близкими к вашей метафоре. В этом случае положите свой рисунок не просто сверху на другие, а рядом именно с тем, который привлек вас».

III этап. Инструкция ведущего:

«Следующая ваша задача – перевести метафору с языка рисунка на язык слов. Но это не означает, что вы обязаны разъяснять суть тревожащей вас проблемы. Создайте словесную метафору проблемы, расскажите ее группе».

На придумывание и изложение метафор следует выделить пять-семь минут. Возможно, потребуются даже меньше времени, и этот этап можно будет сократить. Однако ведущему важно проследить, чтобы каждый участник предложил свою метафору. Только после этого звучит следующая инструкция:

«На основе созданных вами метафор группа должна придумать общую метафору, которую нужно представить и рисунком, и в словесном изложении (ведущий снабжает каждую группу большими листами бумаги). Обсуждайте совместный метафорический образ вашей проблемы, не раскрывая реальное содержание, используйте только метафорический язык. Время на работу – пятнадцать минут».

Вместо общего рисунка ведущий может предложить создать живую «скульптуру» или «скульптурную группу», метафорически отражающую общую для участников (сходно воспринимаемую и переживаемую) проблему.

По окончании выработки общей метафоры каждая группа представляет другим метафорический образ своей проблемы. Ведущему лучше воздержаться от комментариев и поблагодарить участников за совместную работу.

IV этап. Инструкция ведущего:

«Итак, вы сумели воплотить суть проблемы в ярких метафорических образах. Последнее задание – самое важное. Вам нужно создать метафору победы над проблемой. Вместе с товарищами по группе придумайте нестандартную позитивную метафору. Может быть, именно в ней будет скрыт изобретенный вами способ разрешения проблемы? Неплохо, если вы внесете в создаваемый образ изрядную долю юмора».

Работа над новой метафорой может занять пятнадцать-двадцать минут. Для создания соответствующего настроения фоном звучит мажорная музыка. Желательно,

чтобы представление метафоры (в рисунках, словах, «скульптурах») группы сопровождалось аплодисментами.

На этом упражнении можно завершить и перейти к обсуждению. Впрочем, если ведущий почувствует необходимость и уместность этого, можно предложить всем участникам объединиться и создать общегрупповую метафорическую «Скульптуру победы над проблемой» или общий рисунок «Победа над проблемой».

ГЛАВА 5 НАСИЛИЕ НАД ЖЕНЩИНАМИ

В самом общем виде насилие определяется как принудительное воздействие на кого-либо. Наиболее распространена классификация видов насилия, основанная на характере насильственных действий. Она включает: физическое, сексуальное, психологическое (эмоциональное) и экономическое насилие (Алексеева, 2000).

Физическое насилие – это толчки, пощечины, удары кулаком, ногой, использование тяжелых предметов, оружия и другие внешние воздействия, которые приводят к болевым ощущениям и травмам. Такие деяния (оскорбление действием), согласно Уголовному кодексу Российской Федерации, квалифицируются как преступление.

Психологическое (эмоциональное) насилие – это угрозы, грубость, издевательства, оскорбление словом и любое другое поведение, вызывающее отрицательную эмоциональную реакцию и душевную боль. Эмоциональные оскорбления идентифицировать гораздо труднее. Они, хотя и не оставляют синяков на теле, могут быть намного разрушительнее и вкуче с другого рода воздействиями, в том числе физическими, сильнее травмируют психику.

Сексуальное насилие – вид домогательства, выражаемый в форме как навязанных сексуальных прикосновений, сексуального унижения, так и принуждения к сексу и совершения сексуальных действий (вплоть до изнасилования и инцеста) против воли жертвы.

Помимо насилия, исходящего от посторонних лиц, как особый вид выделяется семейное (домашнее) насилие.

Домашнее, бытовое насилие, или насилие в семье, включает в себя физические, психические, эмоциональные и сексуальные оскорбления. Оно распространяется не только на замужние пары, но и на сожителей, любовников, бывших супругов, родителей и детей. Оно не ограничивается гетеросексуальными отношениями.

Экономическое насилие в семье, такое как единоличное распределение средств семейного бюджета доминирующим членом семьи и строгий контроль за расходом денег с его стороны, является одной из форм выражения эмоционального давления и оскорбления.

5.1. ДОМАШНЕЕ (СЕМЕЙНОЕ) НАСИЛИЕ

Домашнее насилие – комплексный вид насилия. Это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха. Это система поведения для сохранения власти и контроля над близким человеком. 95% жертв домашнего насилия – женщины. Семейное насилие – явление достаточно распространенное во всем мире и во всех слоях населения. О насилии в семье говорят в тех случаях, когда факты грубого и жестокого обращения оказываются не единичными, случайными и ситуативными, а регулярными, систематическими и постоянно повторяющимися. При всем разнообразии видов насилия – физического, сексуального, психологического, экономического и т.д. – именно семейное насилие характеризуется тем, что приобретает всеобщий, генерализованный характер. Не бывает семейного насильника, ущемляющего свою жертву или своих жертв в чем-то одном (Алексеева, 2000).

Существуют различные виды домашнего насилия. Зачастую женщина, живущая в ситуации насилия, даже и не догадывается, что то, что с ней происходит, является насилием.

Домашнее насилие имеет место, если партнер (муж, бывший муж, любовник) оскорбляет и унижает женщину; не разрешает ей видеться с подругами и родственниками; бьет или кричит и угрожает побоями; бьет детей; заставляет женщину заниматься сексом против ее воли; не хочет, чтобы женщина работала; заставляет ее думать, что только он может правильно распоряжаться семейными деньгами; постоянно критикует (как женщина одета, как *готовит* еду, как она выглядит); внушает чувство вины перед детьми и использует детей для опосредованного насилия. Оно имеет место, если женщина в семье чувствует себя беспомощной и никому не нужной; боится своего

партнера; чувствует себя одинокой; во всем винит только себя, махнула на себя рукой и живет только подчиняясь чувству долга (Кораблина и др., 2001)

Проведенный опрос (www.nasilie.net) показал, что большинство респондентов (мужчин и женщин) считают насилием физические действия против женщины, сексуальное насилие (изнасилование и принуждение оказать сексуальные услуги, используя подчиненное положение женщины), принуждение к употреблению наркотиков и алкоголя, а также угрозы и запугивание (см табл 5 1)

Таблица 5 1

Действия по отношению к женщине, которые могут считаться насилием

Действия	Считают, что является насилием	Считают, что не является насилием	Затруднились ответить
Изнасилование	94,1%	3,0%	2,9%
Избиение, побои, толкание, щипки, таскание за волосы	92,4%	2,6%	5,0%
Принуждение к принятию наркотиков	73,3%	10,1%	16,6%
Требования оказать сексуальную услугу как условие приема на работу/продвижения по службе	70,1%	13,3%	16,6%
Угрозы, запугивание	65,5%	15,9%	18,6%
Принуждение к принятию алко! оля	63,3%	19,3%	17,4%
Брань, ругательства	48,7%	34,2%	17,1%
Отказ в деньгах для приобретения жизненно важных вещей	44,1%	34,0%	21,9%
Запрет встречаться с родными, друзьями, препятствия в общении с ними	42,9%	32,9%	24,2%
Запрет на работу/учебу	39,9%	35,9%	24,2%
Непристойные шутки, замечания	22,2%	47,8%	30,0%

Тем не менее, ограничения экономического (отказ в деньгах для приобретения жизненно важных вещей, запрет на работу/учебу) и личного (общение с друзьями, родственниками) поведения женщины, брань и ругательства, непристойные шутки и замечания не воспринимаются большинством опрошенных как насилие. Кроме этого, именно эти действия по-разному оцениваются мужчинами и женщинами (см. табл. 5.2), что свидетельствует о важности информационных вмешательств среди мужчин, в большинстве случаев являющихся субъектами насилия (www.nasilie.net).

Таблица 5.2.

Разность во мнениях между мужчинами и женщинами относительно того, что может считаться насилием в отношении женщины

Действия	мужчины	женщины	Разность во мнениях
Запрет на работу/учебу	27%	47%	20%
Брань, ругательства	38%	54%	16%
Отказ в деньгах для приобретения жизненно важных вещей	34%	49%	15%
Непристойные шутки, замечания	13%	27%	14%
Запрет встречаться с родными, друзьями, препятствия в общении с ними	34%	48%	14%
Требования оказать сексуальную услугу как условие приема на работу/продвижения по службе	61%	75%	14%
Принуждение к принятию алкоголя	55%	68%	13%
Угрозы, запугивание	57%	70%	13%
Принуждение к принятию наркотиков	68%	76%	8%
Изнасилование	91%	96%	5%
Избиение, побои, толкание, щипки, таскание за волосы	91%	93%	2%

Очень часто женщина не находит в себе сил расстаться со своим супругом или сожителем. На это есть масса причин: материальная необеспеченность, невозможность найти жилье, поли гика в отношении женщин, культурно-исторические корни (домострой). Не последнее место в этом занимают мифы, которые распространяются среди обычных людей. Существует огромное количество мифов, например, что домашнее насилие – это не преступление, а просто скандал – семейное дело, в которое не принято вмешиваться. Или что детям нужен отец, даже если он и агрессивен. Или очень популярный миф о том, что женщина должна быть гибкой и уметь приспосабливаться к любому мужу, а если не смогла, то сама виновата.

Женщинам мешает уйти из семьи не только это, но еще и иллюзия, что насилие никогда больше не повторится. К сожалению, в большинстве случаев это не так. В теории цикла насилия выделяют три определенные стадии, повторяющиеся в разрушительных и разрушающихся взаимоотношениях. Длительность каждой стадии и их периодичность варьируется в каждом отдельном случае. Паттерны цикла насилия различны, но всегда

повторяются, наращивая силу и частоту (Меновщиков, 2002).

Во время первой фазы, или стадии **нарастания напряжения**, происходят незначительные случаи побоев и нарастание напряженности между партнерами. Пострадавшие выходят из такой ситуации различными путями: они могут отрицать наличие самого факта избиения или сводить к минимуму значимость насилия («Могло бы быть хуже, это всего лишь синяк»). Не раз внешние факторы могут балансировать на грани перехода к следующей стадии. Жертвы насилия идут на все, чтобы контролировать эти факторы – оправдывая жестокость и даже защищая такое поведение членов семьи и других людей.

Вторая фаза характеризуется случаями **сильного избиения**. К концу первой стадии теряется всякий контроль над процессом. Здесь уже неизбежно грубое избиение. Нападающий не способен управлять своим деструктивным поведением, что служит началом жестокого развития событий. Основное отличие между первой и второй стадиями в том, что тут обе стороны сознают: ситуация вышла **из-под контроля**. Только один человек может положить конец насилию – сам нападающий. Поведение пострадавшего на этой стадии ничего не меняет.

Третья стадия, **медовый месяц**, несет с собой период необычайного покоя и любви, внимания и даже, в некоторых случаях, покаяния. Жестокость сменяют подарки, хорошие манеры, уверения, что насилие никогда больше не повторится, мольбы о прощении. Жертве хочется верить, что с кошмарами будет покончено навсегда. Во время этого периода партнеры отмечают вновь вспыхнувшее между ними искреннее чувство любви. Однако, поскольку это взаимоотношение деструктивно, стадия медового месяца заканчивается, переходя к фазе нарастания напряжения в новом цикле насилия.

Самыми распространенными следствиями домашнего насилия, по мнению большинства опрошенных, становятся психологические травмы и стрессы, ухудшение здоровья.

Американский исследователь семейного насилия Л. Мак-Клоски выделяет основные причины его стабилизации, по ее мнению, целиком зависящие от женщины, супруги, неспособной кардинально изменить ситуацию и вырваться из порочного круга подобных взаимоотношений, избавив тем самым и себя, и своих близких от страданий. Нередко женщина, не понимая истоков немотивированной жестокости, начинает обвинять или осуждать себя, искать причины насилия в себе. Перенос вины с насильника на жертву называется «осуждением жертвы». Ввиду полной экономической зависимости от мужей, невозможности или нежелания работать, отсутствия престижной профессии или образования, из-за страха перед снижением своего социального статуса многие женщины боятся развода и терпят насилие исключительно ради материальных благ. В таких случаях женщины начинают добровольно самоизолироваться, боясь ревности и демонстрируя полную преданность и самоотдачу или стыдясь себя и своих семейных отношений. Имеет место также сознательное принятие и ожидание насилия со стороны мужа, когда женщина считает, что мужчине по его природе и социальному предназначению свойственно оскорблять и держать супругу в страхе, а потому на это надо смотреть «философски», спокойно.

К категории женщин, добровольно обрекающих себя на роль жертвы, в основном относятся те, кто с детства усвоил стереотипы подобного поведения в семье, и те, кто придерживается подобных взглядов, сознательно соглашаясь на долготерпение и полную зависимость от мужей. Многие из жертв семейного насилия, выросшие в условиях, когда брак считался чем-то нерушимым и данным чуть ли не от Бога, также считают, что обязаны терпеть оскорбления, лишь бы не разрушить семью. Как правило, это женщины с низкой самооценкой, лишённые чувства собственного достоинства, ощущения ценности своей жизни, полагающие, что вполне заслуживают такое отношение.

Женщины чаще, чем мужчины, становятся объектом семейного насилия. Это вполне очевидный вывод. Как-то не принято рассматривать в качестве жертв самих мужчин. В самом деле, случаи семейного насилия над мужчинами распространены не столь широко, как над женщинами, но и они нередки, а потому сбрасывать их со счетов не следует. Тем

более что не мужчин, а именно женщин – носительниц и инициаторов насилия над детьми, как известно, немало среди, казалось, бы любящих матерей. И наконец, когда оба партнера постоянно провоцируют друг друга и учиняют драки, ссоры, скандалы, оскорбляют и унижают друг друга, имеет место взаимное насилие. При этом, как считают исследователи подобных отношений, совершенно неважно, кто их иницирует: ответственность несут обе стороны.

Степень проявления насилия в семье может колебаться от незначительной, такой, к примеру, как шлепки или толчки, используемые скорее для запугивания, чем для нанесения увечья, до убийства. Большинство случаев насилия в семье связано с психологическим давлением и закрепощением. Любой физической акции обычно предшествует словесное оскорбление в виде брани, унижающей человеческое достоинство. Жертве буквально внушаются чувство ее бесполезности, никчемности, некомпетентности, непривлекательности, неполноценности. Каждый, кто живет в доме, где господствует тиран, не чувствует себя психологически безопасно, комфортно. Есть у насилия и другие жертвы – вольные или невольные соучастники конфликтов или трагических событий – члены семьи, близкие, друзья, которые становятся его сожертвами и у которых также появляются посттравматические последствия – физические и психические расстройства. Семейное насилие оказывает влияние на всех без исключения членов семьи, независимо от того, касается оно их прямо или косвенно, так как все вынуждены к нему приспособляться. Последствиями этого становятся страх, подозрительность, эмоциональная и физическая отчужденность, удушающая атмосфера.

Не существует единой теории, способной полностью объяснить все случаи и причины семейного насилия. Принимая во внимание сложность человеческой природы, особенности социального взаимодействия и характер семьи как социальной структуры, нужно все же учитывать и все разнообразие семей, индивидуальные характеристики их членов и те социальные отклонения, которые, переплетаясь и сочетаясь, могут порождать насилие. Все это также придает особое значение взаимному влиянию людей друг на друга и их поступкам, которые предшествуют насилию и следуют) *т* ним.

Проблемы семейного насилия при исключительной своей остроте и актуальности очень многообразны как в плане своих проявлений, так и с точки зрения причин и этиологии, а значит, и с точки зрения практической работы по их предотвращению и исправлению.

Рассмотрим ряд мифов о семейном насилии:

Миф 1: Оскорбление женщин имеет место преимущественно в низших слоях общества и среди национальных меньшинств.

Однако факты свидетельствуют о том, что избиение жен широко распространено во всех социоэкономических группах. Женщины, принадлежащие к среднему и высшему классу, стараются не разглашать своих проблем. Эти женщины также могут бояться социальных трудностей и оберегать от потенциального вреда карьеру мужа. Многие считают, что уважение, которым пользуются их мужья в обществе, может поставить под сомнение правдоподобность историй об избиении. С другой стороны, малообеспеченные женщины лишены подобных предрассудков, поэтому их проблемы более на виду.

Миф 2: Оскорбленные женщины – мазохистки и сумасшедшие.

Факты свидетельствуют о том, что немногие люди получают удовольствие от избиений или оскорблений. Женщины не разрывают приносящих им страдания взаимоотношений в основном из-за экономической зависимости от своего партнера, поскольку стыдятся рассказать кому-нибудь о насилии и им некуда обратиться за помощью или потому, что боятся возмездия в ответ на свои действия. Иногда общество и семья склоняют ее остаться с мужем. Поведение, обусловленное стремлением выжить, часто неправильно истолковывается как сумасшествие.

Миф 3: Насилие напрямую связано с алкоголизмом; только пьющие мужчины избивают своих жен.

Факты говорят о том, что треть мужчин, совершающих насилие, не пьют вообще; многих касается проблема алкоголизма, но они издеваются над своими женами как в

опьянении, так и вне его. И только немногие мужчины бывают почти всегда пьяны. Алкоголь снимает запреты и делает для некоторых мужчин избиение допустимым и оправданным.

Миф 4: Женщины сами умышленно провоцируют своих истязателей.

Факты говорят о том, что общество, не желающее приписывать вину совершающему насилие мужчине, вместо этого рационализует и даже оправдывает насилие, изображая жертву ворчливой и ноющей женщиной, избиваемой своим мужем, который использует любую свою незначительную фрустрацию или раздражение в качестве оправдания своих действий.

Таким образом, мифы расходятся с фактами. Любой мужчина, независимо от того, является ли он алкоголиком, наркоманом, психопатом или нет, может быть насильником. В действительности, многие из них хорошо контролируют себя, имеют престижную работу, активны в обществе, имеют много друзей (Моховиков, 2001).

Данные международных организаций свидетельствуют о том, что семейное насилие широко распространено.

В 1992 г. ЮНИФЕМ представила сводный доклад о насилии по тендерному признаку, в котором обобщены статистические данные о случаях избиения жен по всем странам мира. Из доклада следует, что жестокое обращение с женами широко распространено: в Бангладеш, Барбадосе, Гватемале, Индии, Кении, Колумбии, Коста-Рике, Норвегии, Чили, Шри-Ланке.

В Соединенных Штатах каждые 15 секунд избивают женщину. Более чем 50% женщин хотя бы раз в своем замужестве были избиты мужьями. Самая распространенная форма насилия в семье – нанесение телесных повреждений женщинам. 20% всех посещений травматологических пунктов составляют случаи женщин, избитых своими мужьями. В трех случаях из четырех убийство женщины совершает ее супруг. Гораздо меньше случаев убийства женщин в домашних условиях незнакомцем. 95% эпизодов насилия в семье совершают мужчины. Свыше 75% зарегистрированных случаев насилия в семье произошло после развода. Если женщина уходит от избивающего ее мужа, это повышает для нее риск быть убитой на 75% (ООН, Центр по социальному развитию и гуманитарным вопросам, 1998).

В Канаде, исходя из статистических данных, полученных от врачей, адвокатов, работников социальной сферы, а также от полиции, было подсчитано, что каждая десятая женщина становится жертвой жестокого обращения со стороны своего партнера (Fischer, 1985). В России от семейного (домашнего) насилия ежегодно погибают 14 тыс. женщин.

Четкое представление о реальных масштабах семейного насилия в обществе попросту отсутствует. Люди не осознают серьезности и важности этой проблемы. Достаточно широко распространено мнение, что это очень личное дело и не следует придавать данной теме широкую огласку.

Исторически сложилось так, что мужья имели право контролировать поведение жен и подвергать их телесным наказаниям за неподобающее, с их точки зрения, поведение. Хотя историческое и юридическое право мужчин наказывать жен и относиться к ним как к своей собственности уже не существует, социальные права женщины пока остаются спорными. Некоторые полагают, что мужчина должен быть жестким и агрессивным, а женщина – пассивной и безответной.

Будучи распространенным явлением, насилие в отношении женщин особенно не осуждается. Изнасилование, сексуальные домогательства и злоупотребление мужскими правами даже в средствах массовой информации не рассматриваются как серьезные преступления, а это поддерживает в общественном мнении убеждение о том, что женщина может быть легкой мишенью для унижения. Стресс, конфликт, любая фрустрация, охватывающие многие поколения семьи, – лишь дополнительные факторы в насилии. В любых взаимоотношениях эти состояния могут вызвать напряжение и конфронтацию, но сами по себе они необязательно влекут за собой насилие, которое является отдельной проблемой.

К сожалению, конфликты в семье – явление довольно типичное. Они выражают

качественные изменения отношений, становятся знаком семейной патологии. Семья существует в определенном жизненном цикле. Кратковременные конфликты могут отчасти стимулировать ее саморазвитие, способствовать достижению согласия. Но конфликты интенсивные и длительные неизбежно вызывают нестабильность, разлад. К тому же к возникновению конфликта может привести субъективное восприятие ситуации как конфликтной одной из сторон. Конфликт рождается как своего рода реакция на прошлое, когда случилось то, с чем человек не может согласиться постфактум. Конфликт может быть вызван отдаленной целью. Причем участник конфликта обычно никогда не говорит, что хочет нанести удар другому, обидеть его, причинить боль, навязать свой образ жизни и т.д. На самом же деле именно эти намерения нередко бывают главной целью, благодаря чему важным становится не сам предмет конфликта, а именно достижение определенного состояния противника, доведение его до «точки кипения», нанесение ущерба.

Конфликт, приводящий к насилию, можно назвать, используя термин Л. Козера, «нереалистичным» (Козер, 2000). Он возникает из агрессивных импульсов, ищущих выражение вне зависимости от объекта. Суть конфликта – в самовыражении, в том числе в виде аффектов.

Современная цивилизация не только не подавляет, но и, напротив, стимулирует проявление агрессии и культивирует насилие. Агрессия вполне могла эволюционно закрепиться как целесообразный инстинкт выживания, защиты от внешних угрожающих воздействий. Однако если исходить не только из эволюционного закрепления агрессивности, но и из непрерывного эволюционного отбора особо агрессивных индивидов, логично прийти к представлению о спонтанной природе агрессивности современного человека. Но все свойства человека нуждаются во внешних стимуляторах для своего полного проявления.

Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье порождает не только агрессивное поведение по отношению к другим детям, но и ведет к насилию и жестокости во взрослой жизни, превращает физическую агрессию в жизненный стиль личности. Высокий уровень агрессии определяет выбор человеком соответствующих форм поведения, например, возрастают показатели спонтанной реактивной агрессии, раздражительности. Часто жестокость обусловлена не только эмоционально, она зарождается и на почве интеллектуальной неспособности и фанатизма.

Психологи утверждают, что выраженные компоненты агрессивности присутствуют в эротических фантазиях мужчин, а отчасти и в их сексуальном поведении. Сцены сексуального насилия и порнография, которые не сходят с теле- и киноэкранов, вызывают у большинства людей самые разные чувства. Популярностью зрителей пользуются сцены, когда жертва не только страдает, но и получает удовольствие. В чувственных сценах акты сексуального насилия воспринимаются как условные, а насильник – как «соблазнитель». Вместе с тем 47% мужчин и 51% женщин считают, что порнография побуждает совершать акты насилия. Женщины часто воображают себя жертвами тех ситуаций, которые видят на экране. Нередко люди хотели бы пережить увиденное.

История человеческой культуры свидетельствует о том, что жестокость очень тесно связана с половым влечением. Наиболее типичной формой выражения половой жестокости является склонность к мазохизму. Мазохизм в данном случае определяется как половое извращение или акт, при котором необходимо испытывать физическую боль или моральное унижение, причиняемое партнером. Мазохизм сопровождается чувством соосвоенной неполноценности, беспомощности. Миф о мазохизме, согласно которому женщине нравится унижение и потому она терпит все издевательства, достаточно распространен. Как правило, женщины, подвергшиеся подобного рода насилию, говорят лишь о боли, унижении, страхе и никогда – о каком-либо удовлетворении и тем более об удовольствии.

Одной из разновидностей мазохизма является садомазохизм. Садомазохизм – это половое извращение или акт, при котором для достижения удовлетворения необходимо причинять боль, страдание своему партнеру. Например, муж издевается над любящей

его женой. Когда ее терпению приходит конец и она его покидает, он впадает в отчаяние, умоляя остаться, уверяя, что любит и не может без нее жить. Это так, поскольку муж-садист действительно не может прожить без нее как без объекта собственной жестокости.

Опыт кризисных служб показывает, что потенциальные жертвы насилия проявляют следующие характерные признаки поведения:

- испытывают страх перед вспыльчивостью своего партнера;
- часто уступают партнеру, боясь оскорбить его чувства или вызвать гнев;
- чувствуют желание «спасти» партнера, когда тот попадает в неприятное или трудное положение;
- оправдывают плохое обращение партнера и перед собой, и перед другими;
- терпят, если партнер, раздражаясь и злясь, бьет их, толкает, пихает и т.д.;
- принимают решения относительно своих действий или поступков друзей в зависимости от желания или реакции партнера;
- оправдывают партнера тем, что он ведет себя точно так же, как когда-то его родной отец поступал с матерью.

Существует набор черт характера, которые были выявлены у мужчин, избивавших своих подруг или жен; четыре последние характеристики почти со стопроцентной гарантией указывают на склонность к насилию. Если мужчина обнаруживает несколько черт характера из нижеперечисленных (три или четыре), то вероятность физического насилия достаточно высока – чем богаче набор этих характеристик, тем выше вероятность насилия. В некоторых случаях он может иметь всего пару характерных черт, узнаваемых для женщины, но они раздуты до невероятных пределов (например, чрезмерная ревность, доходящая до абсурда). Поначалу мужчина будет пытаться объяснить свое поведение как проявление любви и заботы, и женщине это может льстить; с течением времени поведение становится более жестоким и направлено на угнетение женщины (Меновщиков, 2002).

Ревность. В самом начале взаимоотношений мужчина всегда говорит, что его ревность – это знак любви. Ревность, однако, не имеет ничего общего с любовью, это – признак незащищенности и собственности. Он будет спрашивать женщину, с кем она разговаривает по телефону, обвинять ее во флирте, злиться, когда она проводит время в кругу семьи, с друзьями или детьми. По мере нарастания ревности он будет часто звонить ей в течение дня, неожиданно появляться дома. Он может выступать против того, чтобы она работала, из-за страха, что она познакомится на работе с другим мужчиной, или даже выражать ревность в странных формах, например – расспрашивать о жене своих друзей.

Контроль. Поначалу мужчина будет говорить, что такое поведение объясняется его заботой о ее безопасности, о разумном времяпрепровождении или о необходимости принятия правильных решений. Он будет сердиться, если женщина «поздно» вернулась домой после похода по магазинам или деловой встречи. Он будет подробно расспрашивать ее о там, где она была, с кем разговаривала. По мере усугубления такого поведения, он может не позволяя, женщине принимать самостоятельные решения по ведению хозяйства, выбору своей одежды и т.п. Он может прятать деньги или даже требовать, чтобы она спрашивала разрешения выйти из комнаты или дома.

Быстрая связь. Многие женщины, впоследствии подвергшиеся избиению, встречались или были знакомы со своими будущими мужьями или любовниками менее шести месяцев. Он налетает как вихрь, заявляя о «любви с первого взгляда», и льстит женщине, говоря: «Ты единственная, кому бы я мог это сказать»; «Я никого до сих пор не любил так, как тебя».

Он отчаянно нуждается в ком-либо и буде! настаивать на интимных отношениях.

Нереальные ожидания. В этом случае мужчина очень зависим от женщины с точки зрения удовлетворения своих потребностей; он надеется, что она будет превосходной женой, матерью, любовницей, другом. Он будет говорить, например, такое: «Если ты меня любишь, то я – все, что нужно тебе, а ты – все, что нужно мне». Предполагается, что

она заботится о его эмоциональном состоянии и обо всем в доме.

Обвинение в своих проблемах других. При возникновении той или иной проблемы всегда найдется виновник, заставивший его поступать неправильно. Он может обвинять женщину во всех своих неудачах и ошибках, говоря, что она раздражает его, отвлекает от мысли и мешает выполнять работу. А затем она окажется виновата во всем, что происходит не так, как ему хотелось бы.

Обвинение других за свои чувства. Утверждая: «Ты сводишь меня с ума», «Ты оскорбляешь меня, поступая не так, как я прошу», «Ты меня раздражаешь», – он осознает свои мысли и чувства, но использует их при этом для манипуляции женщиной.

Гиперчувствительность. Легко ранимый, такой мужчина будет говорить о своих «оскорбленных» чувствах, когда в действительности он ведет себя безответственно, или рассматривать малейшую неудачу как результат козней, направленных против него. Он будет напыщенно и с энтузиазмом говорить о несправедливости, которая на деле является неотъемлемой частью нашей жизни: это может быть просьба выйти на работу во внеурочное время, наложение штрафа, обращение за помощью в работе по дому.

Грубость по отношению к животным или детям. Этот мужчина жестоко наказывает животных или бесчувствен к их страданиям или боли; он может считать, что ребенок в состоянии исполнить нечто, явно выходящее за пределы его возможностей (наказание двухлетнего за то, что тот намочил кровать), или дразнить детей, младших брата или сестру, доводя их до слез (60% мужчин, избивающих своих жен, бьют также и своих детей). Он может требовать, чтобы дети не ели вместе с ним за столом или сидели в своей комнате, пока он дома.

«Игривое» применение силы в сексе. Ему может нравиться разыгрывание в сексе всевозможных фантазий, где женщина совершенно беспомощна. Он дает ей понять, что идея «изна-

силования» возбуждает его. Он может использовать злость и раздражение для манипуляции женщиной с целью добиться разрешения на секс. Или он может заняться сексом в то время, когда женщина еще спит, или требовать от нее секса, когда та устала или больна.

Оскорбление словом. Кроме того, что сами по себе слова могут иметь грубый и оскорбительный смысл, произнесенные в адрес женщины, они унижают ее, как бы перечеркивая все ее достоинства. Мужчина может говорить ей, что она глупа и без него ничего не сможет сделать, день может начинаться и заканчиваться такими вербальными оскорблениями.

Ригидные сексуальные роли. Мужчина ждет, что женщина будет угождать ему; он будет говорить, что она должна оставаться дома, подчиняться ему во всем – даже если это касается преступных действий. Он хочет видеть женщину подчиненной мужчине, глупой, неспособной быть целостной личностью.

Д-р Джекил и м-р Хайд (персонаж рассказа Р.Л. Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», в которой доктор Джекил открыл средство, позволяющее ему на время превращаться в порочную, жестокую личность по имени мистер Хайд). Многих женщин приводит в недоумение «внезапное» изменение настроения их партнеров – вот он милый и добрый, а в следующую минуту взрывается гневом, или он искрится счастьем – и тут же печален. Это не говорит о наличии особых «психических проблем» или о том, что он «сумасшедший». Вспыльчивость и резкое изменение настроения характерны для мужчин, избивающих своих партнерш.

Случаи избиения в прошлом. Мужчина может говорить, что бил женщин и прежде, но это они вынуждали его так поступать. Об этом можно услышать от родственников или бывшей жены. Такой мужчина будет бить любую женщину, находящуюся рядом с ним, обстоятельства в данном случае ничего не меняют.

Угроза насилия. Сюда относится любая угроза применения физической силы, означающая контроль за поведением женщины. «Я тебя убью»; «Я сломаю тебе шею». И хотя большая часть мужчин не угрожают своим супругам, насильники будут пытаться оправдать свое поведение, утверждая, что «все так говорят».

Битье посуды, разрушение предметов. Такое поведение может иметь целью наказать женщину (например, сломав ее любимую вещь), но гораздо чаще мужчине необходимо терроризировать женщину, чтобы держать ее в повиновении. Он может разбить тарелку кулаком или бросить в женщину что попало. И опять-таки – это значимый признак: только действительно незрелые люди бьют посуду (или что-либо иное) в присутствии других с целью угрозы.

Применение силы в качестве аргумента. Мужчина держит женщину в подчинении, силой заставляет ее выйти из комнаты, толкает и пинает ее и т.п. Кроме того, часть мужчин всячески стараются изолировать женщину, например, запретить ей работать, дружить с кем бы то ни было и т.п.

5.2 ИЗНАСИЛОВАНИЕ

Сексуальные нападения – криминальная проблема, которая стала встречаться чаще в наше время. В результате насилия у женщин проявляется целый набор травматических симптомов. Нередко жертвы насилия в дальнейшем преследуются системой правосудия и обществом. И если этой проблемой не заниматься, то впоследствии эта острая травма может развиться в травматический синдром изнасилования, по своему состоянию близкий к такому расстройству, как посттравматический стресс.

Травматический синдром изнасилования (ТСИ) по симптоматике достаточно близок к ПТСР. Ellis (1983) предполагает, что в реакции на изнасилование здесь можно выявить 3 фазы: краткосрочную, промежуточную и долговременную. Краткосрочная реакция характеризуется набором травматических симптомов, таких как соматические жалобы, расстройство сна, ночные кошмары, страх, подозрительность, тревожность, общая депрессия и социальная дезадаптация. Rosenhan и Seligman (1989) утверждают, что на кризис, следующий за изнасилованием, воздействует стиль эмоционального реагирования женщины. Некоторые женщины выражают свои чувства, проявляют страх, тревожность; они часто плачут и находятся в состоянии напряжения. Другие стараются управлять своим поведением, маскируют свои чувства и пытаются выглядеть спокойными.

Симптоматика остается относительно устойчивой в течение 2–3 месяцев. В промежуточной фазе, от 3 месяцев до 1 года после нападения, диффузная тревожность обычно становится специфической, связанной с изнасилованием. Затем женщины испытывают состояние депрессии, социальной и сексуальной дисфункции. В период продолжительной реакции, более 1 года после нападения, к текущему состоянию добавляется гнев, гиперактивность относительно опасности и снижение способности наслаждаться жизнью (Ellis, 1983). Согласно исследованиям, проведенным Renner et al. (1988), всего лишь 10% жертв насилия не проявляют никаких нарушений поведения после нападения. Поведение 55% жертв умеренно изменено, а жизнь 35% жертв сопровождается серьезной дезадаптацией. Спустя несколько месяцев после нападения, 45% женщин каким-то образом способны адаптироваться к жизни; 55% жертв испытывают длительные последствия травмы.

Из всего вышесказанного можно вывести, что более половины жертв изнасилования проявляют некоторый уровень ТСИ после изнасилования. Выход из депрессии и социальная корректировка обычно занимают несколько месяцев после травмы. С другой стороны, страх, тревожность, переживание травмы, расстройства сна, ночные кошмары, избегание стимулов, напоминающих о нападении, – это симптомы, которые часто остаются у жертвы изнасилования на многие годы, если не навсегда. Жертвы нападения также испытывают трудности в межличностных отношениях со значимыми фигурами и органами власти; их удовлетворенность работой ниже, чем у большинства, у них также меньше надежд на будущее. Кроме того, их самооценка (самоуважение) ниже, чем у других женщин даже по прошествии 2 лет после ситуации нападения (Murphy et al, 1988).

ТСИ необязательно развивается сразу же после нападения. Если жертва обращается за профессиональной помощью немедленно после изнасилования, то вероятность того, что она будет испытывать симптоматику ПТСР, – меньше (Rosenhan et al, 1989).

На вероятность развития ТСИ и степени его серьезности влияют личностные характеристики жертвы. Очевидно, что женщины с большим набором механизмов совладания и с высокой эмоциональной и психологической стабильностью реже страдают от симптомов ПТСР, чем женщины, у которых Данные характеристики отсутствуют.

Изнасилование имеет социальный характер. Жертва сталкивается не только с изнасилованием и воздействием на нее, но также и с реакцией окружающих. Renner (1988) предлагает Рассматривать ситуацию женщины, подвергшейся изнасилованию как безвыходную ситуацию. Если женщина решает сопротивляться в момент нападения, то более вероятно, что она получит социальную поддержку от своей семьи и друзей; также более вероятно, что органы правопорядка и медицинский персонал поверят ей. С другой стороны, она вынуждена оплатить стоимость этой поддержки. Во-первых, в результате нападения при сопротивлении повышается вероятность повреждений. Таким образом, ей потребуются медицинская помощь, будут привлечены правоохранительные органы и она будет вынуждена давать показания, объясняя многим людям произошедшее, то есть переживая заново ситуацию травмы. Это может привести к усилению ее критического состояния.

Однако если жертва не желает рисковать получить дополнительный ущерб, то получение помощи от различных организаций и понимание ее ситуации окружающими становится менее вероятным. Она будет обвинять себя за неказание сопротивления и почувствует такое же обвинение окружающих, и в результате будет испытывать намного больше вины и трудностей, мешающих разрешению проблемы (Rermer et al., 1988).

Все сказанное является лишь частью социальных проблем, связанных с сексуальным нападением. Стереотипы относительно изнасилования являются довольно-таки распространенными в обществе и еще сильны среди чиновников правоохранительных органов и судов. Это объясняет некорректное «лечение», которое жертвы получают от представителей этих учреждений. Жертвам часто задают вопросы относительно их собственного поведения, стиля одежды, сексуальной жизни и умственного здоровья – вопросы, которые предполагают виновность жертвы. Фактически, имеется огромное количество случаев изнасилования, которые не доходят до судебной практики из-за некоторых особенностей жертвы. К примеру, это такие особенности как: употребление жертвой алкоголя, неуправляемое поведение, ситуация разведенной женщины, отдельно живущей или одинокой матери, безработица или жизнь на содержании. Также если жертва знала насильника (что бывает приблизительно в 70% случаев), приняла приглашение поехать в его машине или добровольно пошла к нему домой, правоохранительные органы, вероятно, отклонят ее заявление как необоснованное (Clark, Lewis, 1977).

Дж. Хиндман описала восемь факторов психической травмы, связанных с сексуальным насилием (Ениколопов, 1995):

1. Сексуальная реакция жертвы (т.е. получение в том числе и удовольствия). Это становится ужасным источником самообвинения, чувства вины, осуждения, отвержения обществом.

2. Ужас. Любые пережитые формы активности, которые вызывали ужас, не забываются, они возвращаются и могут внезапно всплыть через много лет.

3. Искаженная идентификация преступника. Восприятие идентичности преступника искажено, жертва не может воспринимать его как преступника, если невиновный в насилии значимый человек или общество рассматривают насильника в позитивном свете.

4. Искаженная идентификация жертвы. Она не может воспринимать себя невинной, у таких людей часто низкая самооценка, они одиноки, замкнуты.

5. Фобии или когнитивные нарушения и отсутствие навыков совладающего поведения. Начинают действовать такие механизмы психологической защиты, как вытеснение, отрицание; часто возникает диссоциация и амнезия; появляется саморазрушительное поведение, потребность в наказании, использование алкоголя и наркотиков.

6. Катастрофа раскрытия. Ситуация раскрытия ставит под сомнение прежние

представления о себе, подкрепляет чувство стыда. Возникает страх, что сексуальное злоупотребление, если оно станет явным, может получить продолжение.

7. Травматическая связь. Необратимая, глубокая потребность жертвы вступить в связь с насильником с целью получения любви, внимания, уважения. Жертва неспособна отстаивать свои собственные нужды. Насильник должен быть удален от жертвы (если это родственник).

Поддержка, которую жертва получает от своих родителей, мужа или партнера, от друзей, играет очень важную роль в успешном преодолении травматической ситуации. Однако значимые окружающие также переживают очень тяжелое время. В некоторых случаях родители отвергают женщину или обвиняют ее за то, что она не оказала сопротивления нападавшему (Renner, 1988).

Cohen и Roth (1987) обнаружили, что индивидуальные различия в тяжести симптоматики связаны с возрастом жертвы, социоэкономическим статусом и качеством жизни до сексуального нападения (в детстве или во взрослом возрасте).

Реакция зависит и от того, сообщила ли жертва о насилии в правоохранительные органы или рассказала кому-либо об этом сразу после нападения. Еще одним фактором, определяющим тяжесть симптоматики, является использование насильником силы, устных и физических уфоз или оружия.

5.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

В настоящее время помощь жертвам семейного насилия осуществляют как специализированные учреждения: кризисные центры для женщин, приюты для жертв насилия, – так и территориальные учреждения социального обслуживания: телефоны доверия, центры психолого-педагогической помощи населению, центры социальной помощи семье и детям, консультирующие своих клиентов по всем жизненным проблемам и оказывающие психотерапевтическую поддержку.

Помощь пострадавшим от насилия имеет свою специфику в зависимости от того, кто ее оказывает (психолог, специалист по социальной работе, психотерапевт), кому ее оказывают (жертвам семейного, сексуального или просто физического насилия), в какой форме (консультативной, психотерапевтической, социальной поддержки) будет она осуществляться.

Последствия семейного насилия во многом соответствуют симптомам ПТСР:

– на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения взаимоотношений, ощущение враждебного отношения общества;

– на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение интереса к сексу вплоть до полного равнодушия;

– на уровне поведения: членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), беспорядочная смена сексуальных партнеров.

Особенностью состояния человека, пережившего насилие, является выраженное чувство вины за случившееся, кроме того присутствуют чувства ненависти к насильнику, ужаса и обиды, как следствие возникает неприятие и отвержение собственного тела. Резко падает самооценка. Эмоциональное расстройство может принимать различные формы – от замкнутости и ухода в себя до страха и неспособности оставаться одному.

Обычно человеку, пережившему домашнее насилие, не оказывают помощь в русле семейного консультирования, т.к. это создает чувство, что раскрывается секрет, или существует страх, что семья распадется; насильник не допускается на встречи.

Обращение за профессиональной психологической помощью требует определенной доли мужества от пострадавшего. Иногда с момента совершения насилия до момента обращения за помощью проходят годы. Грамотная помощь специалиста поможет конструктивно пережить случившееся и превратиться из «жертвы насилия» в «человека, пережившего насилие».

Все формы, методы и техники работы специалиста строятся так, чтобы дать жертве насилия (женщине или любому другому клиенту психолога-консультанта и пациенту психотерапевта) возможность понять, что никто не старается преуменьшать значения ее трудностей и проблем, но именно в них, этих трудностях и проблемах, можно и нужно искать и находить средства для улучшения своего положения. Тем самым клиента побуждают к поиску собственных ресурсов изменения, в качестве которых выступает как его прошлое, так и будущее, как воспоминания, так и воображение, помогающие искать ответы на проблемы в личном опыте.

Зарубежные консультативные службы, работающие с проблемами насилия в семье, приводят следующие рекомендации для консультантов (Меновщиков, 2002):

Дайте жертве насилия возможность рассказать свою историю: пусть она знает, что вы верите ей и хотите выслушать ее.

Помогите ей осознать свои чувства: поддержите ее право на гнев, не отрицайте ни одно из ее чувств.

Будьте внимательны к различиям между женщинами разных национальностей, культур и классов: хотя между всеми женщинами есть сходство, ни одна из них не является стереотипом, у каждой свой жизненный опыт.

Уважайте культурные ценности и верования, оказывающие влияние на ее поведение: не забывайте, что эти представления в прошлом могли быть для нее источником спокойствия и уверенности, потому не следует принижать их значения.

Помните про различия между сельской и городской женщиной, в частности помните о физической изоляции и особых культурных ценностях первой.

Знайте, что ее не нужно спасать: просто помогите ей оценить собственные ресурсы и систему поддержки.

Помните, что она находится в состоянии кризиса, который снижает эффективность ее собственных защитных реакций, помогающих справляться с проблемами. Помогите ей вновь обрести силу и эмоциональное равновесие – и тогда она сама будет принимать решения.

Большое значение придается также чувствам и реакциям консультанта. В связи с этим консультанту даются следующие рекомендации.

Осознайте ваши собственные установки, переживания и реакции в ответ на насилие: вспомните, какую роль насилие играло в вашей жизни.

Отдавайте себе отчет в том, что время работы при первичном обращении ограничено: будьте хорошо осведомлены о работе и наличии полицейских (милиейских) участков и прочих служб и определите ее проблему в терминах реальности – помните, вы лишь помогаете ей определить проблему, но не решить ее.

Не стоит удовлетворять свою собственную потребность быть экспертом: наверное, ей уже не раз говорили, что надо делать – ей нужен человек, который внимательно отнесется к ней, советов она получила уже достаточно.

Осознавайте свои культурные ценности, верования и предубеждения, когда консультируете женщину другой культуры, национальности или класса. Не забывайте, что у нее тоже могут быть предубеждения относительно вас.

Не ставьте диагнозы. Работайте над решением конкретной проблемы и оказывайте эмоциональную поддержку, но откажитесь от субъективной интерпретации поведения.

Не выражайте разочарования, если женщина решает вернуться к прежним патологическим взаимоотношениям: будьте откровенны и поделитесь с ней своими опасениями, но дайте ей знать, что она всегда сможет обратиться к вам и может рассчитывать на вашу заботу.

Помните, что, возможно, вы первый человек в ее жизни, который проявил уважение и оказал поддержку именно в тот момент, когда она больше всего в этом нуждалась.

Выделяют следующие стадии терапии в работе с последствиями насилия (Кораблина и др., 2001):

1. Решение вылечиться. Либо симптомы настолько сильны, что невозможно дальше терпеть, либо человек сознательно решает, что нужно что-то менять, и обращается за

помощью. Задача психолога на этой стадии – создание безопасного пространства, оценка состояния здоровья клиента: психологического и соматического. На это может уйти несколько недель или месяцев.

2. Стадия кризиса. Человек встречается с сильными чувствами, с болью. Эта стадия очень трудна для клиента, здесь важно, чтобы он мог позаботиться о себе. От психолога потребуются очень мощная поддержка. Можно сделать встречи более частыми. Полезно выяснить потенциальный риск самоубийства, проговорить эту тему. Важно, чтобы клиент осознал, что эта стадия не будет продолжаться вечно. «Истина освободит вас, но сначала сделает совершенно несчастным».

3. Воспоминание. Если создано доверие к психологу, последует рассказ о том, что произошло. Очень важно, чтобы клиент вспомнил столько, сколько он может выдержать.

4. Вера. Эта стадия важна, если человек сомневается в точности воспоминания: Для клиента очень важно поверить себе и своим воспоминаниям. «Если предположить, что вы это придумали, то зачем? Зачем вам тратить на это время, деньги?»

5. Преодоление молчания. Рассказ подробностей произошедшего. Это, как правило, сопровождается чувствами стыда и страхом напугать слушающего, также возможен страх перед повторением насилия. Можно сказать клиенту: «Чем больше вы рассказываете о пережитом, тем меньше энергии там остается, становится легче». Если человек решился рассказать об этом психологу, то потом он может решиться рассказать об этом еще кому-нибудь: другу или подруге. Тогда исчезает внутренняя изоляция.

6. Снятие с себя вины за случившееся. Человек может винить себя в том, что не смог себя защитить, или в том, что в момент насилия получал удовольствие. Нельзя убеждать жертву, что она совсем не виновата – она этому не поверит. Не надо пытаться разрушить веру клиента в свою вину. Важно помочь клиенту снять с себя ответственность за случившееся.

7. Поддержка «внутреннего ребенка». Внутри каждого взрослого человека есть ребенок радующийся и ребенок страдающий. Многие люди, пережившие насилие в детстве, не умеют радоваться жизни. На этой стадии необходимо установить контакт с «раненым ребенком внутри себя», используя рисунки, движения (в группе) и т.п.

8. Возвращение доверия к себе. Повышение самооценки. Здесь происходит определение личных границ клиента, которые были нарушены насилием, а теперь вновь могут вернуться под контроль клиента.

9. Оплакивание потери. То есть прощание с тем, что было утрачено в момент насилия.

10. Гнев. На стадии оплакивания обычно наружу выходит и злость, долгое время сдерживаемая внутри.

11. Раскрытие и конфронтация. Насильник – это человек, живущий поблизости. Важно выразить ему свой гнев. Можно написать письмо, можно разыграть это в психодраме.

12. Прощение. Имеется в виду прощение себя. Прощать насильника не нужно, т.к. это может быть еще одной жертвой, которую принесет ему пострадавшая. Смысл прощения в том, чтобы отпустить насильника от себя.

13. Обретение духовности. Возвращение представления о том, что мир добр и хорош. Исчезает ощущение отдаленности от мира, неспособности чувствовать красоту. Возвращается связь между Я и телом. Возрождается доверие к людям.

14. Разрешение травмы и движение дальше. Это момент, когда люди чувствуют, что им удалось включиться в жизнь. Постепенно надо говорить о том, что терапия заканчивается. Наступает время проститься с клиентом.

Помимо очного консультирования или психотерапии в помощи жертвам насилия могут активно участвовать телефонные службы. Установки разных центров по отношению к помощи лицам, переживающим семейное или другое насилие, сильно отличаются одна от другой. Особенно это касается меры активности, проявляемой консультативной службой при непосредственной помощи жертве насилия. В качестве примера активной позиции приведем отдельные рекомендации американской кризисной линии:

1. Если данный звонок связан с насилием в семье (абонент скорее всего сразу скажет вам об этом), узнайте, находится ли клиент в данный момент в безопасности.

2. Есть ли дети? Пол и возраст.

3. Если абоненту необходимо безопасное убежище, то его доступность – вопрос первостепенной важности. Вы можете позвонить (предварительно узнав номер абонента) в диспетчерскую службу приютов, чтобы подобрать наиболее подходящий вариант, или попросить находящегося рядом коллегу сделать это, пока вы разговариваете с клиентом, или предложить абоненту сделать это самому, сообщив ему адреса и телефоны убежищ.

4. Нуждается ли абонент в транспортировке? Служба может предоставить транспортные средства для переезда в безопасное место, если человека, совершившего насилие, нет поблизости. Если опасность не исключена, необходимо обратиться в полицию или же пострадавшей нужно самой перебраться в безопасное место (к друзьям, родителям, в людное место). Служба может перевезти детей и личные вещи, хотя не является транспортным агентством.

При консультировании женщины, пережившей насилие, очень важно понять некоторые эмоциональные реакции, с тем чтобы помочь ей осознать их, справиться с кризисом и выйти из него. Не каждая женщина переживает все эти чувства, и, вероятно, список, который здесь приводится, далеко не полный. Важно помнить также, что эти чувства являются нормальными эмоциональными проявлениями и чаще всего не представляют собой очень глубокой или застаревшей психологической проблемы.

Кризис может послужить толчком к изменению. Однако ожидания консультанта должны быть реалистичными и честными – и ни в коем случае нельзя их навязывать женщине. Вы можете помочь ей выразить чувства и прийти к пониманию себя. Во время кризиса возникает много разных чувств. Если не произошло отреагирования, эти чувства не позволяют женщине справиться с ситуацией. После отреагирования они ведут к самоосознанию и личностному росту. Независимо от того, единственный это звонок или серия консультаций, внимание к ее индивидуальным потребностям способствует более продуктивному контакту.

У жертв семейного насилия могут возникать следующие эмоции (Меновщиков, 2002).

Бессилие/Воспитанная беспомощность. Пожалуй, самая типичная динамика развития построенных на насилии взаимоотношений состоит в том, что мужчина утверждает свою безраздельную власть и закрепляет полное бессилие женщины. Чем он больше преуспевает, тем ниже ее самооценка, и она уязвимее в условиях выученной беспомощности, где, как ей кажется, она не контролирует свою жизнь или происходящие события. Бессилие, которое женщина переживает во взаимоотношениях с этим мужчиной, может еще больше парализовать ее способности действовать, принимая формы незащищенности, пассивности, нежелания что-либо предпринимать и т.д. Консультант может укрепить веру женщины в то, что она в состоянии управлять своей жизнью, а это очень ценно для нее. Возможно, консультант единственный человек, который поверил в нее, и важно сообщить это именно в тот момент, когда жертва не владеет собой. Необходимо поддержать ее в момент принятия решения и выразить уверенность в ее способности действовать эффективно. Выявите ее сильные стороны и положительные качества. Предложите ей составить список позитивных утверждений о себе. Когда она опять начнет себя недооценивать, ей будет полезно перечитать этот список.

Страх. Страх бывает разным. Некоторые боятся, как они считают, неоспоримого могущества своего партнера: его власть принимать за женщину решения, никуда ее не отпускать, ее полную зависимость. Такое положение тесно связано с динамикой силы. Тут может помочь следующая техника: выставьте перед ней реальные препятствия и обговорите ее страхи, помогите ей осознать их и перешагнуть через них.

Некоторые женщины боятся начать новую самостоятельную жизнь, а также всего неизвестного, что та за собой влечет, или начинают бояться различных жизненных ситуаций, например, поездки на автобусе в одиночестве, поиска работы и др. Терапевт также может помочь ей в проживании этих страхов.

Раздражение. Раздражение может иметь несколько причин. Раздражение из-за того, что с ней происходит, гнев на него, гнев на себя из-за того, что «допустила» такое.

Сюда относятся и эмоции, которые женщина сдерживает в себе – не раз ее попытки высказать раздражение служили «причиной» насилия. Консультант может оказать женщине помощь в понимании того, что раздражение неизбежно и содержит в себе зачатки душевного здоровья, а также в поисках путей его выражения, наиболее приемлемого для нее. Вот некоторые способы: поговорить о чувствах, составить гневное письмо партнеру, побить подушку, а также – ролевая игра, крик, плач, встряска. Понимание раздражения может послужить толчком к началу позитивных действий.

Вина. Чувство вины подобно глубоко запрятанному раздражению. Поняв, что она не виновата, женщина начнет чувствовать, осознавать и выражать это раздражение соответствующим образом. Женщина может чувствовать вину из-за того, что не смогла «сохранить мир», поддержать гармонию в семье, в достаточной мере «угодить своему партнеру» – поддерживая все эти мифы об ответственности, которую общество наложило на женщину в браке. Она может винить себя за схватки с партнером, поскольку тоже теряет самообладание, бьет посуду и т.д. Суть поддержки, которую консультант может оказать такой женщине, состоит в следующей концепции: все мы ответственны за наши поступки, и она может взять на себя ответственность и раскаяться в своих действиях, если захочет, но это не дает ему повода оскорблять ее. Если помочь ей вспомнить все то положительное, что она предпринимала для предотвращения насилия или во время него, это облегчит ее чувство вины. Недостаточно просто сказать о том, что она невиновата, хотя, конечно, с этого стоит начать.

Смущение/стыд. Женщины очень часто переживают трудные минуты в жизни, когда пытаются осмыслить происходящее и идентифицировать себя как жертву, как «избиваемую». Для некоторых принять это равносильно признанию в том, что они сами выбрали такую судьбу. Но это на самом деле не так, и консультант может помочь женщине выбраться из этой ловушки и идти дальше. Однако важно понять, что для женщины необязательно навешивать на себя ярлык жертвы, с тем чтобы изменить свою жизнь.

Нередко женщины стыдятся своей жизни. Способность консультанта передать ей свое понимание о том, что ее поведение – наилучший способ совладать с ситуацией, придаст ей силы перешагнуть через этот стыд.

Сомнения по поводу психического здоровья. «Ты сумасшедшая» – это стандартная уловка, используемая мужчиной.

Вполне понятно, что женщина, долгое время терпящая насилие, начнет беспокоиться о состоянии своей психики, желая узнать, прав ли он; когда она обращается за помощью в соответствующие учреждения, ей ставят диагнозы и начинают лечить симптомы, не узнав основных, подспудных причин насилия, а это только укрепляет миф. Жертва семейного насилия не сумасшедшая, и если удае)ся разрушить прочно засевшую в ее голове мысль о том, что она – единственная, с кем такое происходит, то можно помочь ей снова поверить в свою психическую нормальность.

Утрата/любовь. Женщина, подвергшаяся насилию, вовсе не обязательно утрачивает чувство сострадания и любви. Неугасшая любовь может повлиять на решение остаться в семье. Если же она сочтет нужным прервать взаимоотношения, то, помня о прошлых чувствах, будет по меньшей мере переживать утрату. Она будет вспоминать то прекрасное время, когда партнеры любили друг друга. Это ощущение потери, ко- 'гда взаимоотношения заканчиваются, чувство утраты любви, которая была. Ощущение единства с мужчиной, даже если он оказался плохим, – это неотъемлемая часть женской идентификации. Эти моменты могут быть самыми тяжелыми и фрустрирующими для женщины и консультанта, потому что это – конфликт сердца и ума, эмоций и смысла. Не забывайте, что женщина имеет право на свои чувства – не имеет значения, сколь иррационально они могут выглядеть, – и консультант отвечает за то, чтобы помочь ей пережить и понять их, чтобы дальше она могла своими чувствами оперировать.

Оцепенение/амбивалентность. Кризис, особенно в начальной стадии, вызывает

чувство нереальности. Поэтому неплохо бы дать женщине возможность отдохнуть и освободиться от противоречивых чувств, это поможет ей двигаться вперед. Она может сначала выключить все эмоции, защищаясь от страданий и даже не пытаться что-либо изменить. Помогите ей первоначально довести до конца небольшое задание; это и будет отправной точкой для работы с наметившимся противоречием.

Эмоциональная/экономическая зависимость. Идентичность многих женщин растворяется в партнере или взаимоотношении. Поэтому очень важно дать женщине понять, что она может сама зарабатывать на жизнь, хотя бы получить временную работу, или пойти прогуляться в солнечный денек по парку одна без партнера – это начало независимости. Стоит развеять миф, гласящий: «Если он не может найти работу и обеспечить семью, то как я смогу это сделать?».

Изоляция. Изоляция – основной аспект большинства взаимоотношений, построенных на насилии. Поэтому наличие такого места (например, кризисный центр), где бы женщина имела возможность высказаться и разделить свои чувства и переживания с консультантом и с другими женщинами, неоспоримо в разрушении мифа о том, что она – единственная и уникальная женщина в мире, перенесшая насилие. Установление дружеских отношений и поддержка сообщества способны сделать многое для жертвы насилия, независимо от того, решила ли она вернуться к партнеру или уйти от него.

Фрустрация. Боязнь неудачи и недостаточная уверенность в себе легко могут привести женщину в состояние фрустрации. Она может не иметь реалистичного представления о своих целях, считая, что либо все получится само собой – «как в сказке», либо достичь цели невозможно. Это ведет к фрустрации и к ощущению провала. Задача консультанта помочь ей постепенно, шаг за шагом, устанавливать реалистичные цели, с тем чтобы свести фрустрацию к минимуму.

Фрустрация часто связана с необходимостью обращаться в такие службы, как суд, милиция, благотворительные организации. Консультанты сами могут обратиться туда или рассеять некоторые заблуждения в отношении этих служб, часто встречающиеся у жертв семейного насилия, чтобы женщина могла самостоятельно принимать необходимые меры по оказанию ей помощи.

Родительские заботы. Насилие в семье отнимает внимание матери от потребностей детей, заставляя сконцентрироваться преимущественно на проблеме выживания; ее могут не допускать к детям или не позволять выражать им свою любовь. Она может разговаривать с детьми о своем отчаянии; дети могут также явиться предметом нападок со стороны мужчины. Из-за всего этого дети страдают в подобных ситуациях.

Таким образом, семейное насилие является более сложной и многогранной проблемой, чем насилие социальное. Психологу-консультанту приходится работать не только с фактами самого насилия, но и со «вторичными» составляющими: чувствами, реальной социальной и экономической ситуацией и т.п. Именно поэтому помощь жертвам семейного насилия должна быть комплексной, нередко с подключением социально-правовой поддержки и социальной работы.

Работая с жертвой семейного насилия, консультант должен помнить о следующих рекомендациях:

Во время приема следует выявить у пережившей насилие телесные повреждения, требующие лечения, не ограничиваясь той информацией, которую клиент сообщает.

Помните:

- разговор с женщиной ведется в отдельном помещении, без свидетелей, сопровождающих и тем более самого агрессора, опасного для вашей собеседницы;
- часто для жертвы вы – первый специалист, уделяющий ей время и желающий помочь, а потому поделитесь своими взглядами на проблему насилия;
- женщины, регулярно терпящие побои и унижение, давно смирились со своим положением. Поэтому не спрашивайте, является ли она «жертвой». Но можно задать такие вопросы: «Вы с кем-то подрались?»; «Вам кто-то причинил боль?»; «Такие следы часто встречаются у людей, которых избивают. Вас кто-то бил?»; «Я боюсь, что вас кто-то

обижает. Расскажите мне об этом, пожалуйста»;

- многие жертвы насилия испытывают стыд и унижение из-за того, что с ними случилось. Постарайтесь убедить женщину, что вы ее понимаете и знаете, как трудно говорить о личной жизни при таких обстоятельствах. Избегайте нежелательных вопросов, в которых жертва может услышать унижение: «Как вы можете жить с таким человеком?»; «Что вам дает насилие?»; «Почему вас били, как вы могли такое допустить?».

Самые общие задачи, которые должна решить женщина – жертва насилия, чтобы преодолеть травмирующую ситуацию, выглядят следующим образом:

1. Формирование отношения к себе:

- признание своей уникальности;
- принятие себя такой, какая есть;
- обретение любви к себе.

2. Формирование отношения к другим:

- признание уникальности любого другого;
- развитие в себе качеств, помогающих понять мнение, точку зрения, поведение

другого.

3. Исследовательская позиция по отношению к себе:

- изучение своих предпочтений, реакций, состояний в обстоятельствах;
- исследование своего характера, особенностей его проявления в различных сферах деятельности (работа, семья, досуг и т.п.); самокоррекция характера;
- внимание к работе своего тела;
- анализ своих ценностей и жизненных смыслов.

4. Осознание необходимости восстановления (самореабилитация):

- поиск собственного алгоритма достижения равновесия: знакомство с различными, в том числе традиционными, способами восстановления; выбор способов, приемлемых и адекватных;

- понимание того, что восстановление себя за счет другого – путь тупиковый и непродуктивный, влекущий за собой такие проявления, как раздражение, агрессия, «поиск виноватого», «уход в болезнь», «синдром несчастного» и др.; это, как правило, стихийные неосознанные пути восстановления, которые не способ'ствуют улучшению отношений с окружающими (Кац, Тмен-чик, 1989).

5. Взгляды, которые помогают достичь психического равновесия:

- все проблемы во мне самой;
- все зависит от моего отношения к происходящему;
- внутреннее равновесие происходит не из желания изменить других, а от принятия их такими, какие они есть;
- все, что мы можем изменить, – это наше восприятие мира, восприятие окружающих, восприятие самого себя;
- важно перестать тревожиться и научиться жить сейчас;
- научитесь прощать – это позволит избавиться от многих проблем;
- необходимо избавиться от страха и предпочесть любовь страху – тогда можно изменить природу наших отношений с другими людьми (Деркач, Семенов 1998).

На восстановление у жертвы насилия контроля над своим поведением может уйти длительное время: недели, месяцы, а иногда и годы. В этих случаях необходим переход от консультативной тактики к психотерапевтической.

Психотерапия жертв насилия может проводиться любыми апробированными в практике методами, среди которых есть и техники, применяемые в работе с насильниками. Выбор техник и подходов зависит от личности клиента, от конкретной ситуации и от профессионализма психотерапевта. Гуманистический подход можно применять при всех возможных видах терапии. Так как пациент нуждается в понимании, принятии и поддержке со стороны терапевта, ориентированная на клиента (client-centred) терапия помогает жертве выразить себя, рассмотреть различные способы реагирования и выбирать из них наиболее подходящий.

Хорошо зарекомендовали себя в практике работы с жертвами насилия следующие

психотерапевтические техники: нейро-лингвистическое программирование, метод десенсибилизации движениями глаз, символдрама, когнитивно-поведенческая терапия, соответствующие техники подробно описаны в главе 3.

5.4 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

При консультировании жертв сексуального насилия необходимо (Моховиков, 2001):

1. Обеспечить возможно более полное и безусловное принятие себя.
2. Способствовать повышению самооценки.
3. Помочь составить конкретный план поведения в обстоятельствах, связанных с насилием (информация о милиции, правоохранительных органах, медицинских процедурах).
4. Помочь определить основные проблемы.
5. Помочь мобилизовать системы поддержки личности.
6. Помочь осознать серьезность происшедшего.
7. Помочь осознать необходимость потратить время на выздоровление.
8. Выявить и укрепить сильные стороны личности клиента.

Принципы помощи жертвам изнасилования 1. Уважение

- > оцените доверие, которое оказывает жертва, обращаясь за помощью;
- > обеспечьте конфиденциальность;
- > учитывайте культурные особенности жертвы.

2. Подтверждение

- > правоты клиентки и необходимости выразить свои чувства;
- > реальности, что жертва осталась в живых и имеет достаточно сил, чтобы справиться с травмой;
- > естественности и адекватности ее чувств,
- > позитивного смысла проявлений психологической защиты.

3. Убеждение

- > что жертва не виновата;
- > что она преодолет свои переживания, страхи и ночные кошмары, являющиеся «оплакиванием потери»;
- > что теперешнее состояние пройдет, если появится надежда;
- > что она имеет для преодоления необходимые силы и ресурсы;
- > что ей самой следует определять, что, когда и кому рассказывать о случившемся.

4. Предоставление разнообразных возможностей

- > передайте ей инициативу в процессе консультирования;
- > дайте необходимую информацию, не заставляя нести ответственность за случившееся;
- > не утверждайте, что необходимо лечение;
- > не интересуйтесь деталями происшедшего, если этого не требуется в терапевтических целях.

В консультировании жертвы изнасилования ни в коем случае не следует расследовать обстоятельства психотравмы. Прежде всего, следует поощрить ее к разговору об ощущениях и чувствах. Накопившиеся переживания и эмоциональное напряжение ищут выхода, чему способствует активное слушание. Предметом обсуждения часто становятся идеи самообвинения, основанные на заблуждении, что насильнику не было оказано должного сопротивления. Следует убедить жертву, что она действовала правильно, соответственно сложившимся обстоятельствам, и лучшим доказательством тому является тот факт, что она осталась жива.

Спектр возможных эмоциональных реакций жертвы широк:

1. Страх, который может приводить к развитию фобий (страх вновь подвергнуться избиениям, насилию или лишиться жизни). Его не следует подавлять, более того, поскольку он основан на реальных обстоятельствах, иногда нужно предпринять действия по обеспечению безопасности. Существует также и страх отвержения близкими.
2. *Отрицание* серьезности проблемы (или вообще – ее существования).

Произошедшее не осознается или представляется нереальным. В беседе следует принять важность потребности клиента в этой психологической защите.

3. *Потрясение* отсутствием или неприемлемостью альтернатив – выхода из ситуации. Сильные эмоциональные переживания приводят к дезорганизации поведения и дезинтеграции личности. Потрясение усиливает необходимость резких изменений в жизни: смены жилища, поиска работы, новой школы и т.п. В этом хаосе целесообразно совместно выбрать наиболее важные приоритеты и, используя сильные стороны личности, составить конкретный и исполнимый план действий.

4. *Беспомощность*, вызванная неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием или враждебностью окружения и общества. Ее преодолению способствует осознание того, что ситуация разрешима.

5. *Гнев* возникает немедленно или с отсрочкой и может быть направлен на любого человека, и стоит выразить его до конца, как бы это ни было болезненно и мучительно.

6. *Чувство вины* за прежние заблуждения, неправильное поведение или уход от значимых отношений. Вину бессмысленно отрицать – важнее то, что она указывает на те явления, зависящие от клиента, а потому могут быть изменены при его желании.

7. *Недоверие* возникает в силу того, что консультант относится к числу прсторонних, от которых продолжает исходить опасность. Поскольку недоверие является в какой-то мере реалистичным, нелишне выслушать и принять выражение недовольства и разочарования клиента.

8. *Депрессия*, проявляющаяся в чувстве незначимости и неспособности к действиям, часто поддерживаемая окружением. Она преодолевается путем принятия своих чувств, приобретения самоконтроля и активного участия в жизни.

9. *Амбивалентность* обусловлена проблемностью социальной и сексуальной ролей как у клиентки, так и у значимых лиц из окружения, а также необходимостью принимать решения об изменении стереотипов жизни. Немаловажно, признав право собеседника на двойственность эмоций, дать возможность их открытого проявления.

После эмоционального отреагирования следует постепенно переходить к работе по восстановлению личностного контроля. Тут не следует ожидать быстрых результатов: порой должно пройти немало времени; недели или месяцы, а иногда и годы уходят на то, чтобы полностью реконструировать отношения с окружающими и достичь интеграции личности. Нет смысла фиксироваться на деталях сексуального нападения: фиксация и генерализация этих переживаний могут приводить к хронической беззащитности и непреодолимому страху перед всеми мужчинами.

Если клиентка обращается за помощью непосредственно после совершенного сексуального нападения, ей рекомендуют обратиться в правоохранительные органы по телефону или лично, для чего ее снабжают соответствующей информацией. Следует убедить в необходимости дать показания следственным органам и как можно быстрее пройти медицинское обследование. Стоит упомянуть, что пройти медицинскую экспертизу желательно в течение первых суток, имея определенные доказательства изнасилования (для чего не следует мыться или принимать ванну). Давать жертве эту информацию очень трудно, но целесообразно напомнить, что эти действия могут облегчить оказание ей помощи. Безусловно, этот момент требует от консультанта особой чуткости. Обращаясь к консультанту, а не в правоохранительные органы, жертва имеет для этого свои основания, и потому переадресацию воспримет как отвержение. Юридическая информация может быть усвоена лишь на фоне установленного доверия и базовой консультативной проработки переживаний.

Из-за отсутствия надежной системы законов и неэффективности их исполнения, несовершеннолетние, пострадавшие от сексуального насилия, обращаются за правоохранительной помощью крайне редко. Это связано с психологической травматичностью дознания и судебного процесса, опасениями разгласить нежелательную информацию в учебных заведениях, среди значимого окружения, сомнением в действенности юридической помощи, страхом перед местью насильника или его окружения.

Жертвам изнасилования показана групповая терапия. Многие кризисные центры, работающие с жертвами изнасилования, опираются на теорию кризиса и используют группы поддержки. Основой такого подхода является доступ к нужной информации, активное слушание и эмоциональная поддержка (Resick et al., 1988). Группа, в которой можно делиться травматическим опытом, избавляет клиента от изоляции и страха насилия (Rosenhan et al., 1989). Cryer и Bcutler (1980) обнаружили, что большинство членов группы становятся заметно компетентнее в распознавании у себя признаков тревожности и страха. Поддерживающая психотерапия может включать в себя не только обмен переживаниями и поддержку, но и обучение. Члены групп поддержки сами выбирают темы для обсуждения (Resick et al., 1988). Часто сюда входят такие темы, как: страх, тревога, реакция семьи и друзей, реакция жертвы на изнасилование и на стимулы, напоминающие о травме. Также групповая терапия может сочетаться с арт-терапией. МсКау (1989) описывает, как жертвы сексуального нападения смогли преодолеть свои травмированные чувства, занимаясь рисованием портретов, рассказывая истории, делая кукол и автобиографической деятельностью. Говоря в группе о случаях преследования и нападения (даже не о том, что случилось конкретно с ними), жертвы выходили из состояния оцепенения, начинали лучше понимать, что с ними произошло и как можно снизить травмирующее воздействие этого события.

В работе психотерапевта с жертвами насилия, особенно физического, сексуального, как правило, недостаточно вербальных методов. Объектом его воздействия должно стать и тело пациента. Ряд физических симптомов, сопровождающих воспоминания о насилии, можно прорабатывать с помощью приемов телесно-ориентированной терапии.

Бланш Эван, создатель метода танцевально-двигательной терапии для жертв сексуального насилия, утверждает, что невербальные творческие способы работы с подобной травмой способствуют достижению психофизического единства, целостности, интеграции расщепленных частей Я-жертвы. При этом, по мнению терапевтов этого направления, физические и психологические границы жертвы остаются неприкосновенными, что снижает риск вторичной виктимизации (Evan, 1991).

В настоящей главе мы приводим пример группового тренинга для работы с жертвами насилия. В тренинге используются в основном различные методики и техники телесной терапии. Вербальные техники носят вспомогательный характер.

5.5 ТРЕНИНГ ПО РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Ритмо-двигательная терапия (РДТ) – это как групповая, так и индивидуальная форма работы с телом, основанная на представлении о том, что существует принципиальная связь между свойствами личности и движениями и что изменения в двигательных привычках воздействуют на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье человека. РДТ исходит из постулата, что имеются тесные связи между телом и сознанием, т. е. что человек – это уникальное психосоматическое единство. То, что изменяет тело, изменяет и сознание, и наоборот. Ритмо-двигательная терапия использует движение как средство изменения психологических свойств личности. Телесные проявления, лежащие в основе взаимодействия человека с окружающим миром, рожают диалог, который выявляет отношение индивидуума к себе, к другим и к окружающему миру. Работая с движением, фокусируясь на взаимоотношениях между физиологическими и психологическими процессами, ритмо-двигательная терапия помогает раскрыть, освободить и трансформировать внутренние чувства, конфликты и стремления.

В основе предлагаемого метода ритмо-двигательной терапии лежит синтез трех направлений: телесно-ориентированной психотерапии, танцевальной терапии и ритмической гимнастики.

Телесно-ориентированная психотерапия – теория, основоположником которой считается немецкий психолог В. Райх (1997, 1999). Он разработал понятие «мышечного панциря», связав постоянные мышечные напряжения в теле человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта.

Райх считал, что характер формируется под влиянием страха наказания за нарушение социальных норм. В результате уже в детстве происходит подавление инстинктивных, естественных желаний (в первую очередь – сексуальных). Сильнейшие эмоции, которые считаются «недопустимыми», действительно не допускаются к реализации, для чего искажаются в сознании и блокируются. Ребенок получает несомненный выигрыш: он избегает наказания (а возможно, получает поощрение), поэтому поначалу подавление «недопустимых» эмоций является сознательным актом. Со временем такое подавление становится привычным, автоматическим, и сознание может в лом почти не участвовать. Хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревогу, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.

Мышечные зажимы и черты характера служат одной и той же цели, выполняют одну и ту же функцию; они могут влиять друг на друга и подменять друг друга. Психологический и физический (мышечный) панцирь – это одно и то же.

Телесно-ориентированная психотерапия воздействует на мышечный панцирь. Работа с телом освобождает эмоции: гнев, стремление к удовольствию, тревогу, ненависть или любовь; они находят свое выражение, допускаются к реализации. После этого никакой панцирь не нужен – ни мышечный, ни психологический. Человек в буквальном смысле слова рождается заново.

В телесной терапии существует много течений и моделей, объясняющих взаимосвязь и взаимодействие сознания и тела. Соответственно, существует множество различных подходов, иногда не имеющих между собой почти ничего общего, кроме убеждения в том, что тело является проявлением личности, что они представляют собой функцион&твное единство. Разработано множество разнообразных техник, которые используют взаимодействие с телом: прикосновения, движения, дыхание.

Танцевальная терапия происходит от сценического танца, но если в нем чувства выражаются посредством крайне структурированных движений, то в терапии они свободно выражаются в спонтанности, импровизации, а стилизация, делающая танец представлением или видом искусства, тут роли не играет. Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных жанров и для личной выразительности могут использоваться все формы движения. Цели танцевальной терапии включают: осознание собственного тела, создание позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Фундаментальное значение для танцевальной терапии имеют взаимоотношения спонтанных движений и психического состояния, а также убеждение в том, что характер движений отражает личностные особенности.

В отличие от телесно-ориентированной психотерапии, имеющей дело в основном со статическими мышечными зажимами, ритмо-двигательная терапия занимается динамическими, двигательными психосоматическими зажимами разного уровня, спектр ее воздействия широк: от элементарной моторной скованности до трансценденции сознания в сложных ситуациях и проработки трансперсональных уровней переживаний. В отличие от танцевальной психотерапии, основной формой работы в которой является спонтанный танец, РДТ работает преимущественно с жестко структурированным движением, директивно определяемым руководителем группы по принципу «делай как я». В этом смысле занятие по ритмо-двигательной психокоррекции в группе больше похоже на занятия в группах ритмической гимнастики.

Ритмо-двигательная терапия позволяет человеку узнать, что он чувствует, понять, почему он это чувствует, выразить то, что он чувствует, и поступать на основе своих истинных чувств, усиливая ощущение благополучия через тесное взаимодействие со своим телом. Распознавание «посланий» собственного тела способствует лучшему пониманию того, что именно человеку необходимо.

Механизм ритмостимуляции активности мозга через дыхание был выявлен еще А. А. Ухтомским (1951). С процессом усвоения ритма он связывал формирование доминанты – мощного очага раздражения в коре головного мозга, который совершает отбор

воздействий внешней среды, влияющих на поведение, и при помощи сознания определяет состояние и поведение человека в данный отрезок времени.

Ритмическое движение дарит человеку здоровье – не просто отсутствие болезненных ощущений, а полноту и естественность жизни, самореализацию. Но ритмическое движение – это и прекрасное лекарство. Оно способствует уменьшению локального мышечного напряжения – зажимов. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться и расслабляться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Ритмическое движение учит владеть своим телом, помогает скорректировать фигуру.

Выделяют следующие основные функции ритма:

- облегчение координации и взаимодействия с другими;
- стимуляция спонтанного движения;
- активизация опорно-двигательного аппарата;
- уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения и агрессии.

Для ритмо-двигательной терапии жизнь тела является зеркалом сознания. Ритмическое движение выражает, выносит на поверхность качество и специфику конфликтов личности и ее характерологические особенности. Различные категории движения 'пространство, время, вес, направление – являются метафорами основных жизненных тем личности

Пространство – как много места я позволяю себе занять в жизни, в мире других людей? Насколько я чувствую «свое» пространство? Как я вхожу в пространство других людей? Какие зоны пространства мною освоены и используются, а какие – нет?

Время – какой ритм более органичен для меня? При каком ритме – быстром или медленном – я чувствую себя увереннее, при каком возрастает тревога? Могу ли я освоить разнообразие ритмов?

Вес – насколько я чувствую свой вес и, следовательно, опору, поддержку, связь с землей? Могу ли я доверить свой вес, свое тело другим людям?

Направление – насколько координированы мои движения? Насколько я могу «держаться» цель, определенный ритм или стиль движения? Какие части тела «выпадают» из направленного движения, как часто это происходит? Как много неосознанного хаоса в моем теле?

Следование ритму позволяет человеку войти в кинестетический транс – измененное состояние сознания, для которого характерна фиксация внимания на телесных ощущениях. В транс подсознание способно произвести ту внутреннюю реорганизацию психики, в которой человек нуждается, чтобы приспособиться к действительности. В современном мире человек утратил многие ритуалы более примитивных обществ – церемонии с пением, танцами и мифологическими действиями, в результате которых у людей наступало состояние транса. Вновь обретая способность входить в состояние транса, человек приобретает гибкость, нужную для глубокого изменения и, соответственно, приспособления к жизни. Входя в состояние транса, человек присоединяется к целостному древнейшему миру, вне зависимости от конкретной культуры. Одной из целей вхождения в транс является создание физиологического состояния, в котором человек мог бы начать создавать новые образы решения своих проблем, что, в свою очередь, позволило бы ему по-новому направить свою жизнь так, чтобы самоосуществиться, самореализоваться в мире дезорганизации и стресса.

Ситуация насилия (как семейного, так и сексуального), безусловно, является кризисной ситуацией и, как и в любой кризисной ситуации, тут начинают «ломаться» слабые места (места наименьшего сопротивления) характера. В данном случае характер человека понимается как набор устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования на окружающую среду, который формируется в раннем детстве и потом остается практически неизменным. Соответственно, у каждого типа характера существуют свои базовые проблемы, с которыми и работает ритмо-двигательная терапия. В ходе дальнейшего описания РДТ мы не будем делать акцент на работе в данном формате именно с жертвами насилия.

Ритмо-двигательная терапия помогает разобраться со следующими проблемами:

- с границами (установление границ с окружающим миром, какую важность это имеет для меня);
- с межличностными отношениями (контакты и общение с другими людьми);
- с Я-образом (место человека в мире, как он себя ведет, что чувствует, как реагирует на определенные ситуации);
- со сверхконтролем (как он контролирует себя и других);
- с агрессией (способность справляться с агрессией, неадекватным поведением);
- с опорами или заземлением (устойчивость);
- с психофизиологическими блоками (блоки – это «зажимы», вызванные необходимостью сдерживать себя из-за установленных правил поведения в обществе);
- со структурной интеграцией (преодоление беспорядочности действий и суждений, когда чувства, мысли и поведение не совпадают).

Занятие состоит из разминки, быстрой (ритмической) части и заключительной части. Каждое занятие лучше посвятить работе над какой-то одной проблемой.

Продолжительность, интенсивность и содержание занятия могут быть разными в зависимости от наличия времени, желания, физической подготовки и поставленных задач. Некоторые упражнения рассчитаны на работу в паре или в группе. Заниматься необходимо в удобной спортивной одежде, обязательно перед зеркалом, чтобы видеть, что и как получается. Перед началом занятий нужно сформулировать проблему, с которой клиент намерен работать.

Ритмо-двигательной терапии, так же, как и другим телесным техникам, нельзя обучиться по книгам. Консультант должен пройти соответствующее обучение, прежде чем начинать работу с группой.

Упражнения, приведенные в тренинге, взяты из следующих работ: Белый, Швед 2003; Березкина-Орлова, 2001; Бе-резкина-Орлова, Баскакова, 1997; Гиршон, 2000а, б; Грачева, 2003; Кзмпбелл, 1999; Лисицкая, 1994; Лоуэн, 1997; Сергеева, 2000; Шкурко, 2003; Эндрюс, 1966.

РАБОТА С ОПОРАМИ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ)

«Чем лучше человек ощущает свой контакт с почвой (реальность), чем прочнее он держится за нее, тем большую нагрузку может выдержать и с тем более сильными чувствами он способен совладать» (Лоуэн, 2000).

Качество «заземления» человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он комфортно чувствует себя и уверен, что имеет почву под ногами. Это зависит не от силы ног, а только от того, насколько мы их ощущаем. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима, пока человек не осознает свое недостаточное заземление. Он может верить, что находится в безопасности потому, что получает деньги, имеет семью и положение в обществе. Но если он не заземлен, то будет страдать от недостатка внутреннего чувства безопасности.

Заземление противоположно «подвешенности». В «подвешенном состоянии» находится человек, оказавшийся в эмоциональном конфликте, парализующем его и мешающем ему совершать любые эффективные действия, направленные на изменение ситуации. Состояние подвешенности может быть осознанным и неосознанным. Если человек осознает конфликт, но не может разрешить его, – это осознанная подвешенность. Однако состояние подвешенности может быть обусловлено конфликтами, случившимися в детстве, воспоминания о которых долгое время подавлялись. В этом случае это подвешенность неосознанная.

Любая подвешенность, осознанная или неосознанная, ограничивает свободу передвижения человека во всех областях жизни, а не только в сфере конфликта. Причем неосознанное состояние подвешенности находит свое отражение в теле – в форме хронического мышечного напряжения, подобно всем неразрешенным эмоциональным конфликтам.

Иллюзии и мечты являются частью жизни большинства людей. Как правило, не осознается тот факт, любая иллюзия как бы подвешивает человека. Он попадает в

неразрешимый конфликт между требованиями реальности, с одной стороны, и попыткой осуществить иллюзию – с другой. Он не хочет отказываться от своей мечты, потому что это будет означать поражение его Я. В то же время он не может полностью игнорировать требования реальности, которая в результате расхождения с иллюзией часто приобретает пугающий и угрожающий вид. Человек продолжает видеть реальность глазами отчаявшегося ребенка.

Страх падения является переходной стадией между состоянием подвешенности и твердым стоянием на земле. В последнем случае страха падения нет, в первом – он занавешен иллюзией. Если допустить это предположение, это означает, что каждый клиент, который перестанет держаться за свои иллюзии и попытается спуститься вниз на землю, будет переживать страх падения.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку почувствовать, насколько твердо он стоит на ногах, и усилить свое чувство реальности, заземленности.

РАЗМИНКА

Упражнение 1 «Удерживать равновесие»

По тому, как человек удерживает равновесие тела при малой площади опоры, можно судить, насколько он внутренне уравновешен, уверен в себе и самостоятелен в ситуациях, когда не на что (или не на кого) опереться. Упражнение направлено на выявление и развитие равновесия. Двигайтесь медленно, плавно, без рывков и остановок, как бы перетекая из одной позы в другую.

Встаньте свободно. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях и почувствуйте в теле свою внутреннюю опору, центр тяжести (на уровне пупка); почувствуйте себя парящим над землей, как птица, опирающаяся распахнутыми крыльями на воздушный поток.

После этого поднимите согнутую в колене правую ногу (бедро параллельно полу), закройте глаза и почувствуйте, как она опирается на землю. Откройте глаза и повторите то же с левой ногой.

Упражнение можно усложнить, если при его выполнении встать на носки.

Поразмышляйте, почему с закрытыми глазами вас начало «уводить» с опоры? На какой ноге было стоять легче: на правой или левой? (Левая сторона тела – социальные отношения, правая сторона – личные отношения с близкими людьми.)

Упражнение 2 «Приседание»

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Присядьте на корточки так, чтобы обе пятки прикасались к полу; вес тела перенесите на передние части стоп. Попробуйте удержаться в этом положении без какой бы то ни было опоры. Если опора все же необходима, слегка держитесь за какую-либо мебель, стоящую перед вами.

Если вам требуется опора, можно выполнять это упражнение, подложив под пятки валик из свернутого полотенца такой толщины, чтобы помочь вам сохранить равновесие, но не делать упражнение слишком легким, иначе цель упражнения – растяжение напряженных мышц ног – не будет выполнена. Достижение этой цели можно приблизить, смещая центр тяжести попеременно вперед и назад.

Если сидение в такой позе начнет вызывать боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, присядьте снова, чтобы расслабить лодыжки. Регулярное сидение на корточках и на пятках ускоряет процесс расслабления.

Упражнение 3 «Наклон Лоуэна»

Поставьте стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, слегка разверните носки внутрь так, чтобы почувствовать ягодичные мышцы. Наклонитесь вперед так, чтобы перенести вес тела на основания больших пальцев ног и коснуться пола пальцами расслабленных рук (не ладонями). Колени слегка согнуты. Голова опускается как можно ниже, подбородок опущен. Дыхание ртом, свободное и глубокое. Это упражнение выполняется в течение как минимум двадцати пяти дыхательных циклов; постепенно их число доводится до шестидесяти. Через какое-то время ноги начинают дрожать, это озна-

чает, что через них проходит волна возбуждения. Если дрожи нет, значит ноги слишком напряжены. В этом случае можно вызвать дрожание, медленно сгибая и выпрямляя ноги. Движения должны быть небольшой амплитуды: их цель – расслабление мышц.

Существует два условия хорошего «заземления»:

1. Эластичность коленей, которые работают как амортизаторы. Если на тело сверху действует какая-то сила, колени сгибаются.

2. «Выпущенный» живот. Для многих людей «выпустить» живот очень трудно. Это противоречит их представлениям о подтянутости (втянутый живот и выпяченная грудь). Это установка солдата, который должен функционировать, как автомат. Напряженный живот связан с подавлением сексуальности, печали и других эмоций, затрудняет брюшное дыхание. «Выпустить» живот часто очень неприятно для женщины. В викторианское время женщины носили корсеты, чтобы скрыть свою сексуальность. Внешний корсет создает корсет психологический. Многие мужчины также противятся «выпусканию» живота. Если даже живот выпуклый, это не значит, что он выпущен. Живот при этом может быть напряженным. На высоте пупка или таза может находиться «стискивающий обруч», создающий затор для движения энергии.

Упражнение 4 «Арка Лоуэна»



Стопы на расстоянии около 40 см друг от друга, носки немного повернуты внутрь. Сожмите ладони в кулаки, уприте их в область крестца (большие пальцы направлены вверх).

Согните колени так сильно, как можете, не отрывая пяток от земли. Прогнитесь назад, опираясь на кулаки. Вес тела перенесите на пальцы ног. Линия, соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, изогнута, как лук. В этом случае освобождается живот. Если имеется хроническое напряжение мышц, то человек, во-первых, не в состоянии



выполнить упражнение правильно, а во-вторых, чувствует это напряжение как боль и неудобство в теле, препятствующие выполнению упражнения.

Упражнение 5 «Мать-земля»

Ритмичное топание по кругу под африканские ритмы в течение 7–10 минут. При этом шаг выполняется на полусогнутых ногах, стопа ставится на пол всей поверхностью, с топанием. Важно, чтобы было ощущение плотного соприкосновения стопы с землей.

Ритуалы древних племен, посвященные земле, исполнялись на открытом твердом грунте. Когда исполнители танцевали, топя ногами в землю, поднималась пыль. Со стороны это выглядело так, будто исходит земная сила; танцоры как бы купаются в ней и впитывают ее. Чем сильнее удары ног в землю, тем выше поднимается пыль, тем больше силы отдает земля. Чем ниже приседают танцоры, тем ближе они к Матери-земле, тем раньше встречают они силу земную и тем сильнее становятся.

Упражнение 6 «Морская водоросль»

Представьте, что вы водоросль, растущая на морском дне. Ваши стопы, являясь корнями, не могут сдвинуться с места, но голова, руки, плечи, туловище, бедра и колени – стебли водоросли, они непрерывно колеблются под воздействием морского течения, которым в данном случае являются движения рук вашего партнера. Закройте глаза и двигайтесь, повинаясь «течению», с его скоростью и в том же направлении. Не следует забывать, что стопы должны быть надежной опорой, сильной и одновременно гибкой.

Партнер, который играет роль морского течения, может менять скорость и интенсивность движений «водоросли».

Упражнение 7 «Бульдозер и Пеньки»

Это упражнение можно выполнять как в парном, так и в групповом варианте.

Парный вариант:

Один из участников исполняет роль Бульдозера, который должен выкорчевать Пенек, роль которого выполняет другой партнер. Тот, кто играет роль Пенька, должен, укоренившись, стоять на месте и не сходить с него. Играющий роль Бульдозера пытается

стащить партнера с этого места всеми способами – хватая за руки, толкая и т. д. Через какое-то время партнеры меняются ролями.

Групповой вариант:

Если в эту игру играют три человека, один становится Пеньком, а двое других – Бульдозерами. В процессе игры играющие меняются ролями.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Состоит преимущественно из прыжковых ритмичных упражнений с обязательным приземлением на всю стопу и небольшим пружинным сгибанием колен. К сожалению, овладеть по книге главным средством из арсенала ритмо-двига-тельной терапии – быстрыми ритмическими движениями – практически невозможно, поэтому здесь не приводятся пошаговые движения, разработанные для решения каждой конкретной психологической проблемы. Исключение составляют только упражнения «Джаз-танец» и «Ки-бо». В остальном мы ограничиваемся лишь общими рекомендациями по поводу характера быстрых ритмических движений, наиболее полезных в каждом случае, и приводим несложные упражнения, которым консультанту нетрудно научиться самостоятельно.

Можно танцевать «Летку-енку» – танец, который многим знаком. 2 маха правой ногой, 2 маха левой, прыжок вперед на обе стопы, прыжок назад и 3 движения твиста. Цикл повторяется 15–20 раз.

Расставляем ноги как можно шире, ставим ладони на пол, сгибаем и разгибаем колени, голову можно опустить, а можно держать поднятой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Метафора одного шага»

При выполнении этого упражнения (<http://bodywork.magin.ru/games.ru>) вес тела плавно перетекает сначала полностью на одну ступню, затем – на другую. Стопы и колени должны проходить рядом друг с другом параллельно, но не соприкасаясь. Опорная ступня «распластывается» на полу (женщинам можно вспомнить ощущение «раскатывания теста»). В любой момент положение тела является устойчивым, по команде «стоп» тело не заваливается («пришп покая в движении»). Голова во время движения находится на одном и том же уровне, глаза смотрят прямо, корпус не наклоняется.

Стоя на полусогнутых в коленях ногах (внутренние части ступней соприкасаются, руки держите вблизи живота), присядьте, опуская прямой позвоночник вниз. Когда вы почувствуете свои ноги «сжатыми пружинами», начните плавно и медленно скользить правой стопой параллельно земле на 1–2 сантиметра выше уровня пола (при этом необходимо чувствовать расстояние до пола, не допуская «обрыва в пропасть»), пока колено не окажется почти прямым. Все это время вес тела полностью остается на левой ноге, проекция центра тяжести тела находится в пределах опорной стопы (устойчивое положение).

Опустите правую стопу (сначала пятку, потом носок). Вес все еще остается на левой ступне. Плавно перенесите вес вперед, на правую ногу; важно прочувствовать его перетекание. Левая нога подтягивается к ступне правой только после установления опоры на правой ноге. Цикл повторяется.

Упражнение 2 «Падение»

Отношение человека к физическому падению отражает его восприятие жизненных «падений» – неудач: насколько он боится их и насколько тяжело из них выходит. Важно понять, что травму вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее естественную телесно-психологическую приспособляемость человека к ситуации. Способность видеть в падении необходимые компоненты развития укрепляет уверенность человека в себе.

Упражнение выполняется в несколько этапов с постепенным усложнением. Каждый вариант упражнения выполняется по несколько раз. Когда освоен более простой вариант, можно переходить к следующему, более сложному. Для безопасности можно постелить на пол несколько спортивных матов.

1. Стоя в полный рост, кружиться на месте так, чтобы расслабленные руки отлетели в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда «поведет тело». Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. Упражнение очень похоже на то, как играют (кружатся) дети.

2. Встать в полный рост. Полностью расслабив тело, упасть на пол мягко, с закручиванием (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте упражнения).

3. Встать в полный рост. Подпрыгнуть вверх и мягко упасть на пол, приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

4. Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол, мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

Упражнение 3 «Восхождение к устойчивости (работа с «внутренним ребенком»)»

Один участник лежит на полу на спине, согнув ноги, другой стоит и своими ногами упирается в его ступни. Он не должен ни мешать, ни помогать лежащему, а только служит ему опорой.

Лежащий перемещает свои стопы вверх, «идет» по ногам стоящего. Это и есть путешествие к устойчивости. В этом движении проявляется память тела – стремление «внутреннего ребенка» найти опору. Когда ноги лежащего выпрямятся, его стопы должны оказаться на животе партнера. Стоящий некоторое время удерживает ноги партнера на своем животе («благодарность через живот»). Потом следует плавный выход из контакта: стоящий понемногу отходит назад, пока ноги партнера полностью не лягут на пол.

Затем стоящий берет партнера за стопы и на вдохе надавливает на них, а на выдохе – отпускает. Стоящий должен дышать в ритме партнера – это ассимиляция энергии.

Проводится обсуждение: почувствовал ли лежащий состояние устойчивости, было ли это трудно и почему? Когда было максимально удобно? Легко ли было выйти из контакта? После этого партнеры меняются ролями.

Эта процедура демонстрирует сложности с матерью. Если на подъеме было трудно, а на животе (т. е. как бы в утробе матери) удобно – это хорошо. Если клиент не может выйти из контакта, это свидетельство сложностей с матерью. Если контакт разрывается очень резко, это признак очень плохих отношений с матерью.

РАБОТА С ГРАНИЦАМИ

Граница между тем, что находится внутри тела, и внешней средой более или менее четко переживается нами, но эта граница весьма относительна. Установление границ своего Я, соотносимого с границами тела, является важным условием различных видов поведения и средством их осуществления. Необходимость такого определения границ проистекает из потребности человека в личной идентичности, в интегрированности.

Многочисленные исследования показали высокую корреляцию между определенностью границ образа тела и некоторыми личностными характеристиками человека. Например, высокий уровень определенности устойчиво связан с такими характеристиками индивида, как более высокая способность к адаптации, сильная автономия, выраженное стремление к эмоциональным контактам. Низкая степень определенности границ коррелирует со слабой автономией, высоким уровнем личностной защиты, неуверенности в социальных контактах.

Границы физического Я связаны с границами личной зоны каждого человека, и их взаимосвязь можно эффективно использовать в процессе психотерапии. Вне зависимости от того, насколько ограниченным является окружающее нас пространство, у каждого из нас имеется личная зона или территория – та область, которую мы будем стараться сохранить от внешнего вторжения. Способы охраны границ наших личных зон и признание нерушимости чужих границ определяют характер наших взаимоотношений с другими людьми. Человек определенным образом реагирует на окружающее пространство и определенным образом его использует, что само по себе является способом передачи информации другим людям. Использование пространства имеет решающее значение для человеческих взаимоотношений, прежде всего – для выяснения

степени близости между людьми. У каждого человека есть свои территориальные потребности. Выделяются четыре ярко выраженные зоны, внутри которых действует человек: интимной близости; личной близости; социального контакта; общественной дистанции. Расстояние между людьми от одной зоны к другой возрастает по мере того, как степень близости между ними уменьшается.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку осознать, как он устанавливает границы с другими людьми и всегда ли они соответствуют ситуации.

РАЗМИНКА

Упражнение 1 «Границы»

Вариант 1

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерно сильного влияния. Неспособность отстаивать свои границы создает трудности для самого человека и для окружающих. С другой стороны, когда мы храним большую дистанцию от себя или делаем границы непроницаемыми, мы становимся одиночками. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы проявляем бестактность по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

Данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так, чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к желанию увеличить дистанцию. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете?

Теперь сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» применяет каждый из вас и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом.

Вариант 2

Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь двум конфликтующим между собой участникам проанализировать важные аспекты возникших между ними трудностей. (В продвинутых группах можно видоизменить упражнение, разделив группу на четверки, чтобы в каждой подгруппе было два конфликтующих участника, один посредник и один

участник в качестве модели адекватного поведения.)

Цель упражнения состоит в том, чтобы выявить те правила, по которым каждый из нас определяет, как именно должны с ним обращаться другие люди, а также в том, чтобы выработать индивидуальный стиль защиты своих границ. Эффективный контроль над границами является предпосылкой нашего самоуважения.

Прежде всего убедитесь в готовности обеих конфликтующих сторон работать со своими трудностями.

В центре внимания находится один из участников конфликта (А), другой (Б) наблюдает. Попросите А выйти на середину и сосредоточиться на своем индивидуальном пространстве, которое его окружает и защищает. Пусть А опишет, насколько велико это пространство и какой оно формы; затем спросите его, может ли он выходить из своего личного пространства и насколько далеко.

Спросите А, кому и при каких условиях он позволяет заходить в свое личное пространство. Здесь могут помочь другие участники группы (но не Б!). Они могут, исполняя различные роли (роль мужчины, женщины, знакомого, чужого и т. д.), вступать в личное пространство А. При этом никто не должен произносить ни слова. Вы также можете попросить войти в личное пространство А нескольких человек одновременно, чтобы А мог выяснить, как он к этому относится. На каждом из этих этапов помогите А разобраться, как он открывает и закрывает свои границы, и подчеркните, что только он сам отвечает за определение своих границ и их защиту.

Теперь спросите А, каким образом он приглашает другого войти в свое личное пространство. Пусть он снова без слов пригласит к себе помощников, исполняющих различные роли, причем исполнители должны выражать различную степень заинтересованности. Здесь следует выяснить, насколько гибко этот человек может настраиваться на различные ситуации и устанавливать контакт.

Пусть теперь Б войдет в личное пространство А, причем именно таким образом, как он обычно делал это раньше. А затем пусть Б вступит в личное пространство А так, как он это хотел бы сделать, учитывая только что полученную информацию.

Повторите всю процедуру, поменяв роли участников А и Б.

Обсудите упражнение.

Упражнение 2 «Броуновское движение»

Это задача на здоровый эгоизм – упражнение помогает каждому участнику выяснить, чего хочет его тело. Группа изображает броуновское движение: участники ходят по помещению, не вступая ни в какие контакты. Потом, по сигналу, они могут вступать в любые невербальные контакты друг с Другом. При этом они должны прислушиваться к своим ощущениям: что с ними происходит, когда другие пытаются идти на контакт с ними, и что происходит, когда они пытаются идти на контакт, а им отвечают взаимностью или не идут навстречу.

После этого задача усложняется: участники должны передвигаться с закрытыми глазами и, столкнувшись с другим участником, пытаться опознать друг друга.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1

«Движение в разных ярусах кинесферы»

Понятие «кинесфера» (пространство вокруг тела, в границах которого происходят движения максимальной амплитуды) заимствовано из танцевально-двигательной терапии. Это упражнение проводится в трех горизонтальных ярусах кинесферы:

- нижнем – от бедер до земли, включая все доступное для движений пространство вокруг ног: приседания, наклоны, переползания и т. д.;
- среднем – движения руками и корпусом ниже уровня плеч;
- верхнем – движения головой, шей, плечевым поясом и руками выше уровня плеч: прыжки, «полеты» и т. д.

Лягте на спину, закройте глаза и определите положение центра тяжести вашего тела. Затем определите центр тяжести в других положениях: лежа на животе, сидя и стоя. Подвигайтесь, как кошка, и найдите центр тяжести тела кошки. Выполняя движения

характерные для разных животных, определите, где находится центр тяжести обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле?

Переместитесь из одного конца зала в другой в нижнем ярусе кинесферы. Движения выбирайте самостоятельно – вы можете перекатываться по полу, разными способами ползти на животе или на спине. Единственное условие – ваш центр тяжести должен находиться не выше 10 см от пола. Достигнув противоположного конца зала, вернитесь обратно, двигаясь в среднем ярусе кинесферы. Третий раз пересеките зал, двигаясь в верхнем ярусе кинесферы – выполняя прыжки, взмахивая руками и т. д.

Упражнение 2 «Танец в ограниченном пространстве»

Для этого упражнения необходимо помещение, плотно заставленное мебелью. Участники исполняют импровизированные танцевальные движения, избегая наталкиваться на предметы. Двигаться следует не только ритмично, но и достаточно быстро; движения вправо и влево, должны быть симметричными. Посмотрите, насколько хорошо вам удастся лавировать в ограниченном пространстве.

Упражнение 3

«Танец отождествлений»

Отождествляйте себя последовательно с четырьмя стихиями: Воздухом, Огнем, Землей и Водой. Прочувствуйте специфику и энергетику каждой из стихий, отдайтесь ей целиком. Выполняя это упражнение, вы также можете отождествляться с лесом, небом, рекой, травой, любыми, в том числе сказочными, животными, четырьмя сторонами света и т. д. В танце вы можете отождествляться с чем угодно, хоть с дверной ручкой, – это очень способствует психологическому раскрепощению, размытию границ Эго, ослаблению привязанности к себе. Очень хорошо отождествляться с персонажем музыкального произведения, например песни. Поиграйте с «попсой» – это отлично развивает актерские способности и уменьшает чувство собственной важности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Тряпичная кукла»

Станьте на колени позади своего партнера, сидящего на полу, и попросите его прислониться к вам спиной и расслабиться настолько, чтобы вы могли перемещать его в любом направлении. Это упражнение потребует от вас полной концентрации внимания, так как вы все время должны поддерживать партнера. Если какой-нибудь участок тела будет оказывать сопротивление вашим действиям, уделите ему особое внимание.

Упражнение 2 «Прятки»

Упражнение выполняется парами. Партнеры прислоняются друг к другу спинами. Задача одного из играющих – увидеть лицо другого. Второй партнер должен не позволить ему этого с помощью простого приема: не теряя контакт спины со спиной.

Упражнение 3 «Смыкающийся круг»

В зале выстраивают широкий круг из стульев спинками к центру; члены группы находятся внутри круга, консультант – снаружи. Звучит музыка, и участники начинают спонтанно двигаться, свободно перемещаясь в пространстве, взаимодействуя с другими. Консультант понемногу сдвигает стулья к центру круга, вынуждая участников сближаться. Наконец участники оказываются сжатыми в совсем тесный кружок, а консультант все продолжает уменьшать пространство. Улыбки на лицах участников исчезают, они перестают понимать консультанта, ведь им уже практически невозможно двигаться. Консультант просит их еще ужаться, возможно, избавившись от кого-то из членов группы – выставив его за круг. Теоретически упражнение может продолжаться до тех пор, пока в центре круга не останется один человек. В большинстве случаев упражнение можно прекратить уже тогда, когда группа начинает выталкивать кого-то из участников или когда члены группы начинают сами покидать группу, чтобы остальным не пришлось делать мучительный выбор. Идеальным вариантом развития событий является тот, когда группа отказывается выполнять упражнение, вступая в конфронтацию с консультантом. Таким образом, участники группы берут ответственность за происходящее на себя, повышая групповую автономность, осознавая себя чем-то большим, чем просто сумма людей, – членами группы.

Обсудите упражнение. Какова связь межличностной дистанции и отношения к человеку? Что чувствовали участники, когда в их персональное пространство вторгались другие люди? Одинаково ли они себя ощущали при взаимодействии с разными людьми?

При обсуждении важно дать участникам выразить свои чувства, свое видение происходящего, объяснить себе и другим то, что произошло. Чтобы облегчить свободное выражение чувств, консультант может рассказать о своих затруднениях, о своем смятении в ситуации, когда он был вынужден «давить» на группу, чтобы она осознала свою целостность.

РАБОТА С МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ (КОНТАКТЫ И КОММУНИКАЦИЯ)

Между организацией речи и телодвижений в человеческой коммуникации существует нейрофизиологическая связь (фельденкрайз, 1997). Использование ритма и кинестетических паттернов на занятиях ритмо-двигательной терапией помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию: синхронные движения облегчают процесс общения.

Координация рассматривается как необходимое условие для достижения удовлетворительного социального взаимодействия. Люди, имеющие нарушения в социальной коммуникации, способны научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные контексты. В результате занятий ритмо-двигательной терапией большинство клиентов выходят на более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела под общий ритм. Ритм с незапамятных времен известен как фактор, организующий человеческое поведение и создающий чувство солидарности между людьми.

Полноценное общение невозможно без обратной связи. Человеку всегда важно знать, насколько его поняли, насколько его приняли со всей информацией, которую он хочет донести, насколько он сам правильно понял, увидел, услышал то, что ему сообщили. Часто при общении принимается во внимание только вербальный компонент, однако человек всегда говорит еще и телом. Этот невербальный язык может быть информативнее и даже правдивее (в случаях, когда вербальные и невербальные проявления расходятся или противоречат друг другу). Что хочет сказать человек своей походкой, своей позой, своими жестами? Каким образом его телодвижения подтверждают то, что он говорит словами?

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку понять – удастся ли ему представить миру свое истинное лицо? Принимают ли другие люди сигналы, которые он направляет им? Если они понимают эти послания по-другому, то, может быть, именно поэтому человеку не удастся интегрироваться в мир? Может быть, именно этим объясняются его жизненные неудачи?

РАЗМИНКА

Упражнение 1 «Зеркало»

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями.

На первых порах консультант налагает ограничения на действия ведущего партнера: не делать сложных движений, не производить несколько движений одновременно, не использовать мимику, соблюдать крайне медленный темп.

В ходе выполнения упражнения участники довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за ведущим становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.

Упражнение 2 «Двойник»

Упражнение активизирует «внимание тела», облегчает взаимодействие с партнером, усиливает понимание его невербальных сообщений через подражание им.

Один из участников выходит в центр и произносит монолог о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Это не подготовленная речь, а мысли вслух, поток сознания. Он

может двигаться по комнате, совершать любые действия. Второй участник по своей инициативе подходит и встает позади первого, принимая его позу и повторяя движения и слова. Его задача – представить себе чувства первого. Обязательное условие – копировать невербальное поведение. Через несколько минут двойника меняют.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Шмели и лебеди»

Упражнение развивает эмпатию; помогает увидеть барьеры общения; помогает найти участникам «свой» ритм (экспрессивно-ритмический стиль движений); способствует самопознанию и пониманию других; *запускает* интерпретационные процессы в группе; актуализирует отношения в группе.

Упражнение состоит из нескольких этапов. На **первом этапе** участники прослушивают музыку, выделяя в ней медленный и быстрый ритмы. Затем они танцуют, двигаясь *спонтанно*, но следуя лишь медленному ритму. Потом под ту же мелодию свободно самовыражаются, следуя быстрому ритму, отмечая для себя, какой ритм для них естественнее, ближе.

На втором этапе участники делятся на две группы, одна из которых – «шмели», а другая – «лебеди». Задача участников на этом этапе – понравиться представителям противоположного стиля, показать свои лучшие стороны. Снова звучит музыка, и танцуют «шмели», двигаясь быстро и динамично. «Лебеди» тем временем наблюдают, выбирая себе пару. Затем танцуют «лебеди», двигаясь плавно и медленно. «Шмели» тем временем следят за танцем. По окончании танца «шмели» и «лебеди» образуют пары.

На третьем этапе «шмели» и «лебеди» танцуют в парах на некотором расстоянии друг от друга, не приближаясь и осознавая *свои чувства*. Затем «шмели» и «лебеди» *постепенно* начинают приближаться друг к другу, стараясь сохранить каждый свой ритм. Наконец, «шмели» и «лебеди» танцуют, взявшись за руки, следуя каждый своему ритму.

Упражнение 2 «Групповое отображение»

Ведущий свободно двигается по комнате, совершая любые не слишком быстрые танцевальные движения. Остальные члены группы должны следовать за ним, повторяя его движения и «переживая» их. Через несколько минут ведущий переходит в конец цепочки, следующий ведущий меняет характер движений. Музыка для этого упражнения не нужна – ритм движений задает каждый новый ведущий.

Упражнение 3 «Власть и любовь»

Цели: эмоциональное отреагирование; осознание доминирующих отношений участников; повышение спонтанности экспрессии, касающейся взаимоотношений; экспериментирование с разными способами выражения отношений.

Участники строятся в несколько шеренг. Звучит музыка. Один из членов группы становится напротив всей группы и танцует, выражая в танце последовательно следующие межличностные отношения: доминирование, подчинение, ненависть, любовь, не делая четких пауз между ними. Порядок, в котором основной участник выражает чувства, неизвестен остальным. Существует лишь одно ограничение – заключи-

тельным отношением должна быть любовь. Ведущий просит основного участника вспомнить реальные ситуации, в которых он испытывал к кому-либо эти отношения, или объект этих отношений. Остальные члены тренинга эмпатически от-зеркаливают движения основного участника, осознавая свои чувства. Именно через возникающие в процессе копирования движений чувства, а не путем наблюдения за тем, как танцует основной участник, члены группы пытаются понять, где проходит граница между доминированием, подчинением, ненавистью и любовью. Затем на место этого участника становится другой и т. д. Обсуждение проводится после танца каждого из членов группы, а по окончании упражнения проходит общее обсуждение.

Упражнение 4 «Взаимоотношение»

Упражнение помогает участникам осознавать и развивать собственные способы выражения различных межличностных отношений; способствует актуализации сложившихся в группе взаимоотношений.

Медленная, спокойная, «нейтральная» музыка.

Упражнение состоит из двух частей и выполняется в парах.

Первая часть

Одному из партнеров дается задание – выразить в парном танце определенный вид отношения к другому человеку из негативного спектра взаимоотношений (например, антипатию, вражду, неуважение, ненависть, неприятие и т. д.). Задача другого участника – спонтанно реагировать на партнера и фиксировать возникающие чувства. Через 10-15 минут партнеры меняются ролями. По окончании – обсуждение в парах.

Вторая часть

Порядок проведения упражнения – тот же, что и в первой части, только заданное отношение теперь берется из позитивного спектра (симпатия, дружба, уважение, любовь, принятие и т. д.). По окончании второй части упражнения – обсуждение в парах. Затем – общее обсуждение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Контакт руками»

Свободно перемещайтесь по комнате, пожимая друг другу руки. Периодически останавливайтесь, задержав чью-либо руку в своей руке. Закройте глаза и при помощи прикосновений исследуйте чужую руку. Через две минуты откройте глаза и посмотрите на партнера.

Теперь перемещайтесь с закрытыми глазами, пожимая левой рукой руки других членов группы. Остановитесь, возьмите чью-либо левую руку и попытайтесь догадаться, чья это рука. Через минуту, все еще держась за руки, откройте глаза, посмотрите друг на друга и проверьте правильность ваших ощущений.

Снова двигайтесь по комнате, производя рукопожатия двумя руками. Вы должны за 30 секунд обменяться с партнером рукопожатиями, находясь в разных состояниях: как «торопливый», «сердитый», «подавленный», «счастливый», «влюбленный».

Закройте глаза, найдите другого партнера, возьмите его за обе руки и постарайтесь угадать, кто это. Через две минуты, не открывая глаз, вместе с партнером с помощью рук попытайтесь выразить разные состояния: поспорьте, помиритесь, будьте игривыми, будьте нежными, изобразите танец двумя руками. Через 5 минут, все еще держась за руки, откройте глаза и посмотрите на своего партнера.

Упражнение 2 «Контакт спиной»

Закройте глаза и медленно двигайтесь спиной вперед. Столкнувшись с кем-нибудь, разойдите и двигайтесь дальше. Через минуту остановитесь рядом с кем-нибудь, спина к спине, и постарайтесь узнать своего партнера. Еще через минуту один из партнеров поворачивается и, не открывая глаз, пытается узнать своего партнера, касаясь руками его спины. Через две минуты поменяйтесь местами.

Теперь, не открывая глаз, снова медленно двигайтесь спиной вперед. Столкнувшись с кем-нибудь, пообщайтесь спинами: поспорьте, поиграйте, будьте нежным, потанцуйте спина к спине, исследуйте различные виды движения. На каждый из этих элементов дается 30 секунд.

Минут через 5 остановитесь и постарайтесь ощутить другого. Затем медленно и осторожно подвигайтесь врозь. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваша спина. После этого откройте глаза и посмотрите на партнера.

Упражнение 3 «Сиамские близнецы»

Разбейтесь на пары. Представьте себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из жизни: как вы завтракаете, одеваетесь и т. д.

Упражнение 4

«Учитывать возможности партнера»

Сядьте лицом друг к другу и соедините ступни слегка согнутых в коленях ног. Затем наклонитесь вперед, возьмитесь за руки и, упираясь ступнями, одним движением поднимите ноги вверх. Оставайтесь в таком положении как можно дольше, затем опустите ноги и расслабьтесь.

РАБОТА С АГРЕССИЕЙ

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Животным свойственны два типа агрессии: социальная, для которой характерны демонстративные вспышки ярости, и молчаливая, подобная той, что проявляет хищник, когда подкрадывается к своей жертве. Люди проявляют еще два типа агрессии, практически не встречающихся у животных: враждебную и инструментальную. Источником враждебной агрессии – злость. Ее единственная цель – причинить вред. В случае инструментальной агрессии причинение вреда является не самоцелью, а средством достижения какой-либо иной цели. Все многообразие форм человеческой агрессивности можно также разделить на гетероагрессию, направленную на других, и аутоагрессию, направленную на себя

В процессе накопления субъективного опыта у человека постепенно формируются внутренние, субъективные представления о себе, об окружающей действительности и других людях. Одной из базовых характеристик объектов субъективного

мира может быть враждебность. Представления об окружающем мире как о враждебном формируются с первых дней жизни ребенка под влиянием целого ряда факторов: наследственных, семейных, социальных. Помимо этого, они могут сформироваться уже в зрелом возрасте вследствие психической травмы, когда картина мира претерпевает катастрофические изменения.

Биоэнергетическая теория предполагает, что хронически напряженные мышцы сдерживают импульсы, которые проявились бы, если бы движения не были скованы. Поэтому поощрение свободы в движениях должно способствовать высвобождению этих импульсов и заблокированных чувств. Один из главных способов выразить протест с помощью движений состоит в резком распрямлении конечности, в том, что называется «взбрыкнуть». Если сюда добавить крики: «Не хочу! Не буду!», можно получить доступ к своей заблокированной ярости или гневу.

Двигательные упражнения не следует применять механически, как некий ритуал, они лучше всего помогают тем, кто действительно ищет способ разрядить накопившуюся злость. Взрыв эмоций, представляющих опасность для окружающих, при этом маловероятен. Наоборот, опаснее сдерживать злость, потому что тогда упражнение не приведет к желаемому результату.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку освободиться от накопившейся агрессии.

РАЗМИНКА

Упражнение 1 «Не буду!»

Упражнение построено так, чтобы освободить мышцы подбородка от напряжения. Установление контакта с этим напряжением, а также с его причиной – чувством гнева и ярости – позитивный опыт, дающий человеку большой самоконтроль.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот. Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Можете также выполнить это упражнение, произнося слово «Нет!». Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

Упражнение 2 «Крик»

Сядьте на пол, закройте глаза; дыхание глубокое. Сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите течение воздуха-энергии во всем теле: как реагируют мышцы, кости, кровеносные сосуды на поступающую с глубоким дыханием энергию. Через одну-две

минуты начинайте озвучивать выдох с переходом на крик – нечленораздельный, без напряжения голосовых связок. Медленно вставайте. Звук делается громче, в нем участвует все тело: помогайте себе руками, ногами, «колотите воздух». Полное звучание удерживается некоторое время, затем постепенно стихает.

Губы и мышцы нижней челюсти должны быть расслаблены. Для освобождения челюсти можно массировать ее мышцы. Крик затихает, внимание опять сосредоточено на дыхании. Медленно опуститесь на пол, лягте на спину. Теперь во время вдоха и выдоха вы будете произносить членораздельные звуки. При вдохе надо произносить «со», при выдохе – «хум». «Со хум» в переводе с санскрита означает «это я»; кроме того, эти слоги соответствуют естественному звучанию дыхания. Через две-три минуты можно заменить звуки на гудение при каждом выдохе. Дыхание становится все более глубоким. Одна рука лежит на солнечном сплетении, другая – на животе. Внимание направлено на одновременное и плавное движение диафрагмы и живота. Надо представлять себе, что вдыхаемый воздух – это питание, необходимое организму. Глубокое дыхание и сосредоточение на нем продолжаются 5–10 минут. Ощутите насыщение тела энергией.

Упражнение 3 «Резонанс»

Упражнение выполняется стоя, можно ходить по комнате. Необходимо сконцентрировать внимание на собственном дыхании: движении диафрагмы, дыхательных путях. Далее нужно попробовать «родить» звук: очень осторожно озвучить выдох и ощутить вибрации в горле, груди, ротовой полости, голове. При следующем выдохе отправить звук в потолок (не надо смотреть туда, глаза могут быть полузакрыты), попробовать достичь резонанса с потолком, то есть услышать, что звук, отраженный от потолка, слился с новым «рожденным» звуком.

Следующие этапы: резонанс с потолком, стенами, полом, с мягким ковром, с окном, с космосом. Практика показывает, что легче всего резонанс «получается» с полом, поэтому можно начинать с него, чтобы участники быстрее почувствовали эффект.

После освоения резонанса с подлинными объектами можно попробовать достичь резонанса с воображаемыми – животным, врагом, другом; при этом наблюдатели могут отгадывать воображаемый объект. При выполнении упражнения можно помогать себе, массируя шею: большие пальцы упираются в углы нижней челюсти, средние надавливают на шею последовательно в верхней, средней и нижней частях.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Бой с тенью»

Участники, разойдясь на безопасное расстояние, имитируют драку с воображаемым противником, нанося ему любые удары руками и ногами.

Упражнение 2 «Шива тандава»

Это ритуальный танец индуистского бога Шивы, разрушителя мира. Представьте себя необъятных размеров великаном, каждый шаг которого сотрясает землю. Шива начинает свой танец – и моря выходят из берегов, извергаются вулканы, дуют страшные ураганы, полыхает огонь, словом, приходит апокалипсис. Выплесните в этом танце весь свой накопленный гнев, всю агрессию и напряженность. Наблюдайте, как ваш яростный танец разрушает всю Вселенную, и вы остаетесь один в бескрайней пустоте. Насладитесь этим ощущением грандиозного могущества!

Упражнение 3 «Ки-бо»

В упражнении представлены несколько комбинаций движений, заимствованных из ки-бо. Все комбинации выполняются на четыре или восемь счетов, чтобы удобно вписываться в музыкальное сопровождение. Счетная доля указана в скобках, после названия движения.

Комбинация 1 (рис. 5.1): прямой удар передней рукой (1) + прямой удар задней рукой с подседом (2) + прямой удар передней рукой с подседом (3) + исходная диагональная позиция (4).

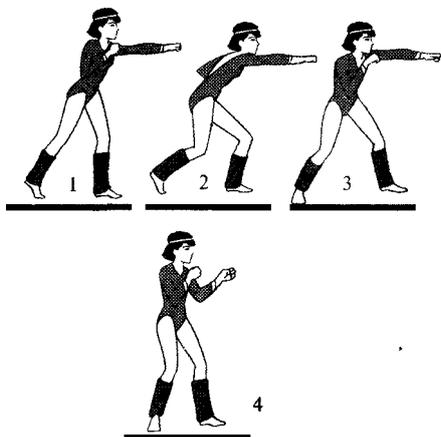


Рис. 5.1

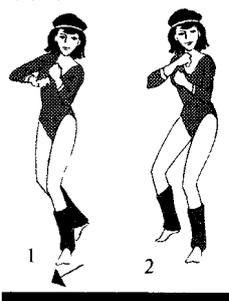


Рис. 5.2

Комбинация 2 (рис. 5.2): уклон влево (1) + удар снизу (апперкот) левой рукой (2) + то же справа (3–4).

Комбинация 3 (рис. 5.3): удар снизу (апперкот) левой рукой (1) 4 – удар сбоку (хук) левой рукой (2) + то же правой рукой (3–4).



Рис. 5.3

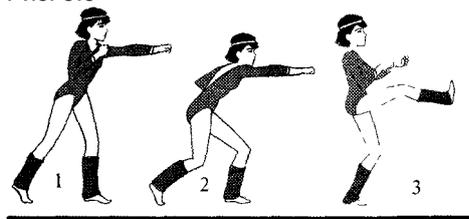


Рис. 5.4

Комбинация 4 (рис. 5.4): в левой диагональной стойке прямой удар левой рукой (1) + прямой удар правой рукой (2) + прямой удар правой ногой (3) + смена стойки на правую диагональную (4).

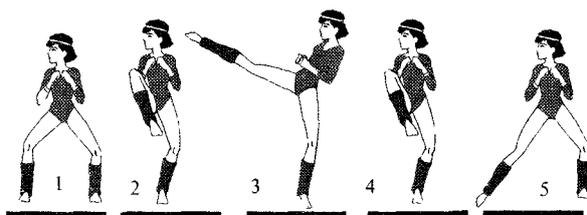


Рис. 5.5

Комбинация 5 (рис. 5.5): удар правой ногой в сторону (1–3) + хлесткий удар кулаком вправо (4) + то же в другую сторону (5–8).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Гнев»

Это активное биоэнергетическое упражнение. Может выполняться всеми участниками или каждым членом группы по очереди. Следует не имитировать гнев, а постараться действительно почувствовать его, максимально включаясь в движения.

Встаньте на колени перед спортивным матом и изо всех сил бейте по нему кулаками. В ударе участвует все тело. Во время движений тело и руки должны быть максимально расслаблены, напрягать мышцы следует только в момент удара. Дыхание глубокое, рот открыт. Нельзя сдерживать звуки, они могут быть любыми: крик, слова, выражающие чувства гнева. Здесь помогает внутреннее оправдание – на кого или на что направлен гнев. Лишних обстоятельств придумывать не надо, главное – быть «здесь и сейчас».

Прилягте на ковер, свободно раскиньте ноги и начните брыкаться, как ребенок, «закативший истерику», увеличивая темп и интенсивность ударов. Надо колотить ковер кулаками, вертеть головой, сопровождая физические движения выкриками: «Нет!», «Не хочу!» и т. д.

Упражнение 2 «Показать когти и зубы»

Это простое упражнение поможет вам почувствовать себя сильным, продемонстрировать свою силу тому, кто рассчитывает на вашу слабость. Смысл упражнения заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей и клыков, воздействие на естественные «якори» самозащиты. Зубы являются не только инструментом пережевывания пищи или речевого аппарата, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов обезьян показали, что животный оскал несет, кроме того, еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян «улыбки» при глубоком контакте с матерью. У человека и его ближайших родственников есть примерно 30 совпадающих по смыслу рисунков мимики и жестов.

Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, разогните позвоночник, одновременно поднимая кисти рук к плечам и растягивая углы рта.

Выдыхая, имитируйте рычание (покажите зубы), раскройте ладони и согните пальцы рук (покажите когти). Почувствуйте напряжение мышц в своем теле.

На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела.

На следующем выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении (<http://bodywork.imagin.ru/games.ru>).

Упражнение 3 «Скандал»

Упражнение способствует расслаблению и освобождению реакций от контроля сознания. Телесные терапевты утверждают, что сильное физическое высвобождение аффекта может вести к личностным изменениям (Olsen, 1976).

Если группа не более 10-12 человек, из нее выбирается водящий – «тихоня» (если группа больше, она делится пополам: одна половина работает, другая наблюдает). Задача группы – довести «тихоню» до гнева, скандала. Способы обычно с удовольствием предлагают сами участники. Приведем два из них:

1. Группа занимается общим делом (танцует, строит дом, играет в казаков-разбойников), игнорируя «тихоню», прогоняя его; «тихоня» пытается пристроиться к общему делу, но ему этого сделать не удастся, потому что у группы задача противоположная.

2. Группа издевается над «тихоней», заставляет его принимать глупые позы, говорить дурацкие тексты и т. д. «Тихоня» пробует «заставить» себя уважать, но этого не получается.

И в том, и в другом случае «тихоня» должен закончить скандалом, после чего получает желаемое уважение. Это игра. Но любая группа всегда легко вовлекается в «издевательство», и «тихоня», зная наперед, что это игра, к моменту скандала не играет, а почти верит, что отношение группы к нему именно такое, поэтому скандал не требуется разыгрывать, нужно только разрешить его себе, а это и есть задание.

Условие: «тихоня» обязан довести дело до конца, то есть добиться внимания группы, и никакие уходы в себя, оправдания типа «ну и не надо», «мне и одному хорошо», «займусь чем-то таким, что их заинтересует», не разрешаются. Проявления гнева, страха и т. д. не только способствуют выходу заблокированных чувств, но и неизбежно предшествуют выражению положительных эмоций.

РАБОТА СО СВЕРХКОНТРОЛЕМ

Чем особенно тяжелы жизненные кризисы? Тем, что неадаптивные стратегии поведения, то, что называют «базовыми проблемами», еще более усугубляют ситуацию. Одной из таких стратегий является перфекционизм (от англ. perfect – самый лучший, превосходный). В жизни это качество выражается в том, что человек невероятно требователен к себе, он чувствует неукротимую потребность соответствовать самым высочайшим стандартам. Но у этого качества есть и другая сторона – окружающие тоже должны соответствовать этим стандартам. Поставленные цели достигаются при помощи поведения, которое в психологии называется сверхконтролирующим.

Существуют два вида контроля. Один – контроль извне: я нахожусь под контролем других людей, порядка, окружения и т. п.; другой – внутренний, встроенный в нашу личность и являющийся частью характера.

Манипуляцию самим собой обычно называют словом «сознание». Многие люди посвящают свою жизнь тому, чтобы быть такими, как надо, вместо того, чтобы максимально проявиться такими, какие они есть. Эта разница между актуализацией себя и актуализацией Я-образа очень важна. Многие люди живут только ради своего образа. Там, где у некоторых людей находится Я, у большинства – пустота, потому что они слишком заняты проектированием себя в соответствии с неким образом. Это проклятие идеала, которое заключается в том, что человек должен быть не тем, кем он является. Чем меньше мы доверяем себе, тем больше нуждаемся в контроле. Любой внешний контроль, даже интернализированный внешний контроль – «ты должен» – мешает здоровой работе организма.

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, позволяющий человеку понять, как он контролирует себя и других и всегда ли этот контроль адекватен.

РАЗМИНКА

Упражнение 1 «Похлопывание»

Один из членов группы ложится на живот. Остальные окружают его, стоя на коленях, причем один человек должен встать со стороны головы, и еще один – со стороны ступней. Лежащий не должен двигаться, воспринимая похлопывания как «дар». Хлопайте по всему телу, включая спину, руки, ягодицы, ноги.

Остановитесь и позвольте лежащему сосредоточиться на своих ощущениях, прочувствовать эффект. При этом можно положить ладони на поверхность его тела.

Упражнение 2 «Кормовая рубка»

Расставьте ноги чуть больше, чем на ширину плеч, слегка согните их в коленях. Выполняйте движения типа «хула-хуп». Начините вращательное движение бедрами вправо назад, влево вперед, завершая полный круг. Сохраняйте удобный для вас постоянный ритм.

Упражнение выполняйте медленно, но с большим усилием, бедра выносятся в стороны, назад и вперед как можно дальше.

Упражнение 3 «Опоры»

Один из партнеров лежит на спине «звездой», раскинув руки и ноги. Ладони его рук обращены вверх (маленькие дети только так и лежат – они максимально открыты миру, и лишь взрослые «хватаются» за землю). Второй, стоя на коленях или сидя на пятках, подводит свою ладонь под кисть руки партнера и плавно и аккуратно, не спеша, начинает приподнимать, отрывать ее от пола. Предплечье и плечо лежат на полу. При этом вес кисти как бы «стекает» вниз, в землю. Кисть расслабляется, опираясь на запястье, и в ней возникает чувство тяжести. Она как бы обретает свой собственный вес, который не ощущается в напряженном состоянии. Увеличение веса той или иной части тела – надежный индикатор ее расслабления.

Расслабив кисть, можно переходить к предплечью. Аккуратно придерживая кисть и взяв руку за запястье, следует приподнять предплечье. Его вес «стекает» вниз и через локоть уходит в пол, в землю. Предплечье расслабляется. Плавно сгибая, разгибая и вращая предплечье, ассистент помогает лежащему расслабить мышцы и контролирует их состояние. Движения не должны быть ритмичными и предсказуемыми, чтобы лежащий не пытался сам выполнять угаданные движения. Если он будет напрягать мышцы, самостоятельно двигать рукой, это сразу отразится на весе предплечья и кисти – они станут легче.

Чтобы помочь лежащему полностью отключить сознательное управление мышцами, можно применить следующий прием. Придерживая предплечье партнера за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), ассистент медленно отводит и разворачивает предплечье до точки, в которой кисть под собственной тяжестью должна «перевалиться» через лучезапястный сустав. Если партнеру не удалось расслабиться полностью, то в момент разгибания кисть, до этого как бы «максимально расслабленная», начнет осуществлять движения, пытаясь «переброситься» самостоятельно. Лежащий испытывает при этом непривычное чувство потери контроля над частью своего тела.

Убедившись, что рука ниже локтя действительно расслаблена, ассистент поднимает локоть лежащего, подводит под него вторую свою ладонь и медленно двигает рукой партнера – рука как бы плавает в воздухе. Проверить полноту расслабления можно с помощью того же приема с падением кисти. Отказаться от сознательного контроля мышц всей руки обычно труднее, чем расслабить только кисть и предплечье.

Закончив работу с рукой, ассистент подводит руку под колено лежащего и плавно сгибает его ногу так, чтобы пятка скользила по полу. В этом случае сохраняется контакт с землей, с опорой, что особенно важно при работе с ногами. Потом он поднимает колено партнера, отрывая от пола ступню, и опирает ее на свою ладонь. Плавно сгибая, разгибая и вращая ногу лежащего, ассистент помогает ему полностью расслабить ногу.

После того как ассистент убедится в полном расслаблении мышц ноги, он плавно опускает ступню на пол, одной рукой придерживая ногу под коленом, а легким усилием другой руки помогает ноге выпрямиться (ступня и пятка скользят по полу). Нога должна распрямляться медленно, как бы под собственным весом.

Последний этап упражнения – расслабление мышц шеи. Ассистент аккуратно приподнимает голову лежащего, подведя под нее ладони. Несколько минут он просто держит голову партнера на своих ладонях, после чего начинает плавно вращать ее, наклонять вперед-назад и вправо-влево, добиваясь расслабления мышц шеи.

Кроме ощущения сопротивления или «помощи» движениям и изменения веса конечностей и головы, ассистент должен следить за дыханием партнера и «шторками» его ресниц, отмечая общее расслабление и работу контроля.

На выполнение всего цикла отводится 15–20 минут.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Симметричная связка»

Под быструю ритмичную музыку участники делают любые танцевальные движения. Основное и обязательное условие – повторять движения и в правую, и в левую сторону. Это могут быть шаги, небольшие прыжки, повороты со взмахами рук, но они обязательно выполняются вправо-влево. В результате движений такого типа снимается сверхконтроль доминирующего полушария мозга.

Упражнение 2

«Осознание нижней части тела»

Лягте на спину на мат или коврик. Согните ноги в коленях и расставьте стопы примерно на четверть метра. Ухватив себя руками за лодыжки и подтянувшись к ним, прогнитесь в пояснице. Ритмично поднимайте и опускайте таз, соединяя колени, когда таз наверху, и разводя, когда таз на полу. В верхнем положении сильно напрягайте ягодичцы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Отвинченная голова»

Как трудно иногда бывает «отключить» свою голову, как часто она вмешивается «не в свое дело». Сейчас вам представится возможность некоторое время побыть без нее. Разбейтесь на пары. Один пусть укладывается отдыхать. Другой усыпляет его бдительность (помогает расслабиться, поглаживает, покачивает и пр.). Когда первый полностью расслабится, второй начинает «отвинчивать» его голову (осторожно, чтобы первый «не спохватился»). Когда голова, наконец, «отвинчена», второй участник несет воображаемую голову в угол комнаты и прячет ее. Потом будит своего товарища...

Как вам без головы? Вы ничего не видите и не слышите... Что происходит? Поищите свою голову!

Дав своему партнеру некоторое время побыть в новом качестве, второй участник «возвращает» ему голову. Тот ее внимательно изучает и, после опознания, они вместе «прикручивают» ее на место.

После окончания упражнения партнеры обмениваются впечатлениями и меняются ролями.

Упражнение 2 «Пластилиновый человек»

В отличие от других релаксационных упражнений, действующих по принципу «напряжение-расслабление», в это упражнение введены дополнительные сложности. Сильный эффект расслабления достигается длительным напряжением: игровая форма упражнения помогает занять внимание, а следовательно – увеличить время напряжения.

Вы сидите на корточках, голова спрятана в коленях, глаза закрыты. Представьте, что каждый из вас – ком пластилина, в котором зародилась жизнь; попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление пластилина.

Вначале постарайтесь выпрямиться во весь рост. Это требует большого напряжения в позвоночнике, шее, ногах. Теперь лепите руки от плеча, напряжение распространяется в руки, затем – в кисти, пальцы. Ощущайте «пластилиновость» пальцев: они все время норовят склеиться при соприкосновении. Этими пальцами нужно вылепить лицо – глаза, нос, рот. Какое выражение лица получилось? Какой человек вылепился? Посмотрите вокруг. Куда вы попали? Все тело остается напряженно-пластилиновым. Попробуйте двигаться, отрывая пластилиновые ступни от пола. Куда и зачем вы пошли? Вы можете взаимодействовать с другими участниками: знакомиться, танцевать с ними и т. д.

А теперь вы мягко падаете на пол, прилипаете к нему и не можете отклеиться. Вы стараетесь освободиться; напряжение во всем теле увеличивается. Вдруг теплая волна накатывает на ваши ноги, они тают, пластилин растекается в лужу. Следующая волна доходит до паха, потом до груди, шеи, головы – все пластилиновое тело растеклось в лужу.

РАБОТА С Я-ОБРАЗОМ

Понятие Я-образа включает в себя целый ряд аспектов, в том числе то, как человек видит себя в этом мире (как он видит отношения между своей личностью и своими трудностями), способ его отношения к своему телу (как он осознает мышечные напряжения, которые усугубляют его проблемы). Я-образ является описательной составляющей Я-концепции – системы представлений человека о самом себе. В рамках единой Я-концепции выделяют различные составляющие:

- Я физическое, как схема собственного тела;
- Я социальное, соотносимое со сферами социальной интеграции: половой, этнической, гражданской, ролевой;
- Я экзистенциальное, как оценка себя перед лицом жизни и смерти.

Формирование Я-концепции происходит при накоплении опыта решения жизненных задач и под оценивающим взглядом значимых других, прежде всего – родителей.

Очень многие эмоциональные расстройства связаны с нарушением образа тела. Это нарушение связано с тем, что ребенок не получил через телесный контакт с матерью ощущения своего физического Я.

Фельденкрайз (1997) в своей работе «Осознавание через движение», говоря о Я-образе и движении, выделяет четыре компонента Я-образа: движение, ощущение, чувствование и мышление: «Все мы говорим, двигаемся, думаем и чувствуем по-разному, каждый в соответствии с тем образом себя, который он построил за годы своей жизни.

Чтобы изменить образ действия, нужно изменить образ себя, который мы несем в себе».

Ниже приводится комплекс ритмо-двигательных упражнений, направленный на выявление и совершенствование образа Я.

РАЗМИНКА

Упражнение / «Метаморфозы»

Основа упражнения – имитация движений гусеницы, куколки и, наконец, бабочки. Эти образы выбраны не случайно: жизненный цикл развития бабочки как нельзя лучше символизирует этапы формирования человеческой души.

Вначале гусеница вылупляется из яйца. Сосредоточьтесь на внутреннем ритме. Вы находитесь в ограниченном пространстве. Возможность двигаться тоже строго ограничена – вы совершаете колебательные движения, разрывая оболочку. Подчинитесь им: это ваш внутренний ритм, диктующий ваше индивидуальное состояние комфорта. Представьте себя новорожденной гусеницей – какая она? чего она хочет⁷ почему хочет именно этого?

Следующий этап – стадия гусеницы. Это активные движения, дающие возможность выплеснуть эмоции. Ваш внутренний ритм сам по себе согласуется с ритмом музыки. Подумайте о том, как выглядит гусеница, как перемещается.

Далее следует стадия куколки. Гусеница обволакивается жестким коконом, чтобы созреть для нового рождения. Полностью сосредоточьтесь на анализе того, что вы хотите выразить своей пластикой. Сдерживайте амплитуду движений, пока на некоторое время не застынете в неподвижности.

А теперь вы постепенно начинаете шевелиться, все активнее пробиваясь из кокона, помогая себе конечностями, головой, всем телом. Теперь язык вашей тела снова изменился. Учитесь его понимать, чтобы в дальнейшем, когда ваша «бабочка», взмахнув руками-крыльями, начнет спонтанный танец чувств и мыслей, вы точно понимали, что именно танцуете.

Вы разорвали кокон, но пока ваши лапки и крылья еще слабые и мягкие. Постепенно они крепнут, и вы можете выразить в танце свой восторг и упоение жизнью после рождения из куколки!

Вы обрели себя, свое истинное Я, вас больше не стесняют никакие рамки, ведь танцует ваша душа, свободная и прекрасная. В этот момент происходит самое главное – тают иллюзии, уходят неприятные переживания, воспоминания – и вместе с тем высвобождается колоссальное количество жизненной энергии, те самые силы, которых подчас не хватает, чтобы радоваться жизни. Отныне живите в радости и творите ее вокруг себя!

Упражнение 2 «Ходьба с зажимами»

Вы идете по кругу. Продолжая идти, напрягите до предела правую руку... левую руку... всю верхнюю половину тела... левую ногу... правую ногу... обе ноги... всю нижнюю половину тела... поясицу... Представьте себе, что вы – маленький ребенок... робот... старик... Представьте себе, что масса вашего тела увеличилась в два раза... Представьте себе, что ваше тело практически невесомо... Представьте себе, что надо торопиться, но делать этого очень не хочется... Представьте себе, что все внутри вас бежит, а вы себя сдерживаете...

Упражнение заканчивается ходьбой в свободном темпе.

Упражнение 3 «Звери, птицы, рыбы»

Вы идете по кругу. Представьте себя хищной птицей... маленьким цыпленком... кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится)... слоном... снова птицей... рыбой... бабочкой... Представьте себя любым зверем – таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи; побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличье этого зверя? А теперь вы снова – человек. Темп движения – спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Упражнение 4 «Животные»

Упражнение предусматривает символическую ролевую игру и творческое взаимодействие с другими членами группы.

Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение двадцати минут вы должны быть этим животным, перенять его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберут несколько участников. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь. В заключение поделитесь своими впечатлениями с группой.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение / «Джаз-танец»

1. Исходное положение (и п.) – стойка ноги врозь, стопы параллельно. Наклоны головы вперед-назад. По 8 раз. Следите за осанкой. Плечи не поднимать.
2. И. п. – то же. Повороты головы направо, налево. По 8 раз.
3. И. п. – то же. Круговые движения головой. 2 раза вправо, 2 раза влево.
4. И. п. – то же, руки вниз. Поднимание и опускание плеч. Выполнять движения с максимальной амплитудой. По 8 раз.
5. И. п. – то же. Поочередное поднимание плеч в сочетании с приседанием: 4 движения то одним, то другим плечом во время сгибания ног, 4 – при разгибании. 4 раза.
6. И. п. – то же. Выведение одного плеча вперед, другого вверх. 8 раз.
7. И. п. – то же. 1 – поднять плечи вверх; 2 – «сбросить» плечи вперед (расслабленно опустить, спина слегка округлена); 3 – выпрямляясь, поднять плечи вверх; 4 – «сбросить» назад (опустить плечи вниз с небольшим круговым движением назад, слегка прогибаясь в поясничном отделе позвоночника, лопатки свести) – рис. 5.6.

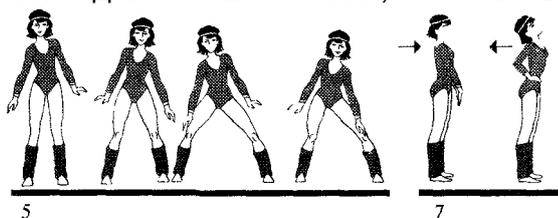


Рис 5.6.

8. И. п. – стойка ноги врозь, руки на голове. Движения грудной клетки вправо-влево. Голова неподвижна. 16 раз.
9. И. п. – то же, но в полуприседе на двух ногах, руки в стороны. 16 раз.
10. И. п. – полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вперед, назад с одновременным сведением и разведением локтей. 16 раз (рис. 5.7.).

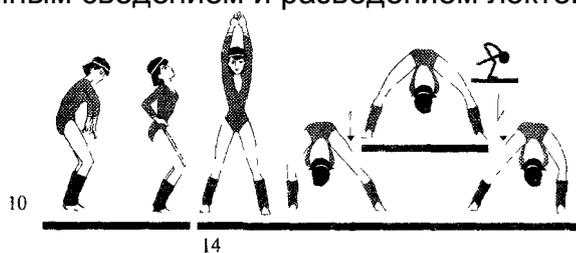


Рис. 5.7.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо-влево, грудная клетка фиксирована. По 8 раз.
12. И. п. – стойка ноги врозь, но руки вперед. Движение таза вперед, назад. По 8 раз.
13. И. п. – то же. «Рисовать» тазом «восьмерки». 16 раз.
14. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, ладонь одной на тыльной стороне кисти другой руки. Сгибая правую ногу, наклон вперед, руки опустить между ног; переносить тяжесть тела на обе ноги и сохраняя положение приседа, пружинящий наклон вперед; переносить тяжесть тела на левую ногу, пружинящий наклон вперед, принять и. п. 8 раз.
15. И. п. – упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног. По 8–16 раз каждой ногой.
16. И. п. – упор стоя ноги врозь. Приподнимаемся на пальцах левой ноги, таз вправо, то же левой. По 8–16 раз.

17. То же, но подъем на пальцах обеих ног одновременно.

18. И. п. – стойка ноги врозь (стопы параллельно) – рис. 5.8.

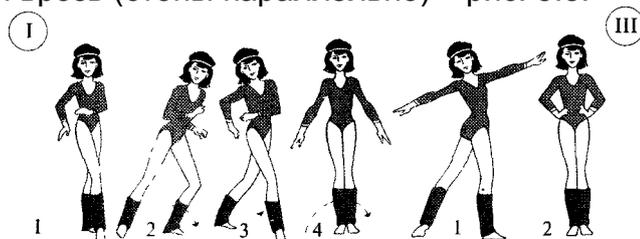


Рис. 5.8.

Такт I. 1 – поднимаясь на пальцах левой ноги, правую вперед, крест-накрест перед левой, слегка согнутые руки вправо; и – немного спружинить на левой ноге; 2 – правую ногу в сторону – назад, таз вправо, слегка согнутые руки влево; 3–4 – повторить 1–2, закончить движение, приставляя правую ногу к левой, руки в стороны – вниз.

Такт II. 5–8 – то же, что такт I, но с другой ноги.

Такт III. 1 – с поворотом туловища налево, левую ногу назад/ полуприсед на правой, руки в стороны; 2 – с поворотом направо (лицом к основному направлению) приставить правую к левой (ноги вместе), небольшой полуприсед на двух ногах, руки на пояс; 3–4 – то же с другой ноги.

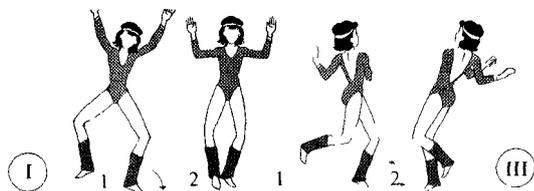


Рис 5.9

Такт IV. – повторить такт III

19 И. п. – основная стойка, ноги врозь, стопы параллельно (рис. 5.9.)

Такт I. 1 – скачок на левой, согнутую правую в сторону, руки в стороны – вверх, ладонями вперед, пальцы в стороны; 2 – скачок на две ноги, согнутые руки в стороны; 3–4 – то же с другой ноги.

Такт II – повторить такт I.

Такт III. 1 – с поворотом налево скачок на левую ногу, правую согнутую назад, руки влево; 2 – скачок на правую, согнутую левую назад, руки вправо; 3–4 – продолжая поворот, повторить движения счета 1–2.

Такт IV. – повторить такт III.

Такты V-VIII – то же, но с другой ноги, поворот направо. Повторить комбинацию 4–8 раз.

20. И. п. – основная стойка, руки на поясе (рис. 5.10.).

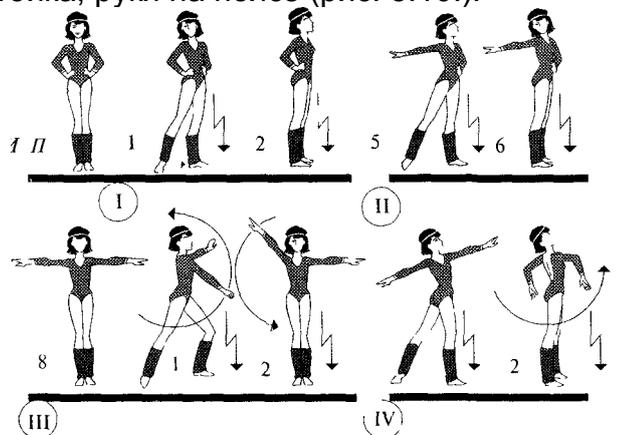


Рис 5.10

Такт I. 1 – с небольшим поворотом туловища налево шаг левой в сторону, правую в сторону на носок; 2 – приставить правую ногу к левой (и. п.); 3–4 – то же с другой ноги.

Такт II. 5 – с небольшим поворотом туловища налево шаг левой в сторону, правую в сторону на носок, правую руку в сторону; 6 – приставить правую ногу к левой; 7–8 – то же с другой ноги, закончить упражнение – ноги вместе, руки в стороны.

Такт III. 1 – небольшой выпад влево, правая нога в сторону на носок, левая рука в сторону, правая рука по дуге вверх; 2 – приставить правую ногу к левой, правая рука, продолжая движение по дуге вниз, завершает круг; 3–4 – то же в другую сторону.

Такт IV. 1 – шаг левой ногой в сторону – назад, руки в стороны; 2-е поворотом туловища налево приставить правую ногу к левой, руки согнуть (округлить); 3–4 – то же в другую сторону (с правой ноги).

21. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

Такт I. 1–2 – слегка сгибая правую ногу, таз влево, круг левым плечом назад; 3–4 – то же в другую сторону (круг правым плечом).

Такт II. – повторить такт I.

Такты III-IV – то же, что такты I–II, но с продвижением вперед. Повторить 4–8 раз с продвижением вперед-назад.

22. И. п. – полуприсед в стойке, ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии (рис. 5.11.).

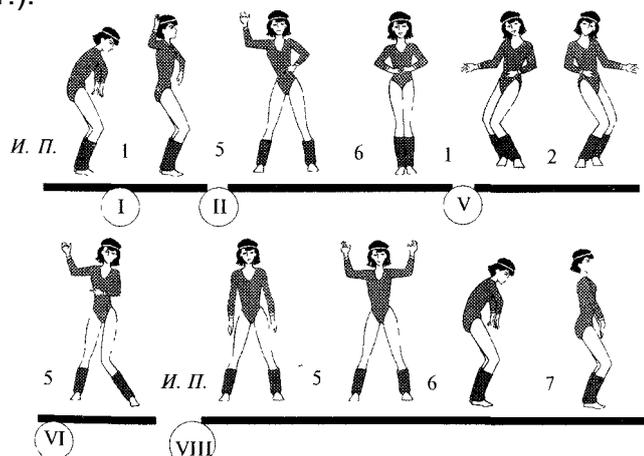


Рис. 5.11.

Такт I. 1 – не ра и ибая ног, прогнуться в поясничном отделе позвоночника, правую согнутую руку в сторону (предплечье вверх); 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же с другой руки.

Такт II. 5 – шаг правой в сторону в стойку ноги врозь, правая нога счегка согнута, согнутая правая рука в сторону (предплечье вверх), левая рука согнута, ладонь на уровне талии, таз отведен влево; 6 – приставляя левую к правой ноге, и. п., 7–8 – повторить 5–6.

Такт III-IV – то же, что такты I–II, но с другой руки, с продвижением влево.

Такт V. 1 – сохраняя полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, согнутые руки вправо (на уровне талии); 2 – перевести колени и руки влево; 3–4 – повторить 1–2.

Такт VI. 5 – сохраняя полуприсед, шагом правой в сторону, стойка ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо (правая рука на уровне головы, левая – на уровне талии); 6 – перевести колени и руки влево; 7–8 – повторить 5–6.

Такт VII. И – прыжком поворот кругом; 1 – 4 – повторить такт VI.

Такт VIII. И – прыжком поворот кругом в стойку ноги врозь; 5 – руки в стороны, предплечья вверх; 6 – полуприсед на двух ногах, спину округлить, голову наклонить вперед, предплечья опустить вниз; 7 – прогнуться в пояснице, ладони на бедрах, голова прямо; 8 – и. п.

Повторить 4–8 раз.

23. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх (рис. 5.12.).

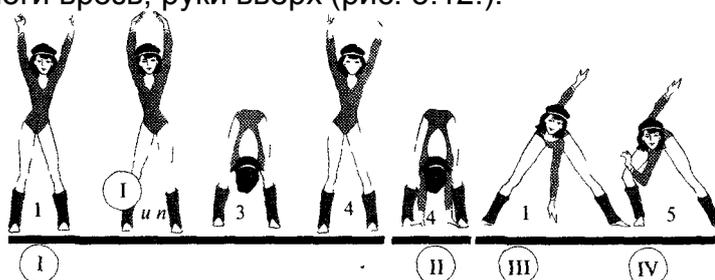


Рис. 5.12

Такт I. 1 – таз вправо, щелчок пальцами правой руки; 2 – таз влево, щелчок пальцами левой руки; и – соединить руки над головой; 3 – наклон вперед, руки опустить между ног; 4 – вернуться в и. п.

Такт II. – то же, что такт I, но 4 – упор стоя.

Такт III. 1 – мах правой рукой назад, поворот туловища направо; 2 – упор стоя; 3–4 – то же другой рукой.

Такт IV. 5 – выпад вправо с наклоном вперед, левая рука согнута, ладонью опирается о колено правой ноги, правая рука назад; 6 – пружинящий наклон вперед с рывковым движением правой руки назад; 7–8 – то же в другую сторону.

Повторить 4 – 8 раз.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Создание Я-образа в магическом танце»

Вначале встаньте, глядя прямо перед собой. Выберите опорную ногу, поднимите стопу другой ноги назад и возьмитесь за нее рукой. Свободную руку вытяните вперед и вверх. Смотрите прямо перед собой, это поможет сохранить равновесие. Теперь наклонитесь вперед и поднимите вверх ногу, стопу которой держите, настолько, насколько это возможно. Представьте себя танцором, выполняющим прыжки из одной реальности в другую.

Расслабьтесь и снова станьте прямо, поставив обе ноги на пол. Затем встаньте на другую ногу и примите симметричную позу. Вы можете увидеть, что сохранять равновесие на одной ноге легче, чем на другой. Это указывает на то, что следует поработать над достижением гармонии в жизни, в чем поможет умение подолгу находиться в этой позе.

Один из наиболее действенных результатов работы над этой позой – создание магического тела. Магическое тело – это идеальное Я, то новое, более осознанное Я, которое создается посредством танца. Магическое тело – это Я, которое способно проявляться наиболее полно и значимо. Это умение действовать, используя нужную энергию для решения любых жизненных задач.

Каков ваш идеальный образ себя? Какими чертами и способностями вы бы хотели обладать? Как бы вы хотели выглядеть в глазах окружающих? Как бы в результате этих превращений изменили свою жизнь?

Явственно представьте это, примите такой образ себя. Коль скоро вы в состоянии это представить, значит, это достижимо. Меняя представления, человек изменяет свой мир.

Теперь, приняв эту позу, вообразите, что вы полностью соответствуете новому образу. Почувствуйте, как ваша форма становится совершенной, преобразуясь в магическое Я – как физическое, так и духовное.

СТРУКТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Внутренние конфликты и конфликты со средой проявляются в теле в той же мере, в какой проявляются в психике. Личность испытывает конфликты между рациональным разумом и животной природой, между стремлением к доминированию и потребностью в подчинении. Подобные конфликты укоренены в человеческой природе. Конфликт делает человека податливым к болезням, но, с другой стороны, может стать источником творчества и основой духовности.

Соматическое отражение конфликтов между мыслями, действиями и чувствами преимущественно касается трех областей:

- конфликт между мыслями и действиями отражен телесным конфликтом голова – позвоночник, в задней части шеи. Это наиболее ранний мышечный блок, приобретаемый человеком еще в период внутриутробной жизни, при родах и в первые дни и недели жизни;

- между мыслями и эмоциями – голова – туловище, в области горла. Этот блок формируется, когда «оральные проблемы сдавливают горло»;

- между чувствами и действиями, между действиями и дыханием – конфликт между позвоночником и внутренними органами, в области диафрагмы. Это более поздний блок,

он соответствует анальной и генитальной стадиям.

Тело может многое рассказать о том пути, который прошел человек, о том, с какими преградами он встретился, о «войнах», в которых он победил или проиграл, об опыте, который он приобрел, о конфликтах и трудностях, которые его формировали, а также о выводах, которые из этого сделаны.

В терапевтической работе важно понимать, что эмоции могут наслаиваться друг на друга: ту, которую проще выразить, можно использовать, чтобы спрятать другую эмоцию, которую выразить труднее. Так, гнев часто прячет страх, страх может скрывать гнев, а печаль – гнев или удовольствие. Терапевтический принцип в данном случае – выявление более глубокой эмоции. При этом необходимо создать условия для безопасного отреагирования, иначе процедура может оказаться в лучшем случае нетерапевтической, а в худшем – разрушительной.

Помимо экспрессивных движений, важным каналом для выявления эмоций является голос. При работе с голосом

важна связь между мышечным тонусом и голосом человека. Высвобождение голоса связано с изменениями в мышечном тонусе.

РАЗМИНКА

Упражнение 1 «Тонирование звуков»

Это один из простых способов успокоить мозг, стабилизировать внутренние ритмы. Тонирование представляет собой произнесение или пение длинных звуков. Все приведенные ниже звуки произносятся с движением под ритмичную музыку.

Звук первый – «м-м-м». В течение пяти минут попробуйте «мычать». Не старайтесь воспроизводить какую-то мелодию, а просто подберите тон, при котором вы чувствуете себя комфортно. Расслабьте челюсти и ощутите энергию «мычания» внутри организма.

Звук второй – «а-а-а». Если вы испытываете сильный стресс или напряженность, расслабьте мышцы нижней челюсти и несколько минут произносите негромкое «а-а-а».

Звук третий – «и-и-и». Это самый стимулирующий из всех гласных звуков. Он активизирует дух и тело, действуя, как «звуковой кофеин».

Звук четвертый – «о-о-о». Пять минут произнесения этого звука приводят к мышечной релаксации, углублению дыхания и улучшению его ритма, снижению частоты сердечных сокращений. Это очень мощное средство быстрой нормализации состояния организма.

Упражнение 2 «В стиле рэп»

Составьте рэп-песню, отражающую ваше состояние, например:

Просто дрянь – Вот мне какво. Разве им не видно, Что мои дела – дрянь. Пусть услышат хоть чуть-чуть, Что я им сейчас говорю, И мне не будет так плохо Каждый день и всегда.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Танец пяти движений»

Выделяется пять первичных ритмов движения, которые присутствуют во всех культурах и соответствуют основополагающим качествам:

- плавные, мягкие, округлые и текучие движения; движения «женской» энергии;
- резкие, сильные и четкие, «мужские» движения;
- хаотические движения;
- лирические, тонкие, изящные движения, «полет бабочки» или «падающего листа»;
- движение в неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения, «пульсирующая статуя».

Эти модальности движения в контексте терапии и диагностики являются репрезентациями характеристик личности. Клиент или участник тренинга может не принимать определенных движений. Так, достаточно часто женщины среднего возраста не принимают «мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», – говорят они. Одновременно с этим они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выражать свои чувства, на положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно это ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает

изменять ситуацию. Источник силы часто находится там, где страшно и непривычно искать.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что не удивительно для заключенного в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

«Танец пяти движений» рекомендуется исполнять с закрытыми глазами, полностью отдаваясь ему, включаясь в ритм всем телом. Консультант заранее подбирает музыку для каждого из ритмов. Одна стадия длится около пяти минут. Перед началом даются инструкции, после окончания – обсуждение, во время которого участникам предлагается ответить на несколько вопросов: какой из ритмов был самым приятным, а какой давался труднее всего; при каком движении вы занимали больше пространства, а какое могли совершать только в небольшом объеме, и т. п. В целом это дает достаточно ясную диагностическую картину.

Таким образом, предложенная техника может выполнять несколько функций:

Диагностическая – человек обнаруживает освоенные и неосвоенные качества и то, как это связано с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор – освоить определенную зону жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

Тестовая – если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие участники ясно увидят и почувствуют качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическая – в сочетании с другими техниками «Танец пяти движений» позволяет клиенту найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия. Кроме того, само по себе движение, к тому же наполненное личностным смыслом, оказывает положительное психофизиологическое действие.

Упражнение 2 «Дане Макабр»

Представьте себя в виде собственного скелета. В сиянии полной луны, на безлюдном, заброшенном кладбище вы встаете из могилы и принимаетесь танцевать. Подберите соответствующую музыку и постарайтесь прочувствовать, как движется скелет, как постукивают кости... Техника отлично прорабатывает разнообразные фобии у взрослых.

Упражнение 3 «Танец жизни»

Представьте, что наступила последняя минута вашей жизни и вы танцуете для Бога. Постарайтесь рассказать Ему в движениях о своей жизни, о своих успехах и неудачах, о том, чему вы научились и чему не успели, о том, какой была ваша жизнь, словом, обо всем. Исповедуйтесь в танце, примиритесь с собой и с Бытием. Это очень глубокая техника, которую не стоит использовать слишком часто.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Атмосфера»

Каждая жизненная ситуация, каждый дом, каждый пейзаж, каждая семья имеют свою собственную атмосферу. Она создается целым рядом причин, но потом приобретает известную самостоятельность, даже способность влиять на причины, ее вызвавшие, и порождает новые явления, не существовавшие ранее. Наши движения, речь, манера держаться, интонации, настроения, чувства, а нередко и мысли меняются, когда мы попадаем в сильную, захватившую нас атмосферу. Атмосфера способна менять значение слов (сравните слово «люблю» в атмосфере драмы, водевиля, трагедии и т. д.) Поэтому и говорят о психологической важности атмосферы, создающей контекст общения, его психологическое содержание.

Атмосферу можно научиться чувствовать и осознавать. Научившись «видеть» атмосферу, окружающую человека в наиболее важные моменты его жизни, и его внутреннюю атмосферу, легче почувствовать его проблемы и чувства, понять содержание того, что нам сообщает клиент, а также то, какая новая атмосфера нужна клиенту в психотерапевтической работе для продвижения...

Закройте глаза. Представьте себе пространство вокруг вас, наполненное

атмосферой, как оно наполнено светом и воздухом. Представьте, что вокруг вас атмосфера радости, она заполняет все пространство комнаты, охватывает вас... А теперь представьте, что атмосфера радости покидает эту комнату, и на смену ей приходит атмосфера ненависти, и теперь она окружает вас со всех сторон...

Затем можно применять контрастные атмосферы, например: чуда – апатии – восторга – упрямства – благоговения – одиночества – радостного предчувствия... На каждую атмосферу дается 15–30 секунд. Заканчивать эту часть упражнения необходимо на нейтральной или положительной атмосфере.

А теперь выберите атмосферу, которая наполнит пространство вокруг вас. Она неторопливо сменяет предыдущую атмосферу и окутывает вас. Побудьте в ней... Почувствуйте себя в ней... Сделайте легкое движение в гармонии с ней... Подвигайтесь... Какие возникают образы, ощущения в теле? Что происходит с дыханием?

Упражнение 2 «Танцуем тему»

Перед началом упражнения консультант задает тему индивидуального танца, выраженную словесной формулой: «любить человека», «осенние сумерки», «восход солнца» и т. д. Участники должны закрыть глаза и попытаться пластически выразить ассоциации, которые возникают по этому поводу; можно напевать про себя, но не вслух. Примерно через 3 минуты консультант предлагает объединиться в общий танец, не открывая глаз. Нужно сохранить характер своего танца, но вместе с тем попытаться почувствовать движения партнеров. Если консультант видит, что некоторые участники танцуют что-то резко выбивающееся из общего характера, можно помочь им, задавая ритм. Когда общий танец «получился», руководитель предлагает участникам открыть глаза и продолжать танец с открытыми глазами.

Упражнение 3

«Осознание экзистенциальной ситуации»

Вы должны, произвольно перемещаясь по залу, найти свое место – то, которое комфортно для вашего тела.

Закройте глаза, чтобы лучше почувствовать тело. Прислушайтесь к сигналам, которые посылает ваше тело, и примите позу, которую оно хочет принять. Позвольте телу принять ту позу, которую оно хочет.

Оставаясь в этой позе, с закрытыми глазами, ждите появления чувств, ощущений, образов. После того как появился какой-то достаточно устойчивый образ или чувство, побудьте в этом образе и почувствуйте, что происходит. Если это получилось, вы можете задать себе вопрос: чего я сейчас хочу, что мне сейчас нужно?

ОБЩАЯ РАБОТА С БЛОКАМИ

Согласно теории телесно-ориентированной психотерапии, энергия движется снизу вверх и любые препятствия на ее пути ведут к проблемам. Когда ребенок сталкивается с непонятным запретом, с которым он не может справиться (чаще всего это запреты сексуального характера), он в самом раннем возрасте учится делать движения и принимать позы, которые пресекают негативные эмоции. В результате определенный участок тела «привыкает» блокировать энергию. Например, сосание пальцев и языка, гримасы и т. д. вызывают зажим в нижней челюсти. Со временем возникает целая система зажимов. Мышечные блоки соответствуют психологической блокировке чувств, эмоций, переживаний. Выделяется семь блоков.

Первый блок кольцом охватывает глаза и затылок. В этом блоке перекрывается плач, страх. Так дети смотрят сквозь человека: «я слабее тебя, и ничего не могу с тобой сделать, но могу тебя не видеть». Этот блок не стоит трогать руками, т. к. это может вызвать очень сильное негативное отреагирование. Одним из его проявлений являются невротические головные боли в затылке и висках.

Второй блок – в области рта: губы, язык, нижняя челюсть и верхняя часть шеи. - Здесь блокируются гнев, плач, обида. Крайне болезненны точки в районе челюстных суставов: мы сжимаем зубы и прячем под напряжением все слова, которые хочется, но нельзя сказать.

Третий блок – шея, горло. Здесь заблокирован гнев, крик, сильная обида. Частым

его проявлением является бронхиальная астма – очень глубоко спрятанный невроз. Астматики не разрешают себе дышать. Горло также нельзя трогать руками. Если вы сняли глазной и челюстной блоки, то горловой тоже начинает уходить. Горло – это мостик, который соединяет разум с ощущениями: «я не хочу чувствовать». Блокировка задней поверхности шеи означает: «я не умею чувствовать, я не знаю, как это делать».

Четвертый блок – руки. Здесь блокируются агрессия, любовь, сексуальность.

Пятый блок – диафрагмальный. В теле человека страх обитает в трех местах: в диафрагме, внизу живота и в ногах. У животных нормальный страх живет в ногах и внизу живота, он мобилизует организм спасти свою жизнь. А в диафрагме живут социальные страхи – страх быть непонятым, непринятым. Они не несут угрозу жизни, но человек их так воспринимает. При диафрагмальном блоке мы прежде всего перестаем правильно дышать. Клинические невротики вообще не могут дышать диафрагмой – «на всякий случай». Здесь можно работать с техниками глубокого дыхания, с помощью поз и движений создавать ситуацию, в которой человек не может не дышать.

Шестой блок – тазовый, включая и ноги. Здесь живет страх, который возникает при прямой угрозе жизни, страхи, связанные с сексуальными запретами. Очень характерный жест: сжимание колен. Для снятия этого блока эффективна работа с опорами.

Седьмой, грудной блок очень трудно определить. Его порождает страх потерять любовь. Он связан с горловым и диафрагмальным блоками.

У каждого человека своя конфигурация блоков – чего-то меньше, чего-то больше. Прямая разблокировка зажима ведет к выявлению и осознанию проблем и к избавлению от них.

РАЗМИНКА

Упражнение 1 «Лицевая гимнастика»

Массаж глазных яблок. Выбрать объект перед собой, расслабиться. Дышать глубоко, диафрагмой и животом. Спустя 2 минуты после глубокого вдоха сделать резкий активный выдох, направив энергию выдоха в глаза; глазные яблоки, как от толчка, должны устремиться вперед на объект. Необходимо избегать напряжения мышц век, они должны оставаться расслабленными. Сделать 8–10 таких выдохов. Затем выбрать объекты последовательно справа, слева и под ногами и сделать 5 циклов таких же дыхательных движений, фокусируя глаза по очереди на каждом объекте. Энергетический импульс движения глазных яблок начинается в брюшной полости вместе с выдохом.

Массаж губ. Проводится так же, но на выдохе к выбранному объекту направляются сложенные в трубочку губы.

Общий массаж лица. Выполняется так же, как и предыдущие варианты, но лучше проводить его лежа. На выдохе все лицо должно искривиться в маску гнева, неприязни или страха. Сделать 10 активных движений. Тело и шея должны оставаться расслабленными. Затем можно разрядиться криком, челюсть падает, рот открывается.

Упражнение 2 «Контрастное напряжение»

Напрягите правую руку. Почувствуйте, как она становится тяжелой, как будто в нее перемещается центр тяжести вашего тела. Усиливайте напряжение, утрируйте его, доводя до предела. Сбросьте напряжение. Прodelайте то же самое с левой рукой. Напрягите плечи. Если чувствуете, что вам это не удастся, немного надавите пальцами на плечи, почувствуйте напряжение. Усиьте его, доводя до предела. Сбросьте. Напрягите заднюю часть шеи (фокусировать напряжение на передней части шеи и гортани не следует)... Спину... Поясницу.. Обе ноги... Правую ногу... Левую ногу... Низ живота... Теперь напрягите верх живота. Что происходит с дыханием? Оно становится поверхностным, нижняя часть легких не заполняется. Сбросьте напряжение. Напрягите грудь. Обратите внимание на дыхание. Сбросьте напряжение. Напрягите все тело целиком. Расслабьте. Напрягите... расслабьте.

При выполнении упражнения участников необходимо предупредить, что если у кого-то из них были физические травмы или переломы, пострадавшие участки тела должны работать в щадящем режиме, усиливать напряжение следует осторожно, оно может даже происходить только в воображении.

БЫСТРАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Динамическая йога»

Встаньте на четвереньки, опираясь на пол коленями и локтями.

Вытяните правую руку и правую ногу параллельно полу. Делайте небольшие покачивающие движения рукой и ногой вверх-вниз. Опустите таз на пятку левой ноги, соедините локоть и колено правой руки и правой ноги – 16 раз. Поднимитесь на четвереньки и повторите все сначала.

Повторите упражнение с другой рукой и другой ногой.

Упражнение 2

«Положение в пространстве»

Сядьте на стул, прислушайтесь к своему телу и примите такую позу, какую хотите. Замрите в той позе, в которой вы находитесь, сидите, ничего не изменяя. Обратите внимание на то, как именно вы сидите, как держите руки. Через минуту выберите одну из точек, в которых соприкасаются две части тела (например, рука и подбородок). Дайте своему сознанию войти в одну часть, затем в другую. Попробуйте провести беседу между ними.

Упражнение 3

«Обострение ощущения тела»

Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? Отметьте болч и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжаться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности? Полностью ли вы осознаете себя? Какие «белые пятна», «пустоты» отмечаете в своем теле?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1 «Электрический ток»

Последовательное освобождение групп мышц от напряжения.

Участники стоят «стайкой». Руки опущены вдоль тела. В пальцах рук начинаются вибрации, как будто бьет электрический ток, через минуту вибрации распространяются на всю кисть, затем с интервалом в минуту они будут захватывать руку до локтя, плеча, верхнюю половину туловища и, наконец, все тело.

Участникам можно предложить иначе рационализировать вибрации – по собственному выбору (одни дрожат от холода, другие воображают себя каким-нибудь предметом и т. д.). Упражнение имеет ярко выраженный эффект: ощущение тепла, покалывание кожи, автоматическая концентрация внимания на внутренних ощущениях (если нет специального задания – другого объекта); снимаются также и психические блокировки.

Продолжительность выполнения упражнения – не менее 6 мин.

Упражнение 2 «Качание»

«Качание» может выполняться после упражнения «Электрический ток» или дополнять его.

Исходное положение такое же. Движение начинается также с пальцев рук и распространяется подобным образом, но вибрации в этом случае заменяются свободным качанием. Импульс движения исходит из верхней точки кисти, локтя, плеча, головы, соответственно.

Продолжительность – также не менее 6 мин. В результате возможно естественное головокружение. После выполнения упражнения нужно сделать 5 – 10 прыжков, почти не отрывая ступни от пола, на полусогнутых ногах, – встряхивания тела. Это способствует интенсивной энергетизации.

Вообще нужно иметь в виду, что отсутствие напряжения в коленях – слегка согнутые ноги – всегда энергезирует организм. Согласно биоэнергетической теории А. Лоуэна, в этом положении (колени чуть согнуты, носки чуть повернуты внутрь) стопа имеет наибольший контакт с почвой, что увеличивает приток энергии.

Упражнение 3 «Расслабление лежа»

Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убаютайте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте, как вы лежите на полу в этом зале. Откройте глаза.

ГЛАВА 6 НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ

Дети, являясь самой незащищенной, уязвимой социальной группой, часто оказываются в зонах стихийных и природных катастроф, военных действий, становятся жертвами физического, сексуального, эмоционального насилия. По данным ООН, от произвола родителей ежегодно страдают около 2 млн. детей в возрасте до 14 лет. Каждый десятый из них умирает, а 2 тыс. кончают жизнь самоубийством (ООН, Центр по социальному развитию и гуманитарным вопросам, 1998).

Проблема психотравмирующего влияния насилия на ребенка имеет не только психологический, но также социальный и юридический аспекты, однако в России ее изучению пока не уделяется достаточного внимания (Тарабрина, 2001).

Насилие классифицируется по нескольким параметрам:

- явное или скрытое (косвенное) – в зависимости от стратегии поведения обидчика;
- происходящее в настоящем или случившееся в прошлом;
- единичное или множественное, длящееся долгие годы;
- по месту происшествия и окружения насилия бывает: дома – со стороны родственников, в школе – со стороны педагогов или детей, на улице – со стороны детей или незнакомых взрослых.

Наибольшее распространение получила следующая классификация насилия, предложенная в работе Асановой (1997).

Физическое насилие – это любое неслучайное нанесение повреждения ребенку в возрасте до 18 лет. Физическое насилие выражается в форме ударов по лицу, тряски, толчков, затрещин, удушения, пинков, заключения в запертом помещении, избияния ремнем, веревками, причинения увечий тяжелыми предметами и ножом. Физическое насилие включает также вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, дачу ему отравляющих веществ или «медицинских препаратов, вызывающих одурманивание» (например, снотворных, не прописанных врачом), а также попытки утопления.

Сексуальное насилие – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды. Сексуальное насилие включает половое сношение (коитус), оральный и анальный секс (включая инцест), взаимную мастурбацию, другие телесные контакты с половыми органами. К сексуальному развращению относятся также вовлечение ребенка в проституцию, порнобизнес, обнажение перед ребенком половых органов и ягодиц, подглядывание за ним, когда он этого не подозревает: во время раздевания, отправления естественных нужд.

Пренебрежение интересами и нуждами ребенка – отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи со стороны родителей или лиц, их заменяющих, в силу объективных причин (бедность, психические болезни, неопытность) и без таковых. Типичным примером пренебрежительного отношения к детям является оставление их без присмотра, что приводит к несчастным случаям, отравлениям и другим опасным для жизни и здоровья ребенка последствиям.

Психологическое насилие – постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман (в результате чего ребенок теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

В отдельную форму выделяется также эмоциональное насилие. Некоторые исследователи полагают, что в основе любой формы насилия, в том числе и сексуального, лежит насилие эмоциональное, депривация, отвержение, которое оказывается «особенно коварным» и «причиняет значительный ущерб развитию личности и формированию механизмов совладания» (Palmer, McMahon 1997).

Как правило, ребенок-жертва страдает одновременно от нескольких форм насилия,

то есть переживает «много форм насилия сразу». Так, для детей, страдающих от инцеста, неизбежными являются сопутствующие разрушение семейных отношений и доверия к семье, манипуляции, а зачастую и запугивания со стороны родителя-насильника, квалифицируемые как психологическое насилие. Дети и взрослые – жертвы изнасилования, например, часто переживают и физическое насилие (избиение), и эмоциональное (угрозы убить или покалечить).

Пренебрежению и насилию над детьми способствуют определенные социальные и культурные условия (Зиновьева, Михайлова 2003).

1. Отсутствие в общественном сознании четкой оценки физических наказаний.
2. Демонстрация насилия в средствах массовой информации.
3. Права граждан на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, закрепленные в Конституции, не позволяют своевременно установить факт насилия и осуществить вмешательство.
4. Отсутствие эффективной превентивной политики государства.
5. Недостаточное понимание обществом насилия как социальной проблемы.
6. Низкая правовая грамотность населения.
7. Плохая осведомленность детей о своих правах.
8. Несовершенство законодательной базы.

Есть различные современные теории, пытающиеся объяснить причины насилия над детьми в семье. Социологическая модель рассматривает влияние социокультурных факторов на риск возникновения насилия над детьми. К таким факторам обычно относят: стереотип семейных отношений, усвоенный еще в детстве и принятый в данной социальной группе, а также жилищные и материальные условия семьи. С психиатрической, медицинской точки зрения жестокое обращение и пренебрежение ребенком – следствие патологических изменений в психике родителей, деградации, алкоголизации. Социально-психологический подход объясняет проявления насилия личным жизненным опытом родителей, их «травмированным» детством. Психологическая теория основывается на представлении, согласно которому ребенок сам «участвует» в создании предпосылок для жестокого обращения, что автоматически выливается в концепцию: плохое обращение как конечный результат деструктивных детско-родительских отношений. Интегрируя все эти подходы в комплексную модель, насилие можно трактовать как многомерный феномен, порождаемый взаимодействием сразу нескольких элементов, как то: личностные особенности родителей и ребенка, внутрисемейные процессы, стрессы, вызываемые социально-экономическими условиями, обстоятельствами общественного характера (Орлов, 2000).

Социально-экономические факторы риска насилия в семье:

- Низкий доход.
- Безработица или временная работа, низкий трудовой статус (особенно у отцов).
- Многодетная семья.
- Молодые родители.
- Неполная семья.
- Принадлежность к меньшинствам. © Плохие квартирные условия.
- Отсутствие социальной помощи от государства и от общественных организаций.

Факторы риска, обусловленные структурой семьи и моделью общения (Browne, Finkelhor, 1986):

- Семья родителя-одиночки, а также многодетные семьи.
- Отчим в семье или приемные родители.
- Конфликтные или насильственные отношения между членами семьи (Михайлова, 1998, 2001).
- Проблемы между супругами (сексуальная неудовлетворенность, отсутствие или недостаток эмоциональной поддержки, ревность и пр.) (Coohey, 1995).
- Межпоколенная передача. Родители, испытавшие или видевшие в детстве насилие, склонны к нему в обращении со своими детьми. С раннего возраста родители-жертвы усвоили паттерн агрессивного поведения по отношению к другим людям и членам

семьи в частности.

- Проблемы взаимоотношений родителя и ребенка.

- Эмоциональная и физическая изоляция семьи.

Факторы риска, обусловленные личностью родителя:

- Особенности личности родителя: ригидность, доминирование, тревожность, привычная раздражительность (особенно на провоцирующее поведение ребенка), низкая самооценка, депрессивность, импульсивность, зависимость, низкий уровень эмпатии и открытости, низкая толерантность к стрессу, эмоциональная лабильность, агрессивность, замкнутость, подозрительность и проблемы самоидентификации (Алтосаар, 2000);

- Негативное отношение родителя к окружающим и неадекватные социальные ожидания в отношении ребенка. В этом случае родители оценивают поведение ребенка как сильный стрессор. Их отличает недовольство и негативное самоощущение. Они чувствуют себя несчастными, недовольными своей семейной жизнью, страдающими от стресса.

- Низкий уровень социальных навыков. Отсутствует умение вести переговоры, решать конфликты и проблемы, совладать со стрессом, просить помощи у других. При этом работают механизмы психологической защиты: наличие проблемы отрицается, соответственно, не принимается помощь. Насилие над детьми является семейным секретом, который тщательно скрывается и открыто не обсуждается, поскольку вызывает страх, обвинения, стыд, вину и т. д.

- Психическое здоровье родителя: выраженные психопатологические отклонения, нервозность, депрессивность, склонность к суицидам увеличивают риск применения насилия в отношении детей.

- Алкоголизм и наркомания родителей и вытекающие из этого психофармакологические проблемы и аффективные нарушения: агрессивность, гиперсексуальность, раздражительность, нарушения координации, ослабленный контроль над своим поведением, снижение критики, изменения личности и др.

- Проблемы со здоровьем: патологически протекающая беременность, прервавшаяся беременность, тяжелые роды. Все это влияет на нервную систему и делает женщину менее устойчивой к стрессору.

- Эмоциональная уплощенность и умственная отсталость. Родитель не всегда понимает состояние ребенка – особенно больного, – поэтому может оставить ребенка без необходимой помощи.

- Незрелость родительских навыков и чувств. Дефицит родительских чувств и навыков чаще всего характерен для молодых, умственно отсталых, психически больных родителей. Молодой родитель нервозен, так как всегда испытывает страх, что не справится с требованиями. При этом депрессия и тревога снижают толерантность к стрессу и способность справляться с возникающими трудностями в воспитании (Михайлова, 1998).

Исследования выявили целый ряд особенностей ребенка, вызывающих в родителе недовольство, раздражение и следующее за этим насилие. Высокий риск стать жертвами насилия имеют дети со следующими особенностями:

- нежеланные дети, а также те, которые были рождены после потери родителями предыдущего ребенка;

- недоношенные дети, имеющие при рождении низкий вес;

- дети, живущие в многодетной семье, где промежуток между рождениями детей был небольшой (погодки);

- дети с врожденными или с приобретенными увечьями, низким интеллектом, с нарушениями здоровья (наследственный синдром, хронические заболевания, в том числе и психические);

- с расстройствами и нетипичными вариантами поведения (раздражительность, гневливость, импульсивность, гиперактивность, непредсказуемость поведения, нарушения сна, энурез);

- с определенными свойствами личности (требовательный без насыщения,

замкнутый, апатичный, равнодушный, зависимый, выражено внушаемый);

- с привычками, действующими на нервы родителям;
- с низкими социальными навыками;
- с внешностью, отличающейся от других, или с неприемлемыми для родителей особенностями (например, «не того» пола);
- дети, чье вынашивание и рождение было тяжелым для матерей, а также дети, которые часто болели и были разлучены с матерью в течение первого года жизни.

6.1 ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Эмоциональное насилие над ребенком – это любое действие, которое вызывает у ребенка состояние эмоционального напряжения, что подвергает опасности нормальное развитие его эмоциональной жизни.

Обычно на успех ребенка родители реагируют похвалой, чувством гордости и радостью. Но иногда родители реагируют противоположным образом: равнодушием и раздражением. Поначалу это вызывает в ребенке смешанные чувства. В дальнейшем ребенок, которому неоднократно приходится сталкиваться с неадекватными реакциями родителей в ответ на его положительное поведение, быстро теряет мотивацию на достижения и сопровождающее успех чувство гордости. Он делает вывод, что проявлять радость по поводу достижений опасно и неправильно.

К эмоциональному насилию относятся следующие действия по отношению к ребенку:

- изоляция, то есть отчуждение ребенка от нормального социального общения;
- угрюмость, отказ от обсуждения проблем;
- «торювя запретами» (например, если ребенок в определенное время не выполнил уроки или не убрал постель, то за этим на определенное время следует запрет смотреть телевизор или гулять);
- оскорбление;
- терроризирование, то есть неоднократное оскорбление ребенка словами и формирование стабильного чувства страха;
- поддержание постоянного напряжения, запугивание, угрозы;
- брань, издевки;
- запугивание наказанием («Еще одна двойка или очередная выходка в школе – и я возьмусь за ремень»);
- моральное разложение (коррупцирование), привлечение и принуждение ребенка к действиям, которые противоречат общественным нормам и наносят ущерб ребенку (принуждение к совершению краж, употреблению алкоголя или наркотиков).

Эмоциональное насилие над ребенком можно предположить в случае, если вы заметите, что родитель постоянно:

- предъявляет к ребенку завышенные требования, с которыми тот не в состоянии справиться, что формирует низкую самооценку и приводит к фрустрации;
- чрезмерно сурово наказывает ребенка;
- чрезвычайно критичен по отношению к ребенку, обвиняет его;
- злится и ведет себя устрашающе.

Наличие эмоционального насилия можно предполагать и на основе ряда признаков у ребенка, например, если он:

- эмоционально невосприимчив, равнодушен;
- грустен, субдепрессивен или у него выраженная депрессия;
- сосет пальцы, монотонно раскачивается (аутоэротические действия);
- замкнут в себе, задумчив или, наоборот, агрессивен;
- «приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла;
- испытывает ночные приступы страха, плохо спит;
- не выражает интереса к играм.

Физиологические реакции ребенка также могут свидетельствовать о том, что он является жертвой эмоционального насилия. Сюда относятся:

- ночной и дневной энурез (недержание мочи);
- психосоматические жалобы: головная боль, боли в животе и области сердца, жалобы на плохое самочувствие и т. д.;
- замедленное физическое и общее развитие ребенка.

6.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Психологическое насилие, несмотря на схожесть с эмоциональным, выделяется в отдельную категорию (Соонетс, 2000). Психологическое насилие – это совершенное по отношению к ребенку деяние, которое тормозит развитие его потенциальных способностей.

К психологическому насилию относят, например, частые конфликты в семье и непредсказуемое поведение родителей по отношению к ребенку. Из-за душевного насилия тормозится интеллектуальное развитие ребенка, ставится под угрозу адекватное развитие познавательных процессов и адаптационные способности. Он становится легко ранимым, снижается способность к самоуважению. Ребенок развивается социально беспомощным, легко попадает в конфликтные ситуации и с большой долей вероятности будет отвергаться ровесниками.

Английский психолог Алиса Миллер в 1980 г. в книге «Для твоего собственного блага» сформулировала так называемую «отравляющую педагогику» – комплекс воспитательных воздействий, которые ведут к развитию травмированной личности:

Родители – хозяева (не слуги!) зависимого от них ребенка.

Они определяют, что хорошо и что плохо.

Ребенок несет ответственность за их гнев. Если они сердятся – виноват он.

Родители всегда должны быть защищены.

Детское самоутверждение в жизни создает угрозу авторитарному родителю.

Ребенка надо сломать, и чем раньше – тем лучше.

Все это должно произойти, пока ребенок еще совсем маленький, не замечает этого и не может разоблачить родителей.

Методы, которыми добиваются послушания, разнообразны: психологические ловушки, обман, двуличность, увертки, отговорки, манипуляции, тактика устрашения, отвержение любви, изоляция, недоверие, унижение, опозоривание – вплоть до истязания, обесмысливание и обесценивание взрослыми всего того, что делает ребенок в семье («У тебя руки не из того места растут – лучше ничего не трогай!»; «Все равно ничего хорошего не получится!»).

Основываясь на этих «правилах», «отравляющая педагогика» формирует у детей следующие деструктивные установки, представления и мифы:

- любовь – это обязанность;
- родители заслуживают уважения по определению – просто потому, что они родители;
- дети не заслуживают уважения просто потому, что они дети;
- высокая самооценка вредна, а низкая – делает людей альтруистами;
- нежность (сильная любовь) вредна;
- удовлетворять детские желания неправильно. Суровость, грубость и холодность – хорошая подготовка к жизни;
- лучше притворяться благодарным, чем открыто выражать неблагодарность;
- то, как ты себя ведешь, важнее того, что ты на самом деле собой представляешь;
- родители не переживают, если их обидят;
- родители не могут говорить глупости или быть виноватыми;
- родители всегда правы, они не могут ошибаться.

Добросовестное следование правилам «отравляющей педагогики» формирует зависимую личность с низкой социальной толерантностью, ригидную, с «убитой душой», которая, вырастая, сама становится «душегубом». Родители совершенно искренне убеждены, что делают все для блага ребенка, при этом его калеча. Законы межпоколенной передачи неумолимы, и все повторяется опять, но уже в новом

поколении.

А. Миллер среди родительских мотивов выделяет следующие:

- бессознательная потребность перенести на другого унижение, которому они сами когда-то подвергались;
 - потребность дать выход подавленным чувствам;
 - потребность обладать живым объектом для манипулирования, иметь его в собственном распоряжении;
 - самозащита, в том числе потребность идеализировать собственное детство и собственных родителей посредством догматического приложения (переноса) родительских педагогических принципов на своего ребенка;
 - страх проявлений, которые у них самих когда-то были подавлены, проявлений, которые они видят в собственных детях, тех, что должны быть уничтожены в самом зародыше;
 - желание взять реванш за боль, которую родитель когда-то пережил.
- Очевидно, что если присутствует хотя бы один из перечисленных мотивов, то шанс изменить родительский паттерн поведения достаточно невысок.

Однако все это не означает, что дети должны воспитываться без всяких ограничений. Ненасильственная коммуникация основывается на уважении со стороны взрослых, терпимости к детским чувствам, естественности педагогических воздействий, т. е. зависимости от педагогических принципов.

6.3 ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Физическое насилие – это вид отношения к ребенку, когда он умышленно ставится в физически и психически уязвимое положение, когда ему умышленно причиняют телесное повреждение или не предотвращают возможности его причинения.

Определить, что ребенок стал жертвой физического насилия, можно по следующим признакам (Соонетс, 2000):

- необъяснимо возникшие кровоподтеки;
 - шрамы, следы связывания, следы от ногтей, следы от давления пальцев;
 - следы от ударов предметами (ремнем, палкой, веревкой);
 - след от укуса на коже;
 - наличие на голове участков кожи без волос;
 - необъяснимые следы ожогов (от кончика сигареты, ожоги по форме варежки или носка);
 - ожоги горячим предметом (зажигалка, утюг и т. д.);
 - необъяснимые переломы костей, вывихи, раны;
 - повреждения внутренних органов (разрыв печени, ушибы почек, мочевого пузыря в результате удара в живот или в бок);
 - необычное состояние ребенка после вынужденного приема алкоголя или лекарств;
 - умерший ребенок с признаками насилия (убийство).
- о повторяющемся физическом насилии можно судить в том случае, если на теле ребенка имеются следы разной давности (шрамы, свежие раны, кровоподтеки и т. д.).

На факт применяемого физического насилия указывают и особенности поведения жертвы-ребенка:

- страх при приближении родителя к ребенку;
- пассивность, замкнутость или повышенная агрессивность;
- общее избегание физического контакта;
- застывший, испуганный взгляд (наблюдается и у грудного ребенка);
- необъяснимые изменения в поведении (прежде жизнерадостный ребенок теперь постоянно грустен, задумчив, замкнут);
- страх перед уходом из школы/детского сада домой. Или, наоборот, перед уходом в школу, если насилие применяется в школе или на улице;
- учащение случаев причинения себе вреда – саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков, курение);

- побег из дома;
- ношение одежды, не соответствующей погодным условиям (например, летом шерстяной свитер с высоким воротником, чтобы скрыть кровоподтеки на теле);
- отчаянные просьбы и мольба ребенка не сообщать родителям о его неудачах (двойки, прогулы, плохое поведение) в школе.

Факторы, связанные с семьей, на основании которых можно предполагать применение физического насилия по отношению к ребенку:

- известно, что в данной семье детей или конкретно данного ребенка и раньше подвергали физическому насилию;
- родитель относится к ребенку с необъяснимым презрением, пренебрежительно;
- родитель применяет жестокие приемы для дисциплинирования ребенка (удары кулаком или рукой, ногой, избиение предметом, ремнем и т. д.);
- в случае физической травмы ребенка родитель не обращается к врачу;
- известно, как родитель угрожал ребенку физической расправой («Ты у меня сегодня заработаешь...») или вспоминал прежние насильственные действия («Ты у меня получишь, как тогда...»);
- описание родителем происшествия не совпадает с характером травмы у ребенка, дает противоречивые объяснения.

6.4 СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Сексуальное насилие, совершаемое по отношению к ребенку, по своим последствиям относится к самым тяжелым психологическим травмам. К сожалению, в нашей стране не существует достоверных данных о распространенности насилия над детьми, поскольку долгое время эта тема была закрыта, официальная статистика отсутствует. Однако по оценкам Центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского, органы внутренних дел в России ежегодно регистрируют 7–8 тысяч случаев сексуального насилия над детьми, по которым возбуждаются уголовные дела (Догадина, Пережогин, 2000). Но в реальности эти показатели значительно выше.

Американские исследователи определяют сексуальное насилие над детьми (Child Sexual Abuse – CSA) как любой сексуальный опыт между ребенком до 16 лет (по отдельным источникам – до 18) и человеком по крайней мере на 5 лет старше него. Сексуальное насилие над детьми определяется также как «вовлечение зависимых, психически и физиологически незрелых детей и подростков в сексуальные действия, нарушающие общественные табу семейных ролей, которые они еще не могут полностью понять и на которые не в состоянии дать осмысленного согласия» (Finkelhor, 1984).

Несмотря на существующий стереотип, среди всех случаев насилия над детьми 75–90% (по разным источникам) насильников знакомы детям, и только 10–25% случаев насилия совершается незнакомыми людьми. В 35–45% случаев насильником является родственник, а в 30–45% – более дальний знакомый.

В то же время только 2% жертв внутрисемейного и 6% жертв внесемейного насилия сообщают о случаях насилия властям. Следовательно, в приведенные выше данные входят лишь те случаи насилия, о которых жертвы сами решили рассказать. Реальные же цифры гораздо больше (Meichenbaum, 1994).

В сексуально-порочном обращении с ребенком по умыслу выделяют сексуальное злоупотребление (использование) и собственно сексуальное насилие (Соонетс, 2000).

Актами сексуального использования ребенка и насилия над ним являются следующие действия, которые нередко описываются жертвами как начало сексуального насилия (Зиновьева, Михайлова 2003):

- ласки, ощупывание, целование, и в том числе – тайное прикосновение к интимным частям тела ребенка (например, во время купания);
- рассматривание половых органов ребенка;
- демонстрация своего голого тела или своих половых органов ребенку;
- подглядывание за ребенком во время раздевания, купания, в туалете;
- притеснение ребенка смущающими взглядами, сексуальными высказываниями;

- мастурбация в присутствии ребенка.

К контактными формам сексуального насилия и использования относят следующие действия:

- трение пениса о тело ребенка;
- принуждение ребенка к мастурбации в присутствии взрослого;
- принуждение ребенка к манипуляции гениталиями взрослого;
- ощупывание гениталий ребенка или манипулирование ими;
- подражание половому сношению с помощью пальца;
- вагинальное половое сношение с ребенком;
- половое сношение с ребенком через анальное отверстие;
- половое сношение через рот ребенка.

На практике непросто отличить предвестники сексуального насилия от позитивного телесного контакта, который бывает совершенно необходим в общении с маленькими детьми. Различия между двумя ситуациями определяются намерениями взрослого человека (ситуация могла бы быть нормальной, если бы не было «задней» мысли, и ребенок должен это чувствовать), а также тем, имеет ли возможность ребенок свободно сказать «нет».

Обычно жертвами сексуального порочного отношения являются дети моложе 12 лет, но чаще всего – в возрасте 3–7 лет. Маленький ребенок еще не понимает происходящего, его легче запугать, склонить к тому, чтобы он никому не говорил о том, что произошло (то есть заключить «договор молчания»). Также совершивший насилие взрослый надеется, что в этом возрасте ребенок еще не способен описать произошедшее словами. Поскольку фантазии маленького ребенка зачастую смешаны с реальностью, то, вероятно, его рассказу не поверят, даже если он что-то об этом и расскажет. Сексуальному насилию в возрасте до 14 лет обычно подвергаются 20–30% девочек и 10% мальчиков. Мальчики чаще, чем девочки, подвергаются насилию в более раннем возрасте. Хотя в общей сложности сексуальное насилие над мальчиками встречается в 3–4 раза реже, чем над девочками (Черепанова, 1996).

Существует множество искаженных представлений о насильнике.

Во-первых, считается, что насильником может быть только мужчина. Однако по статистике 2% из тех, кто насилует детей, – женщины. По мнению специалистов, их количество в реальности больше, поскольку обнаружить подобные случаи труднее, т. к. традиционно женщины находятся рядом с ребенком, поэтому женщинам-насильникам проще скрыть происходящее.

Во-вторых, считается, что насильники принадлежат к людям старшего возраста. Однако обычно это люди моложе 40 лет, 50% из них становятся насильниками в 30 лет.

В-третьих, существует мнение, что сексуальное насилие над ребенком способен совершить только психически больной человек, однако лишь 5% из них страдают психическими расстройствами или нарушениями поведения и влечений. По зарубежным данным, приблизительно у 1/3 из них сформирован синдром зависимости (алкоголизм или наркомания) и лишь 1/3 из их числа совершили насилие в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Различают ситуативных насильников и насильников, имеющих определенные предпочтения. В первом случае нельзя считать, что главной причиной насилия стала специфическая ориентация – сексуальное предпочтение детей. Ситуативных насильников разделяют на несколько типов:

1. Регрессивные. Они огличаются низким уровнем собственного достоинства, а также низкой способностью контролировать импульсы. По этим причинам в условиях доступности собственных детей власть над ними провоцирует их к совершению насилия.

2. Морально неразборчивые. Они жестоко обращаются со всеми близкими людьми, кто находится в их власти и зависим от них: женой, родственниками, друзьями, подчиненными. В конце концов объектом насилия становится ребенок, при этом, как правило, насильник этого типа принуждает вступать с ним в сексуальный контакт, используя физическую силу.

3. Сексуально неразборчивые. Это люди, для которых не существует границ и правил удовлетворения собственных сексуальных потребностей. В последние годы даже выделяется специфический тип аддиктивного поведения: сексуальная аддикция, хотя далеко не все страдающие ею становятся насильниками.

4. Неадекватные. К этому типу относят социопатов – людей, социально не вписывающихся в рамки общества, для которых дети не имеют никакой ценности, и посему они считают себя вправе делать с ними все, что захотят.

5. Предпочитающие (детей) – это исключительно те, чья сексуальная ориентация направлена на детей, т. е. педофилы. Для удовлетворения своих потребностей они не останавливаются ни перед чем, поэтому количество жертв в данном случае значительно больше, чем у ситуативных насильников.

Предпочитающих насильников разделяют на следующие типы:

Соблазнитель. Они умеют находить контакт с ребенком, общаться с ним, слушать, разговаривать, устанавливать с ним партнерские отношения. Вовлечение в сексуальные действия происходит постепенно, сопровождается проявлением внимания по отношению к ребенку, ухаживанием и дарением подарков.

Интроверты. Этот тип не обладает такими же навыками общения и обольщения, как соблазнитель, поэтому установление длительного контакта с ребенком, позволяющего вступать в сексуальные отношения, – для него непростая задача. В связи с этим его сексуальный опыт кратко временен и нередко сопровождается физическим насилием.

Садисты. Их меньше всего – 2% из предпочитающих насильников. В этих случаях сексуальные действия сопряжены с потребностью причинять боль, вплоть до убийства

В случае сексуального насилия можно обнаружить и физические признаки произошедшего, и изменения в поведении ребенка. Телесные симптомы обычно связаны с тем, каким образом осуществляется с ребенком половой акт или другая форма насилия.

Оральные симптомы: экзема; дерматит; герпес на лице, губах, в ротовой полости; кроме того, отказ от еды (анорексия); переедание (булимия).

Анальные симптомы: повреждения прямой кишки; покраснение ануса; варикозные изменения; ослабление сфинктера; запоры.

Вагинальные симптомы: нарушение девственной плевы; расширение влагалища; свежие повреждения (раны, ссадины); сопутствующие инфекции.

Кроме этого, физическими симптомами сексуального насилия над ребенком являются:

- порванное, запачканное или окровавленное нижнее белье;
- гематомы (синяки) в области половых органов;
- кровотечения, необъяснимые выделения из половых органов;
- гематомы и укусы на груди, ягодицах, ногах, нижней части живота, бедрах;
- боль в животе;
- повторяющиеся воспаления мочеиспускательных путей;
- венерические болезни;
- неожиданная беременность (если несовершеннолетняя девушка отказывается назвать отца ребенка или беременность у девочек от 9 лет с недостаточным уровнем психосексуального развития).

Признаками перенесенного сексуального насилия являются различные изменения в поведении, некоторые из них можно рассматривать и как первые проявления посттравматического синдрома.

А) Изменения в проявлениях сексуальности:

- необычайный интерес к играм сексуального содержания;
- поразительные для этого возраста знания о сексуальной жизни;
- соблазняющее поведение по отношению к противоположному полу и взрослым;
- сексуальные действия с другими детьми (начиная с младшего школьного возраста);
- необычная сексуальная активность: сексуальное использование младших детей; мастурбация (начиная с дошкольного возраста); трение половыми органами о тело взрослого; проституция.

Б) Изменения в эмоциональном состоянии и общении:

- замкнутость, изоляция, уход в себя;
- депрессивность, грустное настроение;
- отвращение, стыд, вина, недоверие, чувство собственной испорченности;
- частая задумчивость, отстраненность (с дошкольного возраста);
- истерическое поведение, быстрая потеря самоконтроля;
- трудности в общении с ровесниками, избегание общения с ними, отсутствие друзей своего возраста или отказ от общения с прежними друзьями;
- отчуждение от братьев и сестер;
- терроризирование младших детей и сверстников;
- жестокость по отношению к игрушкам (у младших детей);
- амбивалентные чувства к взрослым (начиная с младшего школьного возраста).

В) Изменения мотивации ребенка, социальные признаки:

- неспособность защитить себя, непротivление насилию и издевательствам над собой, смирение;
- резкое изменение успеваемости (хуже или гораздо лучше);
- прогулы в школе, отказ и уклонение от обучения;
- принятие на себя родительской роли в семье (по приготовлению еды, стирке, мытью, уходу за младшими и их воспитанию),
- отрицание традиций своей семьи вследствие несформированности социальных ролей, вплоть до ухода из дома (характерно для подростков).

Г) Изменения самосознания ребенка:

- снижение самооценки;
- мысли о самоубийстве, попытки самоубийства.

Д) Появление невротических и психосоматических симптомов:

- боязнь оставаться в помещении наедине с определенным человеком;
- боязнь раздеваться (например, может категорически отказаться от участия в занятиях физкультурой или плаванием или снимать нижнее белье во время медицинского осмотра);
- головная боль, боли в области желудка и сердца.

Самая тяжелая по своим последствиям форма сексуального насилия – инцест, или кровосмешение, когда сексуальное насилие по отношению к ребенку совершается близким родственником. Подобные сексуальные злоупотребления являются признаком нарушенного функционирования семьи.

Бытует мнение, что инцест не является насильственным по отношению к ребенку, поскольку он не всегда включает в себя применение силы или прямое принуждение. Зачастую дети добровольно соглашаются на те или иные сексуальные действия. Причин этому много, например доверие и любовь к насильнику, страх потерять его расположение.

Однако специалистам, работающим с детьми, следует учитывать, что ребенок может не осознавать факта насилия в силу своего возраста или других причин. Чрезвычайно важно понимать, что даже в том случае, когда дети осознают значение производимых с ними действий, они все равно не обладают достаточным опытом, чтобы предвидеть все последствия таких действий для своего психического или физического здоровья.

На начальном этапе развития отношений инцеста они не кажутся ребенку насильственными, поскольку начинается все обычно с физического контакта, такого как прикосновения, поглаживания, и лишь позднее эти действия приобретают все более и более сексуализированный характер.

Маленькие дети могут считать, что такие отношения нормальны и приемлемы между любящими взрослым и ребенком. Некоторые жертвы рассказывают о том, что они понимали неправильность всего того, что с ними происходило, но не хотели терять то эмоциональное тепло, которое получали от насильника в обмен на согласие и молчание. Кроме того, сохранение тайны может поддерживаться за счет угроз и дезинформации.

Как правило, насильник не применяет физической силы, но может угрожать побоями или смертью самому ребенку или человеку, которого ребенок любит.

Некоторые исследователи считают, что сексуальные злоупотребления свидетельствуют о нарушении функционирования семьи. В такой семье слабые коммуникативные связи, часто дети и другие члены семьи догадываются о насилии, но ждут, что все прекратится само собой. Матери жертв сексуального насилия по своим характеристикам личности разделяются на два типа:

Доминирующая. Совершенно самостоятельная женщина, большое значение придает карьере, работе. Нередко обладает более высоким интеллектуальным уровнем, чем партнер. Эмоционально холодна, и, как правило, партнер ее не устраивает, поэтому она удовлетворяет свои потребности на стороне.

Пассивная. Характерна низкая самооценка, низкий уровень социальных потребностей, значительные проблемы в сексуальных отношениях с мужем. Ее самостоятельная роль в семье ослаблена. Мать отсутствует либо физически (вынуждена много работать), либо психологически (всегда во всем соглашаясь). Она уже давно никто в этой семье, не является значимым лицом ни в каком качестве, с ней никто не считается. Часто она сама переживает депрессию, подавлена, чрезвычайно зависима от мужа или сексуального партнера.

Как водится в алкогольных и дисфункциональных семьях, в них много секретов, запретов и страхов. Скрывается друг от друга многое: кто сколько заработал, с кем проводил свободное время и т. д. Неосознанный страх распада семьи, изменений в семейной структуре приводит к негибкости, ригидности в распределении семейных ролей, норм и правил. Проблемы в семье не решаются, вследствие этого накапливается напряжение. Дети подвергаются триангуляции, «включаются в треугольник», как правило, служат медиатором в отношениях взрослых и поэтому становятся и жертвами, и созависимыми от ситуации в семье: им отведена роль утешителей или ответственных за сохранение семьи. Поэтому они привыкли

беспрекословно подчиняться взрослым. Но обслуживание потребностей взрослых далеко не всегда ограничивается эмоциональной сферой. Напряжение в семье достигает апогея, когда возникает угроза распада семьи, и вот тут происходит инцест.

Когда ребенок переходит сексуальный барьер, жизнь для него меняется. Во-первых, напряжение в семье спадает, все начинают чувствовать себя лучше, семья не распадается, и главное: девочка начинает получать подарки, она пользуется защитой отца, и ее статус в семейной иерархии повышается.

В семье, где происходит сексуальное насилие, может быть несколько детей, и если раскрытия длительное время не происходит, все дети могут быть жертвами последовательно или одновременно. Часто дети не осознают, что их братья и сестры тоже жертвы, т. к. их переживания сосредотачиваются на себе. В том случае, если только один ребенок из нескольких подвергается насилию, другие дети замечают особое отношение к нему, но не могут понять причин.

Методы воздействия на жертву в целях сохранения тайны обеспечивают насильнику безопасность, а жертве не позволяют защитить себя. Особенности таких механизмов, препятствующих раскрытию, важны при анализе и диагностике случаев насилия над ребенком. Основными из них являются:

- изоляция;
- угроза, приводящая к отчаянию;
- демонстрация силы;
- обман или подкуп;
- интенсификация обыденных, требований с целью приучить жертву постоянно идти на уступки.

Процесс насилия имеет свое развитие, можно выделить тут несколько фаз.

1. Первая фаза – вступительная. На этом этапе взрослый должен создать условия, чтобы остаться наедине с ребенком в укромном месте. Сначала это может быть случайностью, затем насильник стремится повторить ситуацию. Таким образом, ребенок

оказывается в опасном контакте с человеком, которому доверяют его близкие или он сам.

2. Вторая фаза – непосредственно сексуальный акт.' На этом этапе взрослый начинает растормаживать, расслаблять ребенка. Например, насильник может раздеваться, оставаясь наедине с ребенком, но не полностью. Постепенно он подводит к тому, чтобы ребенок воспринимал это как нечто естественное. Процесс развивается по нарастающей: от невинных прикосновений – к ласкам интимного характера. Для ребенка это должно быть развлечением, игрой, тогда это можно повторить снова. В конце концов интимные ласки переходят в половой акт.

3. Третья фаза – контроль за сохранением секрета. Насильник должен оказать на ребенка такое давление, чтобы тот ни при каких обстоятельствах не раскрыл тайны происходящего. В подавляющем большинстве случаев это удается. Дети могут быть запуганы как угрозами физической расправы, так и моральной угрозой стать причиной бед и несчастий, вплоть до разрушения семьи. При инцесте ситуация разворачивается особенно трагично, т. к. весь ужас в том, что жертва боится потерять любовь человека, который ее насилует. Один из самых изощренных приемов – это угроза: «Тебя не будет любить мама, папу посадят в тюрьму» и т. п. Ребенок оказывается перед выбором между наказанием (утратой) и «наградой» за секс. Обычно фаза секретности длится долго, иногда до нескольких лет.

4. Четвертая фаза – раскрытие. На этом этапе становится известно о происходящем (или имевшем место) насилии. Различают случайные и намеренные раскрытия.

В первом случае факты насилия обнаруживаются случайно. Причиной такого раскрытия может стать нечаянный свидетель (третье лицо); иногда – раны и повреждения на теле, не соответствующие объяснениям ребенка; венерические заболевания; беременность и т. д. В этом случае ни насильник, ни жертва не готовы к раскрытию. И, как это ни парадоксально, жертва может отреагировать негативно на попытки изменить ситуацию и оказать ей помощь.

Чаще же факт насилия раскрывается, когда ребенок сам решается рассказать о случившемся. Обычно первым человеком, кому ребенок решается рассказать об этом, является другой ребенок – ровесник. Реже дети рассказывают о случившемся родителям и другим взрослым.

В психологии насилия описан такой феномен, как «открытое предупреждение», когда родители непрямыми намеками и двусмысленными фразами дают специалисту понять, что, находясь в доме, их ребенок подвергается опасности. К сожалению, специалисты в большинстве случаев закрывают глаза на эти сигналы опасности.

Следует все же помнить, что обвинение в насилии может быть фальсифицировано. Иногда дети оговаривают взрослых, включая своих родителей, поэтому требуется особое внимание и тщательное изучение ситуации. Однако любое сообщение ребенка о насилии нельзя игнорировать.

5. Пятая фаза – подавление.

Не имеет значения, каким образом все раскрылось, в любом случае семья стремится сделать все делом «келейным», свести к минимуму происшедшее, надеясь, что ребенок обо всем забудет. Если насилие происходило в семье, то эта фаза особенно тяжела, поскольку семья оказывает давление на ребенка, сознательно или бессознательно добиваясь, чтобы он отказался от своих слов. Раскрытие насилия вызывает сильную душевную боль, так как ребенку кажется, что, рассказывая о произошедшем, он совершает предательство – преступление против отца и матери. В большинстве случаев после раскрытия сексуального злоупотребления происходит распад семьи, у всех ее членов развиваются травматические переживания.

Часто ребенок становится жертвой жизненных обстоятельств, оказавшись абсолютно беззащитным перед насильником. Кроме этого, добиться справедливости – наказать насильника – бывает очень непросто, и ребенку приходится пройти через целый ряд достаточно тяжелых процедур (многочисленные экспертизы, дознание, суд и пр.), которые сами по себе потенциально травматичны, поскольку эмоционально возвращают в ту ситуацию, которую он всеми силами пытается забыть.

6.5 НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ

Школьное насилие – это вид насилия, при котором имеет место применение силы между детьми или учителями по отношению к ученикам или – что в нашей культуре встречается крайне редко – учениками по отношению к учителю. Школьное насилие подразделяется на эмоциональное и физическое.

Эмоциональное насилие вызывает у жертвы эмоциональное напряжение, унижает его и снижает его самооценку. Виды эмоционального насилия:

- насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;
- отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т. д.).

Под физическим насилием подразумевают применение физической силы по отношению к ученику, соученику, в результате чего возможно нанесение физической травмы.

К физическому насилию относятся избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей и др. Обычно физическое и эмоциональное насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или как-то отличается от других. Наиболее часто жертвами школьного насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя;
- особенности поведения – замкнутые дети или дети с импульсивным поведением;
- особенности внешности – рыжие волосы веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особая форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т. д.;
- неразвитые социальные навыки;
- страх перед школой;
- отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети);
- болезни – эпилепсию, тики и гиперкинезы, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (нарушение письменной речи), дислексия (нарушение чтения), дискалькулия (нарушение способности к счету) и т. д.;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

Дети, воспитанные в условиях материнской депривации (то есть не получившие в грудном возрасте достаточной любви, заботы, с несформированной привязанностью к родителям – приютские дети и «социальные сироты»), позднее склонны к большему насилию, чем дети, воспитывающиеся в нормальных семьях.

Большая склонность к насилию обнаруживается у детей, которые происходят из следующих семей (Olweus 1983):

Неполные семьи. Ребенок, воспитываемый родителем-одиночкой, больше склонен к применению эмоционального насилия по отношению к сверстникам. Причем девочка в такой семье достоверно чаще будет применять к другим эмоциональное насилие, чем мальчик.

Семьи, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни. Матери, не доверяющие миру ребенка и школе, обычно не желают сотрудничать со школой. В связи с этим проявление насилия у ребенка матерью не осуждается и не корректируется. В таких случаях матери склонны оправдывать насилие как естественную реакцию на общение с «врагами».

Властные и авторитарные семьи. Воспитание в условиях доминирующей гиперпротекции характеризуется безусловным подчинением воле родителей, поэтому дети в таких семьях зачастую задавлены, а школа служит каналом, куда они

выплескивают внутренне подавляемые гнев и страх.

Семьи, которые отличаются конфликтными семейными отношениями. В семьях, где взрослые часто ссорятся и ругаются, агрессивно самоутверждаясь в присутствии ребенка, работает так называемая «модель обучения». Дети усваивают и в дальнейшем применяют ее в повседневной жизни как способ справляться с ситуацией. Таким образом, одна модель поведения может передаваться из поколения в поколение как семейное проклятие. Сама по себе фрустрирующая и тревожная атмосфера семьи заставляет ребенка защищаться, вести себя агрессивно. В таких семьях практически отсутствует взаимная поддержка и близкие отношения. Дети из семей, в которых практикуется насилие, оценивают насильственные ситуации иначе, чем прочие дети. Например, ребенок, привыкший к насильственной коммуникации – приказному, рывающему и повышенному тону, – оценивает его как нормальный. Следовательно, в покрикивании и побоях, как со стороны учителя, так и со стороны детей, он не будет видеть ничего особенного.

Семьи с генетической предрасположенностью к насилию. У детей разная генетическая основа толерантности (переносимости) стресса. У детей с низкой толерантностью к стрессу обнаруживается большая предрасположенность к насильственным действиям.

Кроме того, низкая успеваемость также является фактором риска проявлений насилия. Исследования показали, что хорошие отметки по предметам прямо связаны с более высокой самооценкой. Для мальчиков успеваемость в школе не столь значима и в меньшей степени влияет на самооценку. Для них важнее успех в спорте, внешкольных мероприятиях, походах и др. видах деятельности. Неуспевающие девочки имеют больший риск проявления агрессии по отношению к сверстникам, чем мальчики с плохой успеваемостью. Школьному насилию способствуют:

1. Анонимность больших школ и отсутствие широкого выбора образовательных учреждений.
2. Плохой микроклимат в учительском коллективе.
3. Равнодушное и безучастное отношение учителей. Школьное насилие оказывает на детей прямое и косвенное влияние.

Во-первых, длительные школьные издевки сказываются на Я ребенка. Падает самооценка, он чувствует себя затравленным. Такой ребенок в дальнейшем пытается избегать отношений с другими людьми. Часто бывает и наоборот – другие дети избегают дружить с жертвами насилия, поскольку боятся, что сами станут жертвами, следуя логике: «Каков твой друг – таков и ты». В результате этого формирование дружеских отношений может стать проблемой для жертвы, а отверженность в школе нередко экстраполируется и на другие сферы социальных отношений. Такой ребенок и в дальнейшем может жить по «программе неудачника».

Во-вторых, роль жертвы является причиной низкого статуса в группе, проблем в учебе и поведении. У такого ребенка выше риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств. Для жертв школьного насилия чаще характерны невротические расстройства, депрессия, нарушения сна и аппетита, в худшем случае возможно формирование посттравматического синдрома.

В-третьих, у подростков школьное насилие вызывает нарушения в развитии идентичности. Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, что, в свою очередь, является благоприятной почвой для возникновения мыслей о суициде.

6.6 ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ У ДЕТЕЙ

Нарушения, возникающие после насилия, затрагивают все уровни функционирования. Они приводят к стойким личностным изменениям, которые препятствуют реализации личности в будущем.

Помимо непосредственного воздействия, насилие, пережитое в детстве, также может приводить к долгосрочным последствиям, зачастую влияющим на всю дальнейшую жизнь. Оно может способствовать формированию специфических семейных отношений,

особых жизненных сценариев. При исследовании историй жизни людей, совершающих насилие над детьми, иногда в их детстве находят собственный неразрешенный опыт насилия.

Различают **ближайшие** и **отдаленные** последствия жестокого обращения и невнимательного отношения к детям (Софонова, Цымбал, 1993).

К ближайшим последствиям относятся: физические травмы, повреждения, а также рвота, головные боли, потеря сознания, характерные для синдрома сотрясения, развивающегося у маленьких детей, которых берут за плечи и сильно трясут. Кроме указанных признаков, у детей при этом синдроме появляется кровоизлияние в глазные яблоки. К ближайшим последствиям относятся также острые психические нарушения в ответ на любой вид агрессии, особенно на сексуальную. Эти реакции могут проявляться в виде возбуждения, стремления куда-то бежать, спрятаться, либо в виде глубокой заторможенности, внешнего безразличия. Однако в обоих случаях ребенок охвачен острейшим переживанием страха, тревоги и гнева. У детей старшего возраста возможно развитие тяжелой депрессии с чувством собственной неполноценности.

Среди отдаленных последствий жестокого обращения с детьми вычлеляются нарушения физического и психического развития ребенка, различные соматические заболевания, личностные и эмоциональные нарушения, социальные последствия.

6.6.1 Нарушения физического и психического развития

У большинства детей, живущих в семьях, в которых тяжелое физическое наказание, брань в адрес ребенка являются «методами воспитания», или в семьях, где они лишены тепла, внимания, например в семьях родителей-алкоголиков, имеются признаки задержки физического и нервно-психического развития. Зарубежные специалисты называли это состояние детей «неспособностью к процветанию».

Воспитание ребенка в условиях эмоционального и физического насилия приводит к деформации личности. Злобная, недоброжелательная обстановка формирует низкую самооценку – следствие отношения к нему родителей и значимых взрослых. Маленький ребенок – объект отвержения, наказаний, угроз, физического насилия – начинает чувствовать себя нежеланным и нелюбимым, начинает относиться к себе враждебно и с презрением. Ощущение, что он нежеланный, вызывает в ребенке глубокое чувство вины и стыда за свое существование. Ощущение малоценности унижает ребенка, поэтому многие такие дети даже и не противятся насилию над собой именно из желания чего-то стоить. Таким образом, ребенок – жертва эмоционального насилия – растет со знанием того, что он плохой и несостоятельный во всем. В дальнейшем он воспроизводит уже усвоенные им паттерны поведения в собственной жизни, в том числе и в общении со своими детьми.

Дети, подвергшиеся жестокому обращению, часто отстают по росту или весу (иногда по обоим показателям) от своих сверстников. Они позже начинают ходить, говорить, реже смеются, значительно хуже успевают в школе, чем их одноклассники. У таких детей часто наблюдаются «дурные привычки»: сосание пальцев, кусание ногтей, раскачивание, занятие онанизмом. Да и внешне дети, живущие в условиях пренебрежения их интересами и нуждами, выглядят по-другому, чем дети, живущие в нормальных условиях: у них припухлые, «заспанные» глаза, бледное лицо, всклокоченные волосы, неопрятность в одежде, другие признаки гигиенической запущенности – педикулез, сыпи, плохой запах от одежды и тела.

6.6.2 Заболевания как следствие насилия

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

Независимо от вида и характера насилия, у детей могут наблюдаться различные

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

6.6.3 Психические особенности детей, пострадавших от насилия

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

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

Последствия для ребенка будут серьезнее, если насилие сопровождалось причинением боли и травмы. Такие формы сексуального насилия, как половое сношение (оральное, анальное или вагинальное), для ребенка наиболее травматичны. Последствия насилия будут тяжелее и в том случае, если оно совершено близким для ребенка человеком. Если после обнаружения сексуального насилия члены семьи встанут на сторону ребенка, а не на сторону насильника, последствия для ребенка будут менее тяжелыми, чем когда он не получает защиты и поддержки.

A. Green (1995) считает, что посттравматический синдром может возникнуть как при физическом, так и при сексуальном насилии. Дети, пережившие насилие, могут на довольно продолжительное время забывать о своем травматическом опыте, например, вспомнить о нем уже будучи взрослыми, нередко – в ходе психотерапевтического процесса.

Эмоциональные реакции детей на насилие и жестокость могут быть следующими:

Чувство ответственности за насилие: реакция ребенка: «Если бы я был хорошим, мои родители не делали бы друг другу и мне больно...»

Чувство вины за постоянное насилие или жестокость: при частом или непрекращающемся насилии.

Постоянное возбуждение: даже в спокойной обстановке от ребенка можно ожидать очередной вспышки агрессивности.

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

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

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

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

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

Стыд: в особенности для более старших детей, чувствительность к позору насилия может выражаться в форме стыда.

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

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

Существуют и другие «маркеры» низкой самооценки – виды защитного, компенсаторного поведения, которые можно обнаружить у жертв насилия. Это экстрапунитивные формы: визг; нытье; жажда победы и самоутверждения любой ценой; обман в игре; стремление к совершенству; крайнее хвастовство и самохвальство; раздача своих денег, игрушек или конфет (подкуп); обвинение во всем других; желание иметь много вещей; использование различных приемов привлечения внимания (шутовство, поддразнивание других детей, антисоциальное поведение: воровство, ложь, драки, порча вещей и т. д.). Есть также интрапунитивные «маркеры» низкой самооценки: излишняя самокритика; замкнутость; стыдливость; извинения по каждому поводу; пугливость по отношению к новым стимулам; неспособность к принятию решения или выбора; подчеркнуто защитное поведение; чрезмерные попытки всегда и всем нравиться.

Жертвы физического и сексуального насилия часто страдают депрессией и отличаются аутоагрессивным поведением. Депрессивные симптомы выражаются в переживании тоски, грусти, неспособности ощущать радость, наслаждение и т. д. Аутоагрессивное поведение выражается в действиях, направленных на нанесение себе травм, в попытках суицида и суицидальных мыслях. Согласно психоаналитической трактовке, жертва таким образом как бы «соглашается» с подсознательным желанием родителей – «было бы лучше, если бы этого ребенка не было вообще». Чем тяжелее травма, например при сексуальном насилии, тем выше риск суицида и более глубоко выражена депрессия.

Плохой самоконтроль и нарушения поведения свойственны жертвам как физического, так и сексуального насилия. Однако, считает А. Green (1995), для жертв физического насилия больше характерны агрессивность, разрушительное поведение как в школе, так и дома, бесконтрольность поведения. С помощью агрессии они защищают себя от волнения (тревоги) и чувства беспомощности. Результат такого поведения – увеличение дистанции от других. Враждебное отношение к другим людям продиктовано боязнью причинить себе боль. У таких детей обычно мало друзей, потому что ровесников часто пугает их взрывное, импульсивное поведение.

В разные периоды жизни реакция на сексуальное насилие у детей и подростков проявляется по-разному (Rowan, Foy, 1993, Goodwin, 1995):

- детям до 3 лет свойственны страхи, спутанность чувств, нарушения сна, потеря аппетита, агрессия, страх перед чужими людьми, сексуальные игры;

- у дошкольников психосоматические симптомы выражены в меньшей степени, на первый план выступают эмоциональные нарушения (тревога, боязливость, спутанность чувств, вина, стыд, отвращение, беспомощность, ощущение своей испорченности) и нарушения поведения (регресс, отстраненность, агрессия, сексуальные игры, мастурбация);

- у детей младшего школьного возраста – амбивалентные чувства по отношению к взрослым, сложности в определении семейных ролей, страх, чувство стыда, отвращения, ощущение своей испорченности, недоверие к миру; в поведении отмечаются отстраненность, агрессия, молчаливость либо неожиданная разговорчивость, нарушения сна, аппетита, ощущение «грязного тела», сексуальные действия с другими детьми;

- для детей 9–13 лет характерно то же, что и для детей младшего школьного возраста, а также депрессия, диссоциативные эпизоды – чувство потери ощущений; в

поведении: изоляция, манипулирование другими детьми с целью получения сексуального удовлетворения, противоречивое поведение;

- для подростков 13–18 лет – отвращение, стыд, вина, недоверие, амбивалентные чувства по отношению к взрослым, сексуальные нарушения, неопределенность своей роли в семье, чувство собственной ненужности; в поведении: попытки суицида, уходы из дома, агрессия, избегание телесной и эмоциональной интимности, непоследовательность и противоречивость поведения.

Для детей – жертв физического и сексуального насилия характерно использование неконструктивных механизмов психологической защиты, которые ограждают ребенка от осознания неприятных чувств, воспоминаний и действий. Цель психологической защиты заключается в сохранении Я и снижении тревоги. Для отторжения своих травматических воспоминаний жертвы насилия используют отрицание, проекции, изоляцию чувств, диссоциацию и расщепление.

Жертва насилия не в состоянии одновременно признать плохие и хорошие стороны своих родителей. Дети отчаянно пытаются сохранить в себе представление о «хорошей» маме и поэтому отрицают факт насилия, когда мама «бывает плохой». Это характерно для детей, у которых пьющие родители были лишены родительских прав из-за насилия и пренебрежения родительскими обязанностями. Несмотря на свой отрицательный жизненный опыт: побои, голод, истязания со стороны родителя, эти дети все равно считают, что в семье лучше, чем в детском доме. Отрицание защищает ребенка от осознания им собственного отвержения, враждебности и презрения со стороны родителей (Kessler et al., 1995).

Проекция своих чувств и мыслей на других выражается в рисунках, играх, сказках, историях, созданных детьми, подвергшимися физическому и сексуальному насилию. Это имеет очень важное прогностическое значение в плане переработки стресса.

Изоляция позволяет блокировать неприятные эмоции, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании ребенка не проявляется. Данный механизм приводит к «замораживанию» чувств, появляется эмоциональная тупость, которая позволяет хоть как-то справиться с болью, потому что чувствовать все очень тяжело. Иначе ребенку в таких условиях не выжить.

Исследования последних лет показали, что этиология множественной личности – расстройства, при котором «субъект имеет несколько отчетливых и отдельных личностей, каждая из которых определяет характер поведения и установок за тот период, когда она доминирует» (Каплан, Сэ-док, 1994), – прослеживается в раннем детском опыте интенсивного длительного насилия, причем последнее может быть как физическим, так и психологическим.

В этом случае жертва сталкивается прежде всего с неизбежностью повторения травматической ситуации, и возникает необходимость выработки защитной адаптивной стратегии, в буквальном смысле «стратегии выживания». Такой защитой для личности становится диссоциация. Так как тело подвергается насилию и жертва не в состоянии это предотвратить, единство личности сохраняется путем отщепления Я от собственного тела. Результатом становится переживание «оцепенения», «омертвения», дереализация (ощущение нереальности происходящего) и частичная амнезия.

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

Таким образом, большинство исследователей сходятся в том, что результатами пережитого в детстве насилия, так называемыми «отдаленными эффектами травмы», являются нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях («утрата базового доверия к себе и миру») и сексуальные дисфункции (Ильина, 1998).

6.6.4 Социальные последствия жестокого обращения с детьми

Можно выделить два аспекта этих последствий: вред для жертвы и вред для

общества.

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

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

Как говорилось выше, любой вид насилия формирует у Детей и у подростков такие личностные и поведенческие особенности, которые делают их малопривлекательными и даже опасными для общества.

Общественные потери в результате насилия над детьми – это прежде всего потеря человеческих жизней в результате Убийств детей и подростков или их самоубийств, а также потеря производительных членов общества вследствие нарушений психического и физического здоровья, низкого образовательного и профессионального уровня, криминального поведения жертв насилия. Это потеря в их лице родителей, способных воспитать здоровых в физическом и нравственном отношении детей. Наконец, это воспроизводство жестокости в обществе, поскольку бывшие жертвы сами часто становятся насильниками.

6.7 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ ЖЕРТВ НАСИЛИЯ

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

В процессе консультирования таких детей чрезвычайно важно для психолога установить контакт с ребенком, причем акцент следует сделать на постоянной демонстрации заботы о ребенке. Скорее всего ребенок будет постоянно проверять, адекватными и неадекватными способами, насколько психолог действительно о нем заботится (Зиновьева, Михайлова, 2003).

Задачи, стоящие перед психологом

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

Специалисты в области работы с детьми, подвергшимися сексуальному или физическому насилию, полагают, что общепринятой формулы кризисного вмешательства не существует. Интервенции в форме кризисного вмешательства и краткосрочное психологическое консультирование эффективны в случае единичного инцидента, при длительном насилии необходима, соответственно, длительная работа, причем не только с ребенком, но и со всей семьей.

В целом специалисты придерживаются эклектичного подхода в работе с такими детьми. Наиболее эффективными считаются: визуализация, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, психодрама, арт-терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия. Наиболее подходящим вариантом работы с детьми, пережившими насилие, является эклектичная, мультимодальная модель консультирования, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления: работа с мыслями, работа с эмоциями, работа с поведением. Выбор конкретного метода в практической работе зависит от:

- возраста ребенка;
- стадии консультирования, то есть над чем в данный момент идет работа: над

мыслями, эмоциями или поведением;

– уровня когнитивного развития ребенка.

Консультирование лучше проводить в игровой или неформально обставленной комнате, нежели в кабинете или классе. Это способствует снятию напряжения, усиливает чувство безопасности и контроля над ситуацией. Считается, что процесс консультирования идет успешнее, если дети могут контролировать дистанцию между собой и взрослым, поскольку взрослые бывают чересчур агрессивными, иницируя разговор с ребенком. Консультант должен служить примером обязательности для ребенка, не опаздывать и, по возможности, не переносить время встреч, поскольку это может быть интерпретировано как отсутствие интереса или рождает беспокойство, раздражение. Консультант должен быть готов отдать ребенку все свое внимание, освободившись от посторонних мыслей и забот. Вполне естественно, что ребенок – жертва насилия испытывает особый страх при встрече с незнакомым взрослым, при посещении нового места. Иногда он даже не знает, куда и зачем ведут его родители или учителя. Это может вылиться в изначальное недоверие к психологу и формирование негативных ожиданий.

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

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

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

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

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

поведенческий уровень: драки; слезы; низкая учебная успеваемость; ночные кошмары; изоляция от окружающих; конфликты с окружающими.

Дети так же, как и взрослые, избирают следующие формы сопротивления: отказываются говорить; отрицают, что проблема насилия существует; отказываются говорить на большую тему; говорят о чем-то несущественном; избегают контакта глаз; опаздывают или пропускают встречи; невербально закрываются и разговаривают враждебно; не идут на контакт с психологом (например, прячутся за мебель) и т. п.

Специалисту потребуется немало терпения и устойчивости к фрустрациям при работе с такими детьми, особенно если ребенок рассматривает психолога как часть системы (как часть мира взрослых или школы), которая причиняет боль. Основная задача специалиста – стать заодно с ребенком, чтобы помочь ему.

При консультировании детей, подвергшихся насилию, существуют следующие общие рекомендации (Зиновьева, Михайлова, 2003).

1. Определение проблемы посредством активного слушания. Для установления контакта с ребенком важно, как психолог слушает. Нужно помнить о свободной, расслабленной позе тела: это помогает ребенку начать говорить. Когда становится очевидно, что ребенок готов обсуждать проблему, важно услышать три момента: в чем состоит проблема, которая не разрешена; что чувствует ребенок в отношении этой проблемы; чего ребенок ждет от специалиста.

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

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

4. Поиск новых путей решения проблемы. Следующим шагом может стать сессия, на которой психолог, используя метод мозгового штурма, предлагает ребенку придумать как можно больше новых путей решения проблемы; в данном случае важно не качество, а количество придуманных способов.

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

6. Завершение сессии. Обычный способ завершения сессии состоит в том, что специалист просит ребенка подытожить, что же происходило во время их встречи: например, к каким важным идеям они пришли, какие планы на будущее составили. Как правило, обобщение занимает 2–4 минуты. Также в начале каждой последующей сессии рекомендуется просить ребенка вспомнить, что происходило на предыдущей. Это позволяет, во-первых, обучить ребенка уделять внимание процессу консультирования; во-вторых, психологу проверить собственную эффективность.

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

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

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

причины своих действий.

Garbarino и Stott (1989) подчеркивают, что вопросы должны быть адекватны уровню развития ребенка и предлагают следующие рекомендации для постановки вопросов дошкольникам:

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

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

- насколько поставленный вопрос позволяет понять ребенка и его проблему;
- насколько поставленный вопрос способствует раскрытию и самовыражению клиента.

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

Loftus (L993) предположил, что существует два источника ложной памяти: средства массовой информации и навязывание психологом своих гипотез. Ребенок получает информацию о насилии над детьми с экрана телевизора или из разговоров взрослых. Родители могут постоянно предупреждать ребенка об опасности встречи с насильником. Психолог, со своей стороны, может непреднамеренно внести свой вклад в формирование ложной памяти, задавая вопросы, которые как бы подталкивают клиента к утвердительному ответу, или интерпретируя фантазии ребенка в заданном направлении. К сожалению, специалисты не имеют прямого инструментария, который бы определял правдивость маленьких клиентов; тем не менее, существует ряд рекомендаций, которые могут помочь:

- не нужно спешить с выводами и опираться только на один какой-то метод при определении, имело ли место насилие;
- не стоит задавать наводящие вопросы;
- не следует надеяться только на собственную память, особенно если обсуждается болезненная проблема, но фиксировать происходящее посредством записей или аудио-, видеотехнологий;
- в случае неясной ситуации консультироваться со специалистами;
- полезно использовать метод свободных ассоциаций;
- сомневаясь, говорит ли ребенок правду, можно попросить; «Расскажи мне об этом подробнее».

Очевидно, что психотерапевтический процесс необходимо заканчивать, когда цель, поставленная совместно психологом и клиентом, достигнута. На последней сессии обязательно обсуждается следующее:

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

чего хочет достигнуть.

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

6.8 ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

Групповые дискуссии и упражнения помогают детям решить для себя, кому в этом мире они могут доверять, а с кем следует быть осторожными. Хотя следует с большой предусмотрительностью использовать групповое психологическое консультирование для детей, переживших сексуальное насилие, поскольку их раны могут быть слишком свежими, чтобы высказывать свои чувства на группе.

Задачей терапии является не только помощь ребенку в преодолении психологической травмы, нанесенной сексуальным злоупотреблением, но и формирование у него жизненных навыков, соответствующих возрасту. Процесс групповой терапии ориентирован на социализацию ребенка. Он способствует формированию здоровых взаимоотношений детей друг с другом и учит их уважать как свои права, так и права других. Одна из главных целей групповой терапии – помочь ребенку развивать самоконтроль и умение вести себя согласно нормам, принятым в обществе. Помимо этого, участие в групповых занятиях повышает самооценку. Именно в ходе групповой работы психотерапевтам легче всего показать ребенку, ставшему жертвой сексуального злоупотребления, что не только он испытывает подобные страхи и сомнения. У детей появляется возможность в спокойной и доброжелательной обстановке разобраться в собственных противоречивых чувствах. Таким образом, именно групповая терапия является оптимальной формой работы с детьми, пережившими сексуальное злоупотребление, поскольку в процессе такой работы у них снижается чувство изолированности, развиваются навыки общения, появляется возможность проанализировать внутренние конфликты и переживания. Детям – жертвам сексуального злоупотребления очень трудно по собственной инициативе обсуждать происшедшее с ними. Поэтому групповая терапия с жертвами насилия, в частности сексуального, особенно эффективна при наличии директивной и структурированной программы (Мэнделл, Дамон, 1998).

Другие приоритетные задачи групповой терапии могут быть сформулированы следующим образом:

- изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, к другим людям, к самому себе;
- проработка травмирующих ситуаций, изменение смысла переживаний;
- возможность новой интерпретации пережитого;
- осознание и развитие эмоциональной сферы;
- погружение ребенка в атмосферу уважения, доверия, принятия;
- развитие базовых социально-психологических навыков;
- восстановление позитивного отношения к окружающей действительности;
- расширение представлений о мире;
- развитие позитивной перспективы будущего;
- создание системы поддержки в настоящее время и на будущее;
- возвращение ребенка к нормальной жизни.

Обычно групповая структурированная терапия происходит по принципу от простого к сложному. Переход к более проблемному, болезненному материалу происходит только тогда, когда участники терапии к этому готовы, следовательно, групповая терапия может продолжаться достаточно долго, например, до полугода. Группа обычно встречается раз

в неделю в фиксированное время, продолжительность сессии от 45 минут до 1,5 часа, в зависимости от возраста детей. По количеству участников детские группы должны быть небольшими, до 7–8 человек.

Для отбора детей для участия в групповой терапии необходимо собрать о них как можно больше информации, касающейся:

- личностных особенностей;
- особенностей раннего развития;
- динамики внутрисемейных отношений.

Необходимо оценить:

- уровень эмоционально-волевой регуляции ребенка: насколько он способен себя контролировать, концентрировать внимание, придерживаться групповых правил; «
- уровень интеллектуального развития ребенка: насколько он в состоянии понимать инструкции и выполнять групповые задания;
- психическое состояние ребенка на данный момент: если ребенок находится в состоянии эмоционального срыва или в глубокой депрессии, участие в групповой терапии не даст положительных результатов;
- уровень сопротивления ребенка групповой работе. Если ребенок активно отрицает произошедшее насилие или испытывает глубокие чувства вины и стыда, к работе в группе он не готов, сначала рекомендуется провести индивидуальную терапию.

В любом случае необходимо провести две или три индивидуальные встречи с каждым ребенком, чтобы подготовить его к групповой работе: снизить тревожность, ознакомить с целью занятий, поговорить про конфиденциальность и недопустимость насмешек в группе по поводу случившегося с ребенком.

Необходимо провести работу и со взрослыми: проинформировать их о целях и задачах групповой работы, обговорить вопрос конфиденциальности и заключить контракт, в котором родитель дает согласие на участие ребенка в групповой работе.

Детям, пережившим насилие, особенно младшим, показаны однополюсные терапевтические группы.

Для работы с детьми, пережившими насилие, особенно сексуальное, имеет значение пол ведущего, поэтому с девочками рекомендуется работать женщине, а с мальчиками – мужчине.

Группы должны быть закрытыми.

Последние 20–30 минут каждого занятия детям предлагают свободно пообщаться друг с другом, чтобы отдохнуть от эмоционально сложной групповой работы.

Окончание групповой терапии должно восприниматься детьми как значительное достижение, которое необходимо отметить в виде общего праздника, на котором отмечаются успехи детей.

6.9 ТРЕНИНГ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

За основу данного тренинга взята программа, приведенная в работе специалистов, посвятивших себя проблемам реабилитации детей, ставших жертвами сексуального злоупотребления (Мэнделл, Дамон, 1998). Это программа групповой терапевтической работы с детьми 7–13 лет, которая была разработана в клинике Сан Фернандо Вэллей (США) и успешно применяется на протяжении уже 20 лет. Программа состоит из трех этапов и десяти модулей.

Этап 1. Он включает в себя Модуль 1. «Добро пожаловать в группу»; Модуль 2. «Приобретаем друзей»; Модуль 3. «Чувства – это нормально». Основная задача этапа – адаптировать детей к групповому взаимодействию и создать обстановку, способствующую работе с болезненными чувствами и внутренними конфликтами, порожденными травмой.

Этап 2. Включает в себя Модуль 4. «Рассказываем друг Другу о том, что произошло»; Модуль 5. «По секрету»; Модуль 6. «Моя семья». На этом этапе идет работа непосредственно с психологической травмой, полученной ребенком в результате насилия и последующей огласки случившегося. Анализируются возникающие у детей чувства

стыда, вины, незащитности, беспомощности, ответственности за происшедшее, ощущения предательства и потребности скрыть случившееся.

Этап 3. Включает в себя Модуль 7. «Позаботься о себе сам»; Модуль 8. «Девочки взрослеют»; Модуль 9. «Мальчики взрослеют»; Модуль 10. «На прощание». Завершающий этап терапии призван помочь участникам увидеть «свет в конце тоннеля», переключить внимание с пережитой им драмы на продолжение нормальной жизни. Затрагиваются такие темы, как самооценка, умение отстаивать свои права, половое созревание.

Кроме того, в программе использованы упражнения из следующих работ: Алиева и др., 2001; Анн, 2003; Бачков, 1999; Захаров, Хрящева, 1999; Кэррел, 2002; Лидере, 2003; Макшанов и др., 1993; Макшанов, Хрящева, 1993; Хрящева, 1999.

ЭТАП 1.

МОДУЛЬ 1. Добро пожаловать в группу!

На первых встречах вырабатываются групповые нормы. Задача психотерапевта на этом этапе – привлечь всех членов группы к участию в общем процессе и создать доброжелательную атмосферу. Развитие групповой сплоченности и создание обстановки доверия является необходимым условием успешной работы. Психотерапевты должны проанализировать структуру группы и уровень развития навыков общения каждого участника.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Вместе с участниками определить границы приемлемого поведения в группе и принять соглашение о соблюдении установленных ограничений.
2. Обеспечить развитие группового взаимодействия и взаимопомощи.
3. Способствовать обсуждению общих для всех проблем и переживаний, укреплять внутри групповую сплоченность.
4. Повысить самооценку каждого участника, обеспечив каждому возможность поделиться своими мыслями и чувствами в обстановке доброжелательности и поддержки. Подчеркнуть значимость каждого члена группы для формирования совместного группового опыта.
5. Помочь всем участникам группы осознать цель групповой работы.

Практические задания модуля 1 (3–4 занятия)

На первой встрече психотерапевты рассказывают о целях групповой терапии. После этого всеми участниками группы совместно создаются «Правила нашей группы*». Дети сами разрабатывают правила и определяют санкции за их невыполнение. Они по очереди выписывают предлагаемые правила на специальную доску (список правил в дальнейшем будет вывешиваться на каждом занятии группы в качестве напоминания). В ходе этого процесса устанавливаются соответствующие рамки и ограничения, что приводит к появлению чувства уверенности и контроля над ситуацией. Часто ребята предлагают правила, которые им будет очень трудно выполнять. Устанавливая санкции за несоблюдение правил, дети склонны быть излишне жесткими, так что может понадобиться вмешательство психотерапевта для внесения некоторых корректив. Может оказаться полезным ориентироваться на список групповых правил, которые являются в определенном смысле универсальными для работы любых групп. Он приведен в главе 3.1 (Правила работы группы).

Упражнение 1 «Групповой рисунок»

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист бумаги и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок. Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания. Это задание учит детей договариваться и дает психотерапевтам возможность наблюдать, какую стратегию использует каждый из детей. Оно также способствует сближению участников группы.

Упражнение 2 «Назови свое имя»

Детям дается следующая инструкция:

«Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное

качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу).

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Детям иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому терапевту важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

Упражнение 3 «Паутина»

Это упражнение – хороший способ как выработки, так и проверки сплоченности группы. Для его выполнения необходим клубок ниток. Удобнее проводить упражнение сидя на полу. Детям дается следующая инструкция:

«Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем тебе нравится заниматься или какая твоя любимая игра или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе. (Терапевт берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив). Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все члены группы оказываются «в паутине». Поговорите с ними на разные темы, которые могут способствовать групповой сплоченности: как вы думаете, почему мы составили такую паутину? Что нам помогло создать такую мощную паутину? После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к терапевту. Следует быть готовым к тому, что нить может запутаться. Эту ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно связаны между собой.

«Все ли высказались? Что вы почувствовали? Чьи рассказы вас заинтересовали? Трудно ли было говорить о себе? Кто в группе вызвал любопытство?»

Упражнение 4 «Двадцать «Я»

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия. Для терапевта это упражнение является диагностическим. Каждому члену группы даются карандаш и бумага. Детям дается следующая инструкция:

«Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я»... Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую «Стоп!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах».

Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

Упражнение 5 «Рисую себя»

Участникам предоставляются листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. Детям дается следующая инструкция:

«Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, с помощью схем, цвета, коллажа или как-то еще, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый может показать другим свой рисунок и рассказать о нем».

Терапевту надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Терапевт при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

Упражнение 6 «Какой я человек?»

Детям дается следующая инструкция:

«Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Сейчас мы будем отвечать на два вопроса из многих,

отражающих ваше представление о себе.

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

- **Мой жизненный путь:** каковы мои основные успехи и неудачи?
- **Влияние семьи:** как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. Через некоторое время у вас накопится много ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе».

Это упражнение можно проводить многократно в течение курса занятий, повторяя и меняя заданные вопросы.

Упражнение 7 «Какие мы?»

Все члены группы садятся в круг и получают от терапевта по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, книгу, то, каким образом легче всего доставить мне удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

Терапевт участвует в упражнении вместе со всеми: читает вслух название каждого пункта и пишет свои ответы. После этого проводится знакомство с ответами и их обсуждение.

Упражнение 8

«Легкие пути ведут в тупик»

Это упражнение можно провести в конце одного из первых занятий. Его рекомендуется время от времени повторять с целью диагностики динамики группы. Детям дается следующая инструкция.

«Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вам запомнилось о каждом из участников, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности. Вспомните то, что они сами говорили о себе, что говорили о нем другие, когда мы сидели вместе. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно-вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

Индивидуальность

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

Упражнение 9 «Футболка с надписью»

Терапевт говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем членам группы предлагается за 5–7 минут придумать и записать на листке бумаги надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о ребенке сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Терапевт во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение терапевт показывает (желательно – выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

Упражнение 10 «Письмо себе, любимому»

Детям дается следующая инструкция.

«Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, любимому».

МОДУЛЬ 2. Приобретаем друзей

Модуль способствует дальнейшему формированию внут-ригрупповой сплоченности и доверия, установлению неформальных взаимоотношений между участниками.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Строить позитивные взаимоотношения между сверстниками в условиях группового взаимодействия.

2. Рост доверия между членами группы.

3. Дать возможность выразить эмоции, связанные с переживанием позора, и разъяснить природу подобных чувств.

4. Выбатывать умение находить себе друзей.

Практические занятия модуля 2 (4–6 занятий)

Упражнение 1

«Легкие пути ведут в тупик-2»

Это переходное упражнение, связывающее первый и второй модули. Дети разбиваются на пары и делают короткий «рекламный ролик» друг о друге, используя таблицу «Индивидуальность», которую они заполнили в модуле 1. Возможно, терапевту придется дать пример – продемонстрировать, как именно можно убедить группу в том, что кто-то будет замечательным другом. Необходимо пояснить, что рассказ должен быть доброжелательным. Презентация проводится перед всей группой. Ребенок, о котором идет речь, садится на специальное «почетное место». Дети часто испытывают удивление и радость, находясь в центре внимания группы.

Упражнение 2. «Выбираем друзей»

Каждому ребенку дается рабочий листок с вопросами о выборе друзей. Как и в предыдущих упражнениях, психотерапевт может сам разбить детей на пары. Участники группы по очереди отвечают на вопросы. Отвечая на вопрос: «Где ты находишь друзей?», дети часто вынуждены признаться, что практически не общаются со сверстниками за пределами школы. Причиной этого они нередко называют страх того, что их «секрет» будет раскрыт. Чувства, связанные с ощущением «испорченности», выходят на поверхность при ответе на вопрос: «Выбираешь ли ты в друзья тех, кто похож (или не похож) на тебя?». Также можно определить, как дети воспринимают отношение взрослых к их дружеским связям. Бывает, что они сердятся и обижаются на взрослых за то, что после происшедшего те стали излишне строгими.

Рабочий листок «Выбираем друзей» содержит следующие вопросы:

1. Где можно найти себе друзей?

а) _____

б) _____

2. Как ты выбираешь себе друга (подругу)?

3. Выбираешь ли ты в друзья тех, кто похож на тебя? Чем они похожи на тебя?

4. Выбираешь ли ты в друзья тех, кто не похож на тебя? Чем они не похожи на тебя?

5. Расскажи об одном из твоих друзей:

– На кого он (она) похож?

– О чем вы разговариваете?

– Что вы делаете вместе? ^s

– Как другие люди относятся к твоему другу (подруге)?

6. Как ты даешь понять другому, что хочешь с ним подружиться?

7. Что твои родители говорят о твоих друзьях?

Упражнение 3 «Друзья»

Это упражнение посвящено обсуждению того, что значит быть хорошим другом и какими качествами надо обладать для этого. Анализируется способность каждого из

детей быть другом. Отвечая на вопросы этого листка, дети часто выходят на обсуждение проблемы доверия другим людям, поэтому все задание может рассматриваться как работа с ощущением предательства, пережитого детьми. Это упражнение нередко вызывает замешательство у детей, что связано с негативным отношением взрослых к их разговорам с друзьями о происшедшем.

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предложения:

1. Настоящий друг (подруга) всегда _____
2. Настоящий друг (подруга) никогда _____
3. Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга) _____
4. Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге) _____
5. Я никогда не рассказал бы моему другу (подруге) _____
6. Я – хороший друг (подруга), потому что _____

Упражнения на установление контакта

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные – поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные – комплименты, «ритуальные» фразы («Какая хорошая погода...»), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно (например: «Вы живете в этом доме?» – закрытый вопрос; «Где вы живете?» – открытый вопрос). Эту вводную информацию можно использовать перед началом выполнения упражнений по тренировке в установлении контакта.

Упражнение 1 «Автобус»

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Терапевт объясняет ситуацию: вы едете в автобусе. Он останавливается на красный свет, и вдруг в автобусе, стоящем в соседнем ряду, вы замечаете приятеля, которого давно не видели. Окна автобусов закрыты, но вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания ситуации участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении по очереди участвуют все желающие.

Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли без слов? Какими средствами вы пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?

Упражнение 2 «Найди пару»

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

Упражнение 3 «Найди пару - 2»

Детям дается следующая инструкция." «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Каждое название встречается на карточках два раза. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то еще тоже есть карточка с надписью «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке, так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, только нельзя ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

Упражнение 4 «Невербальный контакт»

Детям дается следующая инструкция:

«Один из участников (доброволец) должен выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из группы готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна будет выбрать участника, который будет демонстрировать готовность

вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать».

Затем из комнаты выходят другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать – двое, трое или все, кто хочет.

«Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло найти желающего общаться? Какими средствами вы показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?»

При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт. Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступить в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, Доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для терапевта оно в некоторой степени является социометрическим.

Упражнение 5 «Испуганный ежик»

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого – попытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся. Детям дается следующая инструкция:

«Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком? Ежик, свернись калачиком.

Представь себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что ты еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать. Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что окажись ты на его месте, ты тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попытайся показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его – и ты увидишь, что он расслабился и раскрылся».

Затем ежиком становятся другие участники группы.

«Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

Упражнение 6 «Установление контакта»

Участники группы в парах, по очереди, разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему дается инструкция: «Ты должен установить контакт с собеседником, для того чтобы...» Например, один участник – администратор гостиницы, а второй хочет поселиться в ней, один участник – продавец, а второй хочет поменять купленные вчера перчатки, один – спешащий прохожий, второй должен узнать, как доехать до улицы N и т. п.

Можно разыграть сценку с одним основным участником и несколькими дополнительными. Один из вариантов такой сценки описан в следующем упражнении.

Упражнение 7 «Очередь»

Из группы выбираются несколько человек, из которых один – водящий. Остальные становятся друг за другом в очередь, а водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым из стоящих в очереди, пытаясь достичь своей цели. При этом все или некоторые из них могут получить определенные инструкции (неизвестные другим участникам) – например, не пропустить «нахала» к прилавку или

взять его себе в компаньоны для чего-либо. Желательно, чтобы водящий проиграл сценку несколько раз подряд в разных условиях.

После проигрывания сценок терапевт обращает внимание на успешность или неуспешность основного участника, вербальные и невербальные компоненты установления контакта. Участники из «очереди» делятся впечатлениями, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало это желание. Если водящему не удастся добиться цели, то отмечается, что было недостаточно, на что надо обратить внимание в следующий раз. Терапевт обязательно акцентирует внимание на том, что было удачным. Участники из «очереди» обычно не обсуждаются.

Упражнение 8 «Объявление»

Детям дается следующая инструкция:

«Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т. д. Попробуйте и вы.

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

Упражнение 9 «Идеал»

Участникам предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать другом.

Каждый пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех из присутствующих, кто наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других.

Упражнение 10 «Откровенно говоря»

Детям дается следующая инструкция:

«Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз.

Примерное содержание карточек'

Откровенно говоря, когда я иду в школу... Откровенно говоря, я скучаю, когда...
Откровенно говоря, мне очень трудно забыть... Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...
Откровенно говоря, мне до сих пор... Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
Откровенно говоря, мне радостно, когда... Откровенно говоря, мне очень хочется...
Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни... Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...
Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня... Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...
Откровенно говоря, когда я болею...

МОДУЛЬ 3. Чувства – это нормально

Эмоциональный опыт ребенка оказывает большое влияние на его общее развитие, поэтому данный модуль целиком посвящен работе с чувствами.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Научить участников группы выражать свои чувства в вербальной форме, тем самым снижая вероятность их неадекватного проявления в поведении.
2. Подготовить детей к работе с неприятными и часто противоречивыми чувствами, связанными с пережитым злоупотреблением: гневом, ощущением предательства, страхом, печалью, стыдом, виной, чувством отверженности и беспомощности.
3. Способствовать развитию эмпатии, обсуждая в доброжелательной обстановке чувства всех членов группы. Развивать способность детей понимать и поддерживать других.

Практические задания модуля 3 (4–6 занятий)

Упражнение 1

«Что заставляет людей чувствовать?..»

Детям предлагается описать жизненные ситуации, в которых у людей возникают такие чувства, как «грусть», «ярость», «радость» (Рабочий листок 3–1); или более сложные: «смущение», «стыд», «зависть» (Рабочий листок 3–2). Заполнив рабочие листки, дети по очереди вносят свои варианты в общий список, который составляется для каждого чувства. Хотя это упражнение поначалу подразумевает некоторую дистанцированность от личных переживаний ребенка и способствует развитию эмпатии, дети по собственной инициативе начинают приносить сюда реальные ситуации из своего жизненного опыта. Возникающие у ребенка ассоциации часто помогают психотерапевтам верно проинтерпретировать некоторые особенности его поведения. Так, мальчик, который на занятиях группы вел себя очень тихо, написал, что разговоры вызывают у людей «смущение». Другой ребенок утверждал, что некоторые люди «чувствуют себя одинокими», когда во время перерыва на обед с ними никто не разговаривает.

Рабочий листок 1

Когда люди чувствуют себя:

Счастливыми, то они _____

Радостными, то они _____

Грустными, то они _____

Злыми, то они _____

Одинокими, то они _____

Испуганными, то они _____

Рабочий листок 2

Когда люди испытывают:

Чувство гордости, то они _____

Ревности, то они _____

Беспокойства, то они _____

Смущения, то они _____

Стыда, то они _____

Упражнение 2 «Коллажи чувств»

Существуют различные упражнения, выполняя которые, дети могут научиться опознавать и понимать невербальные проявления чувств. Эту задачу можно решить с помощью одного из приводимых ниже практических заданий на составление коллажей из журнальных фотографий или картинок. Дети должны выразить с помощью коллажа то или иное чувство.

1-й вариант. Каждому ребенку предлагается сделать, используя фотографии (картинки), коллаж одного из чувств («грусть», «счастье», «испуг» и т.п.). Затем другие участники группы пытаются угадать, какое чувство передает этот коллаж. После этого ребенок, сделавший коллаж, объясняет, каким образом каждая из картинок выражает это чувство. Если дети увидели в этих иллюстрациях другие чувства, им предлагается дать свои объяснения.

2-й вариант. Психотерапевты выписывают на доску названия чувств. Каждому ребенку предлагается сделать свой собственный коллаж, выбирая по крайней мере по одной картинке для каждого из перечисленных чувств. Завершив работу, дети пишут,

какое чувство представлено на каждой картинке и показывают свой коллаж группе.

3-й вариант. В более сложном варианте упражнения коллаж можно использовать для сравнения эмоций, которые участники группы свободно проявляют, с теми, которые они предпочитают скрывать. Каждый ребенок рисует на листке бумаги большой круг и помещает картинки, обозначающие «допустимые» эмоции за пределами окружности, а «менее приемлемые» внутри круга. Психотерапевты могут использовать эти коллажи для того, чтобы помочь детям разобраться, что именно заставляет их скрывать те или иные чувства: является ли это их внутренней потребностью или результатом давления извне. Одна девочка поместила картинку, обозначающую грусть, внутрь окружности, пояснив, что другие члены группы не станут с ней дружить, если она будет грустной.

Упражнение 3

«На что похоже мое настроение»

Это упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Упражнение выполняется в РУгу, с мячиком, который участники перебрасывают друг

другу, по очереди отвечая сначала на один вопрос, потом – на следующий и т. д. Детям дается следующая инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»

Варианты: «На какую погоду (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

Упражнение 4 «Имена чувств»

«Имена чувств»	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4....						
5....						
6....						
7....						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4,...						
5....						
6....						
7....						

Каждый записывает столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а терапевт в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

Актуализируются наиболее известные (а значит – предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувства по 5–10-балльной шкале.

В первой части таблицы участники записывают чувства, которые для них обычны, те, которые они чаще всего испытывали в последнее время; во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Участникам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Если вам кажется, что кто-то из детей не уверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

В завершение этого упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»

Упражнение 5 «Эмоции в моем теле»

Упражнение позволяет осознать связь эмоций с телесными переживаниями, индивидуальные особенности переживания и выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов. Детям дается следующая инструкция:

«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний

случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке».

(Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость.)

«Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

Упражнение 6 «Угадай настроение»

Детям дается следующая инструкция:

«За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

Упражнение 7 «Зеркало»

Один участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, копирует его своим лицом как можно точнее и «передает» гримасу дальше по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

«Как вы узнаете, что чувствует другой человек? Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции? Какие мышцы при этом задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?»

ЭТАП 2

МОДУЛЬ 4. Рассказываем друг другу о том, что произошло

На первом этапе-терапии дети научились видеть разнообразные чувства у других и проявлять их. Теперь они готовы к работе непосредственно с пережитым сексуальным насилием, и эта работа будет продолжаться на протяжении всего оставшегося времени. На этом этапе у детей появляется возможность рассказать о том, что произошло, поделиться чувствами, часто глубоко спрятанными, и получить поддержку и понимание.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Дать детям возможность выразить чувства, связанные с пережитым злоупотреблением, в обстановке понимания и поддержки. Вербальное выражение чувств снизит вероятность проявления неотреагированных эмоций в поведении.

2. Помочь детям разобраться в их чувствах, направленных на насильника.

3. Дать детям возможность рассказать о насилии тем, кто пережил сходные события и испытал похожие чувства. Это поможет избавиться от ощущения одиночества и стыда.

4. Помочь детям проанализировать чувство вины, часто неосознаваемое, и ощущение ответственности за то, что с ними произошло, и справиться с ним.

Практические занятия модуля 4 (6–8 занятий)

Упражнение 1

«Что я чувствую, когда вспоминаю об этом»

Выполняя это упражнение, дети начинают задумываться над чувствами, связанными с пережитым насилием. Чтобы заполнить рабочий листок, им необходимо разобраться в своих переживаниях. (Это – первый из нескольких рабочих листков, в котором оставлено свободное место для обозначения яйца, совершившего насилие. Дети могут вписать либо имя этого человека, либо соответствующее местоимение «он» или «она».) Затем терапевт помогает детям осознать и проанализировать названные чувства. Например, отношение к утверждению «Я думал, что _____ на самом деле

меня любил» может стать отправной точкой для обсуждения амбивалентности чувств ребенка к насильнику, который час-

то воспринимается как более заботливый родитель. Терапевту важно подчеркнуть сходство рашгчных ситуаций и в то же время показать, что каждый случай индивидуален. Повтор этого практического задания ближе к окончанию программы терапии поможет определить, как работа в группе повлияла на чувства детей, связанные со злоупотреблением.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК

«Что я чувствую, когда вспоминаю об этом»

Я хотел(а) бы спрятаться от всех, чтобы мне не пришлось говорить об этом.	Никогда	Почти никогда	Иногда	Почти всегда	Всегда
Мне хочется плакать	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Я виню себя в том, что не смог (не смогла) этого предотвратить	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, что на самом деле меня любил	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Я считаю себя хорошим человеком	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, что у меня была возможность предотвратить то, что произошло	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, что имел право прикасаться ко мне	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда
Мне кажется, я понимаю, почему это произошло	Никогда	Почти никогда	Почти всегда	Почти всегда	Всегда

Упражнение 2

«Я думаю, это произошло потому, что...»

Детям предлагается перечислить причины, по которым, как им кажется, они подверглись сексуальному злоупотреблению, а также причины, побудившие их обидчика это сделать. Пытаясь осмыслить происшедшее, дети постепенно избавляются от чувства вины и ответственности за то, что произошло, преодолевают ощущение собственной беспомощности. Дети часто думают, что насильник «был болен», или «сошел с ума», или даже «сам был жертвой», и начинают испытывать к нему жалость, что мешает им понять в полной мере ответственность этого человека за происшедшее.

Нередко дети пытаются найти ответ на вопрос, почему именно они стали жертвами насилия. Детям предлагается перечислить причины случившегося в двух разных вариантах:

1. Я думаю, это произошло, потому что _____
2. Мне кажется, что сделал это, потому что _____

Упражнение 3

«Что обо мне подумают»

В этом упражнении участники группы работают со своими переживаниями, вызванными опасениями, что сверстники будут над ними смеяться или что их отвергнут после того, как узнают о подробностях насилия, совершенного по отношению к ним.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК

«Что обо мне подумают»

1. Когда другие люди узнают о том, что случилось, они могут подумать, что

2. Я боюсь, что я – единственный, кто (кого) _____
3. Если я расскажу об этом другим детям, они _____
4. Люди могут подумать, что я ненормальный, если я скажу им, что _____
5. Труднее всего мне рассказать о _____
6. Меня предупредили, что другие дети могут сказать, что _____
7. Я боюсь, что, если я расскажу обо всем, что случилось, то у _____ будут неприятности
8. Мне было бы легче говорить об этом, если бы _____

Упражнение 4

«Рассказываем друг другу о том, что произошло»

Дети разбиваются на пары, и им предлагается взять друг у Друга интервью, используя вопросы анкеты. Вопросы касаются взаимоотношений ребенка с совратителем и подробностей пережитого злоупотребления. Дети должны постараться заполнить анкету как можно более подробно, однако если какой-нибудь вопрос смутит их, разрешается сказать о своем смущении и не отвечать на вопрос. Возможность обсудить вопросы сначала только с одним из детей помогает снизить тревожность и укрепляет доверие. После бесед в парах ребята по очереди рассказывают о случившемся уже всей группе

АНКЕТА

«Рассказываем друг другу о том, что произошло»

Прочитай эту инструкцию своему партнеру: «Никто не заставляет тебя отвечать на все вопросы. Если какой-нибудь из вопросов тебя смущает, ты можешь его пропустить»

1. Сколько лет тебе было, когда это случилось в первый раз?
2. Кто это сделал?
3. Как _____ относился (относилась) к тебе до того, как это произошло?
4. Изменилось ли отношение _____ к тебе после того, как это произошло?
5. Расскажи о том, как это случилось в первый раз. Что _____ говорил(а) тебе? Как прикасался (прикасалась)? Дотрагивался (лась) ли ты до _____ сам(а)?
6. После того, как это произошло в первый раз, прикосновения изменились? Если изменились, то как?
7. Где это происходило?
8. Когда это происходило?
9. Как часто _____ делал(а) это (только один раз, ежедневно, раз в месяц, раз в неделю)? Сколько это продолжалось (это произошло только один раз, несколько месяцев, дольше)?
10. Где находились остальные члены семьи, когда это происходило?
11. Кто-нибудь видел, как это происходило, или знал об этом?
12. Делал(а) ли _____ это с кем-нибудь другим?
13. Если да, то случалось ли тебе быть свидетелем этого?
14. Что ты чувствовал(а), отвечая на все эти вопросы?

Упражнение 5 «Письмо обидчику»

Выполняя это упражнение, дети пытаются противостоять человеку, совершившему насилие. Для одних это – возможность подготовиться к встрече с обидчиком (если он является членом семьи, которая будет воссоединена); для других – единственный способ «поговорить» с насильником. Каждому ребенку предлагается написать письмо этому человеку, рассказать о своих переживаниях по поводу происшедшего и чувствах, которые он испытывает к виновнику случившегося. Если насильников было несколько, ребенок может написать письмо каждому из них или выбрать только одного. Детям разрешается использовать любые слова и выражения, в частности ругательства. Им также

рекомендуется включить в письмо свои добрые чувства или воспоминания. Одни дети выражают противоречивые чувства, подписывая письмо, полное отрицательных переживаний, «твой любящий сын (дочь)». Другие передают в письме только положительные чувства, в то же время всегда находятся участники, которые в своем письме выражают лишь гнев.

Свои письма дети зачитывают вслух. Терапевт оказывает им поддержку, высоко оценивая их усилия, а также вновь подчеркивает, что дети могут испытывать самые разные чувства, и это вполне нормально. Если ребенок не хочет читать письмо всей группе, он может сначала прочесть его кому-нибудь одному или попросить терапевта сделать это за него. В некоторых случаях ребенок предпочитает порвать письмо. Такое действие является попыткой избавиться от чувства вины и дискомфорта, которое часто сопровождает выражение гнева, и терапевт должен обратить на это внимание.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Письмо обидчику»

Адресовано _____ Дата _____

Я очень давно хотел(а) сказать тебе это. Я думал(а),

что _____ и что ты _____

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

подумал(а), что _____ и я не понимал(а),

почему _____

Теперь, когда я вспоминаю об этом,

я _____ и я чувствую _____

Ты _____ и _____

Иногда, думая о тебе, я _____

Я хочу сказать, что _____

Если мы когда-нибудь встретимся,

я _____ и _____

P.S.

МОДУЛЬ 5. По секрету

К этому моменту участники группы поделились друг с другом подробностями того, что с ними произошло, и начали работать со своими чувствами, вызванными насилием. Теперь они готовы к более детальному анализу переживаний, возникших за время хранения тайны о сексуальном злоупотреблении.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Поддержать ребенка в его решении рассказать о происшедшем, несмотря на негативную реакцию окружающих. Тем самым уменьшается вероятность возникновения подобных «семейных тайн» в будущем.

2. Поработать с чувством вины, беспомощности и ответственности за злоупотребление, чтобы помочь детям понять, почему для них было важно сохранять тайну.

Примеры практических заданий модуля 5 (5– 7 занятий)

Упражнение 1 «Сохраняем тайну»

Участники группы разыгрывают ситуации, в которых один или оба персонажа должны решить: сохранить тайну или раскрыть ее. Выполняя это задание, дети начинают понимать чувства, которые заставляли их скрывать происшедшее. У них появляется возможность еще раз пережить эти чувства и обсудить их двойственную природу. После одной из таких ролевых игр мальчик сказал, что ему не хотелось никому говорить о том, что его совратил дедушка, так как у его мамы «и без того было слишком много проблем, и она всегда была грустная».

Дети разбиваются на пары, и каждая пара зачитывает

группе свой сценарий. К сценарию прилагаются вопросы, над которыми следует подумать. Затем каждая пара разыгрывает свою ситуацию перед группой. В ролевых играх, предлагаемых в рабочем листке в качестве образца, представлены наиболее часто встречающиеся проблемы. Терапевт может воспользоваться этими примерами для создания сценариев, ориентированных на специфику конкретной группы. Некоторые дети

после участия в этих ролевых играх могут признаться, что кто-то из их друзей в настоящее время подвергается сексуальному насилию; следует быть готовым к этому.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК

«Сохраняем тайну»

Ролевая игра № 1

Ситуация

Катя и Яна подверглись сексуальному насилию со стороны своего тренера по баскетболу. Это было так. Однажды после тренировки он предложил им остаться и посмотреть видео. Они согласились, но во время просмотра фильма он стал приставать к ним, дотрагиваться до них. Катя не хочет никому об этом рассказывать, так как боится, что у нее возникнут проблемы в школе, а мама запретит ей заниматься баскетболом. Но Яна считает, что надо обо всем рассказать.

Вопросы

1. Что чувствует Катя? Что чувствует Яна?
2. Что произойдет, если девочки обо всем расскажут?
3. Что произойдет, если Яна расскажет об этом, а Катя – нет?
4. Если они расскажут об этом, им поверят?
5. Кому они могут об этом рассказать?

Ролевая игра

Как Яне убедить Катю обо всем рассказать?

Ролевая игра № 2

Ситуация

Женя был в гостях у своего друга и, вспомнив о том, что забыл дома книгу, решил вернуться. Но когда он пришел домой, то увидел, что входная дверь заперта. Он очень удивился, так как знал, что его сестра Саша и его отчим должны быть дома. Он обошел дом, заглянул через окно в комнату сестры и увидел, что его сестра лежит на кровати и плачет, а отчим застегивает молнию на брюках.

Вопросы

1. Что почувствовал Женя в этой ситуации?
2. Что ему теперь делать?
3. Должен ли он рассказать кому-нибудь об этом? Кому?
4. Как вы думаете, если бы Саша знала, что Женя все это видел, то каких действий она бы от него ждала?

Ролевая игра

Женя рассказывает Саше о том, что он видел.

Ролевая игра № 3

Ситуация

Лена и Аня учатся в одном классе. Они стали подружками еще в детском саду и всегда рассказывали друг другу все свои секреты. Но совсем недавно Лена стала замечать, что с Аней что-то происходит. Раньше она была хохотушкой, а теперь почти всегда ходит грустная. Однажды Лена спросила Аню о том, что ее тревожит. Аня согласилась рассказать, но только при условии, что Лена пообещает хранить это в тайне. Если же Лена нарушит свое обещание, то она не будет с ней дружить и скажет всем девочкам их класса, что она предательница. Лена дала слово, что сохранит все в тайне, и тогда Аня рассказала ей, что отец прикасается к интимным частям ее тела.

Вопросы

1. Какие чувства испытывает Аня?
2. Какие чувства испытывает Лена?
3. Должна ли Лена хранить все это в тайне?
4. Почему, на ваш взгляд, Аня доверила Лене свою тайну?

Ролевая игра

Как Лене убедить Аню не хранить это в тайне?

Ролевая игра № 4

Ситуация

Уже 6 месяцев Миша подвергается сексуальному насилию со стороны отчима. Его отчим часто ездит на охоту и время от времени берет Мишу с собой. Отчим пригрозил Мише, что если он кому-нибудь об этом расскажет, то ему несдобровать. Миша очень боится своего отчима, но все же решил рассказать обо всем своему школьному психологу.

Вопросы

1. Какие чувства испытывает Миша?
2. Как вы думаете, есть ли у него серьезные причины опасаться своего отчима?
3. Почему Миша все же решился рассказать обо всем школьному психологу?
4. Как психолог может помочь Мише?

Ролевая игра

Миша рассказывает школьному психологу о том, что с ним происходит.

Ролевая игра № 5

Ситуация

В течение трех лет Сережа подвергается сексуальному насилию со стороны своего дяди. Сереже нравится общаться с дядей Игорем за исключением тех моментов, когда у дяди возникает желание погладить его интимные места. Отец Сережи умер, когда он был совсем маленьким, и дядя Игорь практически заменил ему отца.

Вопросы

1. Почему Сережа никому об этом не рассказывает?
2. Что произойдет, если он расскажет?
3. Если Сережа расскажет обо всем кому-нибудь из взрослых, что он от этого выиграет? Что потеряет?

Ролевая игра

Мама Сережи хочет, чтобы он поехал на выходные к дяде Игорю. Несмотря на все уговоры мамы, Сережа упорно отказывается.

Ролевая игра № 6

Ситуация

Уже год Вова подвергается сексуальному насилию со стороны своего двоюродного брата Кости, который старше его. Костя обещал избить Вову, если он кому-нибудь об этом расскажет. Вова часто издевается над своими сверстниками и даже их бьет, но все равно не рассказывает никому о том, что происходит.

Вопросы

1. Почему Вова никому об этом не рассказывает?
2. Кто может защитить Вову от его двоюродного брата?
3. Почему Вова так жестоко обращается со своими сверстниками?
4. Почему он не рассказал никому из своих друзей о насилии?

Ролевая игра

Мама привела Вову на прием к психологу, жалуясь на то, что он слишком много дерется с другими мальчиками.

Упражнение 2 «Раскрываем тайну»

Участникам группы предлагаются вопросы, связанные с раскрытием факта злоупотребления. После заполнения рабочего листка дети обсуждают свой опыт с другими участниками группы, используя ответы. Детям часто бывает стыдно за то, что они хранили эту тайну так долго, и они часто удивляются, когда узнают о том, что другие испытывают те же чувства. Иногда дети продолжают сомневаться в правильности своего решения рассказать о случившемся, считая, что они совершили предательство по отношению к насильнику.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК

«Делимся секретом»

1. Что _____ говорил(а) тебе, чтобы заставить тебя хранить все произошедшее в тайне и никому не рассказывать об этом?
2. Трудно ли тебе было держать это в тайне? Хотелось ли тебе кому-нибудь рассказать об этом? Кому?

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

Упражнение 3

«Письмо родителю, непричастному к сексуальному злоупотреблению»

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

Затем дети по очереди читают свои письма в группе. Письма часто бывают самоуничижительными, самообвиняющими, извиняющимися. Чувство вины может возникать из-за сильного гнева на взрослого, непричастного к злоупотреблению, и обиды на него из-за того, что он не сумел их защитить. Терапевт должен дать детям понять, что чувство гнева, ощущение предательства и обиды, которые дети испытывают, вполне естественны, и что он понимает их переживания и сам чувствует свой гнев на людей, которые заботятся о детях и оказывают им поддержку.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК

«Письмо родителю, непричастному к сексуальному насилию»

Адресовано _____ Дата _____

Когда ты узнал(а), что со мной произошло, мне показалось, что ты _____

Иногда, слушая тебя, я _____, например, когда ты сказал(а) мне _____

Мне все время хотелось спросить тебя

о _____ и _____

Я хотел(а) бы, чтобы ты _____

А еще я хочу сказать тебе, что _____

P.S.

МОДУЛЬ 6. *Моя семья*

Дети часто продолжают сомневаться, правильно ли они поступили, рассказав о случившемся, даже когда переживания, вызванные оглаской, уже теряют свою остроту. Нередко они чувствуют себя ответственными за те потрясения и перемены, которые неизбежно происходят в их семьях после раскрытия факта злоупотребления. Иногда возникающие осложнения накладываются на старые проблемы в детско-родительских отношениях, и это приводит к тому, что ребенок больше считается с потребностями родителей, чем со своими собственными.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Уменьшить чувство ответственности ребенка за то, что происходит в семье.
2. Помочь детям адаптироваться к изменениям, происходящим в их семьях.
3. Научить детей спокойно просить у родителей разрешения, если они хотят чаще уходить из дома и общаться с друзьями.

Примеры практических заданий модуля 6 (2–3 занятия)

Упражнение 1 «Моя новая семья»

Каждому ребенку выдают большой лист бумаги и просят разделить его пополам вертикальной линией. На одной половине ребенок рисует свою семью до того, как стало известно о случившемся, на другой – семью в настоящий момент. На рисунке надо изобразить типичный день из жизни семьи с участием всех ее членов. Затем терапевт помогает ребятам понять, что изменилось в их семьях, включая взаимоотношения с братьями и сестрами и семейные обязанности каждого.

Упражнение 2 «Скульптура семьи»

Для этого упражнения необходима комната соответствующего размера с мебелью или же разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные сцены из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая других участников группы на роли ее членов и располагая их в комнате так, чтобы они символизировали обстановку в его семье.

В идеале, скульптор выбирает кого-то, кто занимает в скульптуре его собственное место. Если членов семьи больше, чем участников в группе, автор сам исполняет свою роль.

Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так.

После этого консультант предлагает скульптору перестроить скульптуру – изваять свою семью, какой бы он хотел ее видеть.

Упражнение 3 «Семейные истории»

Для выполнения упражнения нужны крупные листы бумаги для рисования и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Оба события, нарисованные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной единицы – семьи.

Когда группа закончит рисовать, каждый участник по кругу демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

Упражнение 4 «Поиграем в семью»

Группа делится на «семьи» (они могут быть неодинаковыми по количеству человек). Семьи располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников – определить состав семьи, распределить возраст ее членов, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, решают ли они все вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей семьи, которые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим.

Все соображения зарисовываются на листах бумаги. Количество рисунков, их содержание, совместные они или отдельные у каждого члена семьи, «семья» решает сама.

Если в группе помимо терапевта участвует еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою семью. После представления «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети, появляются ли «холостяки», которые не входят ни в одну из семей. Дети обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения обычно не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто детям сложно определить проблемы, возникающие в семье. В этом

случае их предлагает терапевт. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются.

После выполнения этого упражнения желательно сразу же провести следующее, так как «семья» сложилась и «пожила» вместе какое-то время.

Упражнение 5 «Связанные одной цепью»

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого упражнения надо приготовить отрезок веревки длиной 1 метр для каждого из участников и моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом «семьи». Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для «семьи» из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти – десять.)

«Это не значит, что вы каждый день ходите с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи в семье. Представьте се-

бе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет пойти поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи? Где имела место напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить ее?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь».

Упражнение 6

«Представление о своей будущей семье»

Детям дается следующая инструкция.

«Закрой глаза, расслабься и войди в свое внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице,ходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядиись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел. Это упражнение можно провести несколько раз в течение курса занятий для контроля динамики состояния детей.

Упражнение 7 «Идеальная семья»

Как ребенок представляет себе идеальную семью? Что в ней делают родители? Какое у детей представление о «правильном» воспитании детей, о «хороших» детях, как они представляют себе, что ожидают от них родители? На эти темы можно провести беседы, порисовать и обсудить рисунки.

Часто дети, особенно младшие, имеют идеализированное представление о благополучной семье, и главное для многих из них – что родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет – много лимонада, конфет, тортов, жвачки... плееры, велосипеды, часы, – и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается своих родителей, делает все по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

Упражнение 8

«Жизнь идеальной семьи»

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) назначает других на разные роли

для разыгрывания сценки из жизни идеальной семьи. Остальные участники – зрители. После проигрывания сцены они делятся своими впечатлениями о том, что они видели. Затем сцены разыгрываются другими участниками. Возможно, сцены не будут получаться такими идеальными, как хочется участникам. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, об отношениях в семье, проблемах, о развитии семьи.

Упражнение 9 «Позаботься о себе»

Упражнение заключается в невербальной подстройке участников друг к другу как аналогии семейной жизни. Сначала, разбившись на пары и прислонившись спинами друг к другу, надо найти максимально удобное положение, чтобы тело расслабилось; необходимо максимально снять напряжение, чтобы стало комфортно обоим. Затем к паре подстраивается третий участник (у родителей появляется ребенок). Упражнение идет непросто, у некоторых пар и троек оно получается, у других нет. У некоторых возникает ощущение давления, напряжения.

Упражнение 10 «Младенец»

Это упражнение проводится в виде сценки. Выбираются трое участников. Двое из них – папа и мама, а третий – младенец. Он еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и звуками. Родители нагибаются над ним и играют с ним, кормят его, меняют ему пеленки и т. д., руководствуясь при этом его попытками объяснить, что же он хочет. Через 5 минут участники меняются ролями. В середине одной из ситуаций терапевт может ввести какую-то помеху семейной идиллии, например, звонит телефон или раздается звонок в дверь. Можно выбрать тот момент, когда «младенец» чего-нибудь хочет. После окончания упражнения каждый из «членов семьи» делится впечатлениями – что он думал и чувствовал, как повлияло на него постороннее вмешательство. Затем сценка разыгрывается другими участниками.

Упражнение 11 «Сценки из жизни семьи»

Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация из прошлого, из будущего или просто воображаемая ситуация. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В первом случае больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через которые выражаются отношения и чувства. В сценках со словами играющие могут прямо рассказать о своей ситуации, а могут говорить намеками, предоставляя зрителям возможность догадаться, о чем идет речь. Сцена обычно проигрывается на определенном пространстве комнаты, и на нее отводится определенное время. Когда время подходит к концу, терапевт просит играющих остановиться. После проигрывания зрители, а потом терапевт делятся своими впечатлениями. Затем зрители становятся играющими. Участники могут придумать и разыграть сцены на любую тему.

ЭТАП 3

МОДУЛЬ 7. Позаботься о себе сам

Дети, пережившие сексуальное насилие, постоянно испытывают чувство стыда и беспомощности. У них снижена самооценка, им кажется, что они неспособны управлять своей жизнью. Этой теме следует уделить особое внимание, когда дети уже проработали чувства, связанные с сексуальным злоупотреблением, и уже подготовлены к конструктивной работе над самооценкой. Дети предпубертатного возраста должны научиться позитивно воспринимать себя, уважать себя и других и уметь проявлять достаточную твердость.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Помочь детям поверить в свои силы и осознать, что они способны постоять за себя.
2. Помочь им научиться распознавать потенциально опасные ситуации.
3. Помочь осознать необходимость уважения права другого человека на личное пространство.
4. Научить детей быть твердыми в отстаивании своей позиции и говорить «Нет!».
5. Дать детям почувствовать, что каждому из них уделяется внимание, тем самым снижая потребность утверждаться за счет других.

6. Научить детей заботиться о себе и не чувствовать себя жертвой.

7. Формировать навыки общения, учить получать и давать положительную и отрицательную обратные связи, проявляя заботу друг о друге, а не демонстрируя защитное поведение.

8. Уточнить их представления о том, как можно и как нельзя прикасаться к другим.

Примеры практических заданий модуля 7 (4–6 занятий)

Упражнение 1

«Мне нравится в тебе»

Детям предоставляется возможность получить положительную обратную связь от участников группы и дать ее другим людям. Для этого каждый ребенок пишет на отдельных листках по два положительных высказывания в адрес каждого из участников группы и терапевта. Затем ведущие собирают листки и раздают каждому ребенку адресованные ему высказывания. Далее участники группы, включая терапевта, по очереди зачитывают вслух полученные ими положительные высказывания. Ребятам предлагается взять листочки домой и показать их взрослым. Это упражнение обычно очень приятно детям, так как они видят, что нравятся окружающим.

Упражнение 2 «Комплименты»*

Члены группы делятся на две равные части и встают, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Один из стоящих во внешнем круге говорит стоящему напротив него во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты... (положительное качество)». Участник из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я... (добавляет какое-нибудь положительное качество)». Важно, чтобы все говорили искренне. Затем стоящие во внешнем и внутреннем кругах меняются ролями.

«Какие чувства вы испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на комплимент? Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его? Какие комплименты вам показались необычными?»

Упражнение 3 «Слепой и поводырь»

Эта игра позволяет участнику почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя. У участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе участники начинают толкаться, обижать «слепых», и упражнение теряет свой смысл. Детям дается следующая инструкция:

«Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов».

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

«Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда *ты* вел или когда *тебя* вели?»

Упражнение 4 «Каким я вижу себя»

Каждый ребенок делает из журнальных вырезок коллаж на тему «Каким я вижу себя» и показывает его группе. Дети обсуждают, соответствует ли коллаж их представлению об авторе. Терапевт помогает детям понять, как они сами воспринимают себя и как влияют взрослые на их мнение о себе.

В первой части курса есть аналогичные упражнения, и очень полезно сравнить результаты, чтобы оценить изменение в самовосприятии ребенка.

Упражнение 5

«Как позаботиться о себе»

Терапевт показывает детям видеофильм, в котором рассказывается о потенциально опасных ситуациях – как их предвидеть, как их избегать и как вести себя в таких случаях. Полезно использовать фильмы, в которых дети оказываются в различных угрожающих

ситуациях. Участники группы могут обсудить, какие чувства испытывают дети в этих историях, и вспомнить, не было ли у них похожих переживаний. Затем дети разыгрывают сцены, где они оказываются в ситуации, когда им может угрожать насилие. За основу берутся сцены из фильма или варианты, предложенные терапевтом. Тем самым участники учатся отказывать, искать возможные способы выхода из опасных ситуаций и решают, кому они могли бы рассказать о случившемся. Каждый ребенок должен побывать в роли как жертвы, так и преступника. Значение этих ролевых игр в том, что, как выразился один мальчик, он был бы «слишком испуган в реальной ситуации», но, оказывается, «легко продумать заранее, что надо делать».

Упражнение 6

«Такие разные прикосновения»

Хотя обычно уже маленьких детей учат тому, что прикосновения бывают разными, тем не менее, детям предпубертатного возраста часто трудно понять нюансы этих различий. Например, укол можно воспринимать как «неприятное» прикосновение, но оно не относится к насильственному; в то же время когда мать обнимает сына, это вполне допустимо и приятно, но может возбудить мальчика, и он почувствует себя растерянным и виноватым. Часто встречается ситуация, когда дети вовлекаются в сексуально окрашенные игры, не понимая, что их поведение неадекватно или может привести к злоупотреблению. Предлагаемое упражнение позволяет увидеть и понять ситуации, которые вызывают у детей тревогу.

Дети отвечают на вопросы, какие прикосновения им приятны, а какие – нет. Иногда им сложно в точности определить, как они относятся к тому или иному прикосновению. В анкете оставлено свободное место, куда они могут вписать свои примеры приятных и неприятных прикосновений. Терапевт помогает участникам разобраться в своих ощущениях, научиться отличать прикосновения просто неприятные от прикосновений, ведущих к насилию, и проводит обсуждение того, как определить, приемлемо или нет то или иное прикосновение. Упражнение достаточно сложное, так как ответ на вопрос, является ли данное прикосновение допустимым, зависит от большого количества факторов.

Наконец, терапевт рассматривает способы, с помощью которых дети могут избежать или прекратить те прикосновения, которые им кажутся недопустимыми, неприятными или пугающими. Иногда ребенок признается, что ему неприятно физическое проявление привязанности взрослых. Эту проблему целесообразно проработать на совместном занятии, где терапевт сможет прояснить для всех участников испытываемые ими чувства и обеспечить необходимую поддержку и ребенку, и взрослому.

1. Попросите детей назвать примеры прикосновений и запишите их в первую колонку таблицы. (При желании терапевт может выбрать примеры сексуально окрашенных прикосновений.)

2. Спросите, приятные или неприятные чувства вызывает каждое из названных прикосновений. Запишите их во вторую либо в третью колонку.

Прикосновение	Приятно	Неприятно
Поглаживание	Приятно	Неприятно, если длится слишком долго
Удар		Больно, страх
Объятие	Хорошо	Неприятно, если больше не хочешь
Поцелуй	Приятно	Противно, если не хочешь
Дергать за волосы	Приятно, если в шутку	Подло
Щипок		Неприятно
Щекотка	Возбуждает	Неприятно, если длится слишком долго
Гулять под ручку	Мило, спокойно	Неприятно, если на тебе «висят»
Толкание	Смешно	Неприятно, если больно

Отметьте, что:

- некоторые прикосновения иногда приятны, а иногда – нет;
- это зависит от ситуации, от твоих чувств и от того, кто к тебе прикасается;
- некоторые прикосновения вызывают смешанное чувство: неясно, приятно или нет; иногда впоследствии становится понятно, приятно или нет.

Моменты, на которые нужно обратить внимание, выполняя данное упражнение:

- позаботьтесь о том, чтобы дети приводили примеры как приятных, так и неприятных прикосновений;

- позаботьтесь о том, чтобы детям стало ясно, что одни и те же прикосновения могут иногда вызывать приятное чувство, а иногда – неприятное. (К примеру, тебе всегда неприятен толчок? И всегда приятен поцелуй? Используйте для этого преимущественно примеры из таблицы).

Упражнение 7

«Проявляем твердость характера»

Идея этого задания в том, что каждый ребенок имеет право на справедливое отношение к себе. Терапевты объясняют детям, как лучше поступить, когда их друзья делают или говорят им что-то неприятное. В таком случае следует сказать им о своих чувствах и выйти из неприятной ситуации. Это упражнение дает детям возможность проявить твердость в отношениях со сверстниками, не унижая и не оскорбляя их. Конечно, сначала надо обсудить, как дети относятся к критике: что они чувствуют, когда их критикуют (обиду, злость, отверженность), как они реагируют на критику (обвиняют в ответ, уходят, плачут, не обращают внимания). И конечно же, очень важно научить детей считаться с чувствами приятного или неприятного, возникающими у других, и уважать их. Ниже следуют примеры данных навыков и этапы их достижения.

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

- 1) посмотри прямо в глаза;
- 2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);
- 4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

- 1) прекрати свои действия;
- 2) спроси, в чем причина отказа;
- 3) скажи, что тебе досадно;
- 4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

- 1) проверь, приятно тебе или нет;
- 2) если тебе НЕПРИЯТНО:
- 3) посмотри прямо в глаза;
- 4) скажи спокойно и четко «НЕТ»;
- 5) объясни, почему ты говоришь «нет»;
- 6) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

- 1) подумай о возможных последствиях;
- 2) проверь, приятно тебе или нет;
- 3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:
 - а) скажи спокойно и четко, что ты не хочешь,
 - б) объясни, почему ты не хочешь;
 - в) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь

Кроме умения научить говорить «нет», очень важно обратить внимание детей на вопрос о том, кто виноват. «Если к тебе прикасаются так, что тебе становится неприятно, ты в этом не виноват. Тебя не имеют права трогать, если ты этого не хочешь. Поэтому всегда можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет». Продолжай искать, пока не найдешь того, кто тебе действительно может помочь».

МОДУЛЬ 8. Девочки взрослеют

Переход от детства к девичеству для девочек, переживших сексуальное насилие, и для взрослых, несущих за них ответственность, сопровождается дополнительными проблемами; физиологические изменения, характерные для этого периода, заставляют задумываться о половой идентификации, об особенностях своего тела, о менструальных

циклах. С помощью этого модуля девочки и взрослые смогут узнать об особенностях женского полового развития, преодолеть типичные заблуждения и более оптимистично взглянуть на перспективу взросления.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Удовлетворить интерес детей к вопросам о сексе.
2. Предоставить детям достоверную информацию по вопросам полового развития и репродукции.
3. Развеять заблуждения детей о влиянии сексуального насилия на их будущую половую жизнь.

Примеры практических заданий модуля 8 (3 занятия)

Упражнение 1 «Фильм о половом созревании»

Группа девочек просматривает фильм, в котором доступным для возраста языком рассказывается о проблемах полового созревания. Это помогает начать обсуждение данной темы и дает девочкам возможность рассказать о своих страхах оказаться «испорченными» в отличие от «нормальных» детей. Обсуждая фильм, дети обычно делятся своей тревогой по поводу слишком раннего или позднего созревания в сравнении с другими девочками. У них возникают вопросы, касающиеся особенностей мужского и женского полового созревания и взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

Упражнение 2 «Вопросы о сексе»

Девочек просят написать на листке вопросы, касающиеся секса и полового созревания, не указывая своею имени. Это позволяет участникам группы задать любые вопросы, не испытывая неловкости и не опасаясь насмешек. Терапевт собирает вопросы и зачитывает их вслух. Участники группы могут отвечать, если они знают ответ, а терапевт дает необходимые пояснения и информацию. Вот несколько наиболее типичных вопросов: «Откуда берутся дети?», «Можно ли забеременеть, не занимаясь сексом⁷», «Что такое противозачаточные меры?», «С какого возраста девушка может заниматься сексом?», «Сможет ли мой парень узнать, что со мной было?», «Я все еще девушка?», «Как люди заболевают СПИДом?», «Что подумают парни, если узнают, что меня пытались изнасиловать?».

Упражнение 3 «Когда я вырасту»

Терапевт вывешивает на большую доску фотографии женщин различных профессий, среди них: врач, медсестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребенком, фотомодель, балерина, музыкантша, работница фабрики. У каждой картинке есть номер, которым пользуется ребенок, заполняя рабочий листок. Задача детей – написать, чем, по их мнению, занимаются эти женщины. Предположения детей могут и не совпадать с вариантами ведущих. Например, терапевт может считать, что картинка женщины с ребенком – это «мама», а девочки обозначают ее как «гувернантка» юти «детский врач».

Детей просят заполнить рабочий листок. Отвечая на его вопросы, девочки задумываются о том, с какими страхами и надеждами связано для них предстоящее превращение в женщину и чего бы они хотели достичь в будущем. Ответы помогают терапевтам вовлечь девочек в дискуссию о том, как они видят свое будущее и как пережитое насилие может повлиять на их взрослую жизнь. Это упражнение дает возможность лучше осознать существующие у детей стереотипные представления о взрослых женщинах и связь существующих стереотипов с собственной половой идентификацией. Кроме того, оно помогает девочкам задуматься о том, какими они видят себя сейчас и как представляют себя в будущем.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК ДЛЯ ДЕВОЧЕК «Когда я вырасту»

1. Чем эти женщины похожи?
2. Чем они непохожи друг на друга?
3. Какие чувства испытывают эти женщины?
4. На кого из них ты хотела бы быть похожим, когда вырастешь?
5. Почему?

6. Как ты думаешь, сможешь ли стать такой женщиной, когда вырастешь?
7. Что тебе нужно сделать, чтобы стать такой женщиной?
8. На кого из них тебе меньше всего хотелось бы быть похожей?
9. Почему?
10. Что может помешать тебе стать такой, как ты хочешь?

МОДУЛЬ 9. Мальчики взрослеют

Изменения, происходящие с мальчиками в предпубертатном возрасте, вызывают у них растерянность и тревогу, однако они не очень охотно задают вопросы о физическом развитии мужчин. У мальчиков, ставших жертвами сексуального насилия, на развивающуюся половую идентификацию и способность общаться со сверстниками влияют чувство вины. Сниженная самооценка и страх, что их будут считать «слабыми», «пассивными» или «голубыми». В этом модуле дается необходимая достоверная информация о естественных изменениях, сопровождающих половое созревание, которая, в частности, должна развеять заблуждения о разрушающем воздействии сексуального насилия на половую идентификацию мальчиков.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Объяснить, что представления о взаимосвязи сексуального насилия и гомосексуализма являются ошибочными.
2. Ослабить чувство стыда за собственную беспомощность в ситуации злоупотребления.
3. Предоставить участникам необходимую информацию о половом развитии.
4. Заострить внимание на тех психологических качествах членов группы, которые способствуют нормальной половой идентификации мальчиков. Это уменьшает количество неадекватных попыток продемонстрировать мужественность.
5. Уделить внимание переживаниям детей, связанным с отношениями между мужчиной и женщиной.

Примеры практических заданий модуля 9 (3 занятия)

Упражнение 1 «Фильм о половом созревании»

Мальчикам показывают фильм о половом созревании и репродукции. В нем должны быть отражены физические изменения внешности подростков и взрослых, физиологическая природа сексуального возбуждения и оргазма, развитие репродуктивной способности. Затем терапевт проводит дискуссию, подробно останавливаясь на половом созревании и подчеркивая, что это естественная стадия развития. Часто в процессе обсуждения всплывают темы, относящиеся к сексуальному насилию, и терапевт должен постоянно помнить о динамике психического состояния у мальчиков, подвергшихся сексуальному насилию, чтобы корректировать терапевтическое воздействие во время работы с данным модулем. Когда на занятии группы мальчик узнал, что эрекция может вызываться как сексуальными, так и нейтральными стимулами, он смог признаться, что испытывал стыд, поскольку во время насилия у него была эрекция. Другой участник сказал, что он вел себя так, будто знал о сексе все, чтобы никто не заподозрил его в том, что он «неженка». Терапевт мог показать связь этих признаний мальчиков со страхом, что их «испортили».

Упражнение 2 «Вопросы о сексе»

После обсуждения фильма участникам предлагается письменно задать еще хотя бы один вопрос о сексе. Мальчикам говорят, что терапевт прочтет эти вопросы и даст на них ответы на следующей неделе. Конфиденциальность и отсутствие жесткой инструкции позволяют выявить область сомнений и конфликтов каждого члена группы. Далее вопросы зачитываются вслух и обсуждаются. Вот примеры наиболее типичных вопросов: «Если секс – это так здорово, почему люди не занимаются им постоянно?», «Обязательно ли людям заниматься сексом, когда они вырастут?», «Почему некоторые парни «голубые»?», «Почему некоторые взрослые занимаются сексом с детьми?», «Все ли насильники «гомики»?». Эти вопросы позволяют терапевтам работать с темами, вызывающими сомнения, например: противоречивые чувства в отношении приятных ощущений, испытанных во время насилия; желание избежать нормального сексуального

развития и интимных отношений; страх превратиться в гомосексуалиста; вытесняемый страх стать насильником. Некоторые члены группы могут допустить, что они готовы совершить насилие в отношении сверстников или детей помладше. У терапевта появляется возможность помочь детям разобраться в чувствах, которые вызывают столь значимые для них темы, и показать, что существование этих чувств вполне естественно. Однако прямое обсуждение с детьми предпубертатного возраста проблем гомосексуальности или насильственных действий может угрожать их системе психологической защиты, которая в этом возрасте еще очень хрупка. Поэтому не следует поднимать подобные вопросы до тех пор, пока кто-либо из членов группы не выскажется открыто на эту тему.

Упражнение 3 «Когда я вырасту»

Терапевт прикрепляет к большой доске фотографии мужчин различных профессий: врач, бизнесмен, учитель, футболист, баскетболист, лыжник, мужчина с ребенком, танцор, музыкант, рабочий, каскадер, солдат и полицейский. У каждой фотографии есть номер, который ребенок может использовать, заполняя рабочий листок. Задача детей – написать, чем, как им кажется, занимаются эти мужчины. Предположения детей могут не совпадать с вариантами терапевта. Например, терапевт может считать, что мужчина, балансирующий на страховке, – строитель-монтажник, тогда как мальчики принимают его за каскадера.

Заполняя рабочий листок, ребята задумываются о том, с какими надеждами и страхами связано для них предстоящее превращение в мужчину и чего бы они хотели достичь в будущем. Опираясь на ответы мальчиков, терапевт предлагает группе обсудить, как каждый из участников видит свое будущее. Следует остановиться на том, как, по их мнению, происшедшее с ними может повлиять на их взрослую жизнь.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ «Когда я вырасту».

1. Чем эти мужчины похожи?
2. Чем они непохожи друг на друга?
3. Какие чувства испытывают эти мужчины?
4. На кого из них ты хотел бы быть похожей, когда вырастешь?
5. Почему?
6. Как ты думаешь, сможешь ли стать таким мужчиной, когда вырастешь?
7. Что тебе нужно сделать, чтобы стать таким мужчиной?
8. На кого из них тебе меньше всего хотелось бы быть похожим?
9. Почему?
10. Что может помешать тебе стать таким, как ты хочешь?

МОДУЛЬ 10. Прощание с группой

Окончание групповых занятий вызывает у детей и взрослых двойственные чувства. С одной стороны, они испытывают облегчение от того, что терапия, участие в которой было не для всех добровольным, завершается и у них появляется возможность «начать жить самостоятельно». С другой стороны, им грустно из-за неизбежного расставания. За время терапии дети и взрослые, как правило, привязываются к группе. Задания этого модуля позволяют детям и взрослым подвести итоги длительной и напряженной работы группы.

Основные задачи этого модуля состоят в следующем:

1. Помочь участникам группы увидеть связь между негативными чувствами, которые у них вызывает предстоящее окончание терапии, и их прошлыми проблемами (личными потерями, социальной изоляцией).
2. Сделать акцент на положительных чувствах, связанных с завершением программы, подготовить членов группы к окончанию групповой работы.
3. Вспомнить, как проходила работа группы, уделяя особое внимание наиболее значимым моментам и личным успехам каждого участника.
4. Определить, с какими участниками группы необходима дальнейшая терапевтическая работа.

Примеры практических заданий модуля 10 (4 занятия) .

Упражнение 1

«С тех пор, как я в группе»

Дети заполняют анкету, цель которой – узнать, что изменилось в их ощущениях и поведении за время прохождения терапии. Терапевты используют ответы детей и свои наблюдения, чтобы оценить индивидуальную динамику каждого участника группы и обеспечить объективную обратную связь. В одной из групп девочка согласилась с утверждением: «Я могу разговаривать с моими родителями». Она молчала четыре года, прежде чем стало известно о том, что ее совратил отец. Теперь же она смогла сразу рассказать матери, что к ней приставал сосед. Эта девочка сказала, что она смогла постоять за себя, потому что больше не чувствовала себя беспомощной, благодаря поддержке и ощущению собственной значимости, которые дала ей группа. Анализируя ответы, терапевт может выявить тех, кто нуждается в дальнейшей терапии.

АНКЕТА «С тех пор, как я в группе»

	Часто	Иногда	Редко	Никогда
Я не боюсь говорить о том, что произошло со мной				
Я могу просить у других то, что мне нужно				
Другим детям нравится играть со мной				
Я чувствую себя в безопасности				
Мне хочется сказать кому-нибудь что-нибудь приятное				
Люди понимают, что я чувствую				
Я могу спокойно разговаривать со своими родителями				
Мне нравится ходить в школу				
Я не боюсь сказать другим, что они меня злят				
Члены моей семьи ладят друг с другом				

Упражнение 2 «Моя группа»

Ребята заполняют рабочий листок. В нем они перечисляют чувства, которые могут возникнуть у них в связи с окончанием терапии, и дают оценку своему опыту работы в группе. Терапевт проводит общую дискуссию, посвященную окончанию группы. Участники обсуждают, что в групповом опыте оказалось для них наиболее полезным и что бы они сделали иначе, если бы сами планировали следующую группу. Обычно дети выражают положительное отношение к группе. Они говорят, что «это было здорово», часто отмечая полученную возможность найти новых друзей и узнать, что и в жизни других детей произошли похожие события, что они не одиноки в своей беде.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Моя группа»

1. Мне _____ от того, что скоро работа группы завершится.
2. Самым трудным за время занятий для меня было _____
3. Мне бы хотелось, чтобы _____
4. Для меня участие в занятиях группы стало _____
5. Мне бы хотелось, чтобы _____
6. С одной стороны, я _____ тому, что занятия группы подходят к концу, с другой я чувствую _____
7. То, что я приобрел здесь новых друзей _____
8. Когда я рассказывал(а) группе о том, что произошло со мной, я _____ и _____
9. Если бы я был(а) ведущим группы, я бы _____ чаще и реже _____
10. Еще я хотел (а) бы сказать всем участникам нашей группы, что _____

Упражнение 3 «Фильм о моей жизни»

Этому упражнению можно уделить не одно, а два или даже три занятия. Детям дается следующая инструкция:

«Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором

вы играете. Каждый из вас – и сценарист, и режиссер, и исполнитель главной роли. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события.

Нарисуйте на бумаге портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на рисунок. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы вложили в портрет себя в будущем.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего – с завтрашнего дня. Придумывайте, что хотите; главное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Такого не может быть в реальной жизни, и смотреть такой фильм будет невыносимо скучно. Пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это значит, что вы должны придумать самые интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что у вас есть возможность творить свою жизнь и самого себя».

Упражнение 4

«Я - подарок для человечества»

Детям дается следующая инструкция:

«Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: я подарок для человечества, потому что я...».

Упражнение 5 «Машина времени»

Терапевт предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе, представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Участникам предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти, включая те действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Во время обсуждения каждый ребенок сначала рассказывает о реальном событии из своего прошлого, а затем описывает, каким образом он изменил это прошлое. Остальные участники обсуждают различные пути изменения его прошлого.

Упражнение 6 «Прощание»

Дети получают бланки прощальных писем каждому участнику группы и терапевту и заполняют их. Терапевт тоже пишет каждому ребенку письмо, в котором подчеркивает его успехи и достижения в процессе терапии. Затем письма раздаются адресатам, и каждый зачитывает их вслух всей группе. Детям очень важно знать, что к ним хорошо относятся, их ценят и что кому-то их будет не хватать. Некоторые дети выражают желание написать прощальные письма тем участникам группы, которые перестали посещать занятия раньше срока. Следует поддержать это стремление детей и заверить их, что письма будут отправлены.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Прощальное письмо»

Дорогой (ая) _____ мы провели вместе достаточно много времени.

Когда я впервые встретил(а) тебя _____,

но после того, как я познакомился(ась) с тобой поближе,

я _____

То, что ты был(а) вместе с нами на занятиях

группы _____, и мне будет

не хватать, _____

Я рад(а), что ты был(а) с нами в группе, потому что _____ и хочу поблагодарить тебя за _____

Надеюсь, что _____

P.S.

Упражнение 7 «Прощальная вечеринка»

На последнем занятии проводится прощальная вечеринка. Лучше, чтобы дети сами продумали программу и меню. В конце мероприятия детям раздают их личные папки, в которых находятся все задания, выполненные за время терапии. Терапевт может подарить каждому ребенку недорогой подарок.

ГЛАВА 7 СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Самоубийство (суицид) – это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – понятие более широкое, которое, помимо суицида, включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления (Кондратенко, 1999). К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся смертью по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т.д.). К суицидальным проявлениям относят соответствующие мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни. По другой классификации, выделяют самоубийства (истинные суициды), пара-суициды (акты намеренного самоповреждения, не приводящие к смерти), пресуициды (состояние личности, обуславливающее повышенную по отношению к норме вероятность совершения суицидального акта) (Кондратенко, 1999). Суициды условно подразделяются на истинные, когда целью выступает желание человека лишиться себя жизни, и демонстративно-шантажные, которые применяются для оказания давления на окружающих, извлечения каких-либо выгод, манипулирования чувствами других людей. Демонстративно-шантажное поведение своей целью предполагает не лишение себя жизни, а демонстрацию этого настроения.

Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о **психологическом кризисе**. В данном случае под кризисом понимается эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, то есть таким препятствием, которое не может быть устранено обычными способами решения проблем, известными человеку из прошлого жизненного опыта (Farberow, 1980).

Таким образом, психологический кризис рассматривается как внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы (человеческой психике), создаваемой внешними обстоятельствами. А. Г. Амбрумова считает, что психологический кризис вызывается фрустрацией важнейших потребностей индивидуума и специфической личностной реакцией на эту фрустрацию. По мнению автора, «суицидоопасность определяется резкостью снижения способности конструктивного планирования будущего (т.е. степенью безнадежности)» (Амбрумова, Тихоненко, 1980).

В литературе часто встречаются термины «аутоагрессивный акт», которые нередко отождествляют с суицидальными действиями. Если конечной целью ауто-агрессивного акта является самоубийство, его следует относить к суицидальным действиям. В современной литературе, особенно западной, также широко распространены понятия «аутодеструктивного», или «саморазрушительного», поведения.

Психологическая – душевная – боль, вероятно, является общим признаком тяжелых кризисных состояний. Непереносимость душевной боли приводит к стремлению прекратить ее любым путем, и суицид может казаться человеку, находящемуся в кризисном состоянии, единственным способом избавления и разрешения всех проблем.

Согласно социологической теории самоубийства Э. Дюркгейма (Дюркгейм, 1994) суицидальные мысли появляются прежде всего в результате разрыва интерперсональных связей личности, отчуждения индивида от той социальной группы, к которой он принадлежит. В соответствии с его взглядами, существует три основных вида суицидов. Многие акты самоубийства являются эгоистическими, и саморазрушение в этих случаях обусловлено тем, что индивид чувствует себя отчужденным и изолированным от общества, семьи и друзей. Вторым типом являются аномические самоубийства, как следствие неудач в приспособлении человека к изменениям в обществе, приводящим к нарушению взаимосвязи личности и социальной группы. Они резко учащаются во время общественно-экономических кризисов, но сохраняются и в периоды социального процветания, когда быстрое повышение благосостояния вызывает необходимость адаптации к новым, отличным от прежних условиям жизни. Последний вид самоубийства Э. Дюркгейм называл альтруистическим. Это суицид, который совершается человеком, если авторитет социума или группы подавляет его собственную эго-идентичность и он жертвует собой во благо общества, ради какой-либо социальной, религиозной или

философской идеи.

Представления З. Фрейда о суициде основаны на концепции двух основных влечений человека: Эроса – инстинкта жизни и Танатоса – инстинкта смерти. Континуум человеческой жизни является полем битвы между ними. Человек не только хочет жить, быть любимым и продолжить себя в своих детях – бывают периоды или состояния души, когда желанной оказывается смерть. С возрастом сила Эроса убывает, а Танатос становится все более сильным, напористым и реализует себя полностью, лишь приведя человека к смерти. По Фрейду, суицид и убийство являются проявлениями разрушительного влияния Танатоса, то есть агрессией (Моховиков, 20016).

Основатель индивидуальной психологии А. Адлер полагал, что быть человеком означает, прежде всего, ощущать собственную неполноценность. Жизнь заключается в стремлении к цели, которая может не осознаваться, но направляет все поступки индивида и формирует жизненный стиль. Чувство неполноценности возникает в раннем детстве и основано на физической и психической беспомощности, усугубляемой различными недостатками. Для человека экзистенциально важно ощущать общность с другими людьми. Поэтому в течение всей жизни он находится в поиске преодоления комплекса неполноценности, его компенсации или сверхкомпенсации. Этот поиск реализуется в стремлении к самоутверждению, власти, которая становится движущей силой человеческого поведения и делает жизнь осмысленной.

Однако этот поиск может натолкнуться на значительные препятствия и привести к кризисной ситуации, с которой начинается «бегство» в суицид. Утрачивается чувство общности; между человеком и окружающими устанавливается «дистанция», оправдывающая непереносимость трудностей; в сфере эмоций возникает нечто, напоминающее «предстартовую лихорадку», с преобладанием аффектов ярости, ненависти и мщения. А. Адлер подчеркивал, что, поскольку человеку свойственно внутреннее стремление к цели, чаще всего бессознательной, то, зная последовательность поступков в случае аутоагрессии, ее можно предотвратить.

Последователь школы психоанализа американский ученый К. Меннингер развил представления З. Фрейда о суициде, исследовав его глубинные мотивы. Он выделил три составные части суицидального поведения. По его мнению, для того чтобы совершить самоубийство, необходимо:

- желание убить – суициденты, будучи в большинстве своем инфантильными личностями, реагируют яростью на помехи или препятствия, стоящие на пути реализации их желаний;
- желание быть убитым – если убийство является крайней формой агрессии, то суицид представляет собой высшую степень подчинения: человек не может выдержать укоров совести и страданий из-за нарушения моральных норм и потому видит искупление вины лишь в прекращении жизни;
- желание умереть – оно распространено среди людей, склонных подвергать свою жизнь необоснованному риску, а также среди больных, считающих смерть единственным лекарством от телесных и душевных мучений.

Таким образом, если у человека возникают сразу три описанных К. Меннингером желания, суицид превращается в неотвратимую реальность, а разнесение данных желаний во времени обуславливает более мягкие проявления аутоагрессивного поведения.

К. Г. Юнг, касаясь проблемы самоубийства, указывал на бессознательное стремление человека к духовному перерождению, которое может стать причиной суицида. Это стремление обусловлено актуализацией архетипа коллективного бессознательного, принимающего различные формы:

- метемпсихоза (переселения душ), когда жизнь человека продлевается чередой различных телесных воплощений;
- перевоплощения, предполагающего сохранение непрерывности личности и новое рождение в человеческом теле;
- воскрешения-восстановления человеческой жизни после смерти в состоянии так

называемого «тонкого тела»;

- возрождения-восстановления в пределах индивидуальной жизни с превращением смертного существа в бессмертное;
- возрождения путем трансформации, происходящей вне личности.

Архетип возрождения несет в себе образ награды для человека, находящегося в условиях невыносимого существования, и связан с архетипом матери, который влечет человека к метафорическому возвращению во чрево, где можно обрести долгожданное чувство безопасности.

Карен Хорни в русле психодинамического направления и эго-психологии полагала, что при нарушении взаимоотношений между людьми возникает невротический конфликт, порожденный так называемой базисной тревогой. Она появляется еще в детском возрасте из-за ощущения враждебности окружения. Кроме тревожности, в невротической ситуации человек чувствует одиночество, беспомощность, зависимость и враждебность. Эти феномены могут стать основой суицидального поведения (например, детская зависимость взрослого человека с глубоким чувством неполноценности и несоответствием образу идеального Я или социальным стандартам). Враждебность при конфликте актуализирует, как считала К. Хорни, «разрушительные наклонности, направленные на самих себя». Они не обязательно принимают форму суицидального поведения, но могут проявляться в виде презрения, отвращения или глобального отрицания. Они усиливаются, если внешние трудности сочетаются с эгоцентрической установкой или иллюзиями человека. Тогда враждебность и презрение к себе и другим людям могут стать настолько сильными, что собственная смерть становится привлекательным способом мести. В ряде случаев именно добровольная смерть представляется единственным способом утвердить свое Я. Покорность судьбе, при которой аутодеструктивность является преобладающей тенденцией, К. Хорни также рассматривала как латентную форму самоубийства.

Американский психоаналитик Гарри Стэк Салливэн рассматривал суицид с точки зрения собственной теории межличностного общения. Самооценка индивида создается главным образом из отношения к нему других людей. Благодаря этому у него могут сформироваться три образа Я: «хорошее Я», если отношение других обеспечивает безопасность, «плохое Я», если окружение порождает тревогу или другие эмоциональные нарушения; кроме того существует и третий образ «не-Я», возникающий, если человек утрачивает эго-идентичность, например при душевном расстройстве или суицидальной ситуации. Жизненные кризисы или межличностные конфликты обрекают индивида на длительное существование в образе «плохого Я», которое является источником мучений и душевного дискомфорта. В этом случае прекращение страданий путем совершения аутоагрессии и превращения «плохого Я» в «не-Я» может стать приемлемой или единственно возможной альтернативой. Но этим же актом человек одновременно заявляет о своей враждебности к другим людям и миру в целом.

Роль тревоги и других эмоциональных переживаний в происхождении суицидального поведения подчеркивалась и представителями гуманистической психологии (Р. Мэй, К. Роджерс и др.). Для Ролло Мэя тревога являлась не только симптомом для клинициста, но и экзистенциальным проявлением бытия и важнейшей конструктивной силой в человеческой жизни. Он считал ее переживанием «встречи бытия с небытием» и «парадокса свободы и реального существования человека».

Карл Роджерс полагал, что основная тенденция жизни состоит в актуализации, сохранении и усилении Я, формирующегося во взаимодействии со средой и другими людьми. Если структура Я является ригидной, то не согласующийся с ней реальный опыт, воспринимаемый как угроза жизни личности, искажается либо отрицается. Когда человек не признает его, он как бы заключает себя в темницу. Тогда нежеланный опыт отчуждается от Я, в силу чего теряется контакт с реальностью. Таким образом Я, вначале не доверяя собственному опыту, впоследствии полностью теряет доверие к себе. Это приводит к осознанию полного одиночества. Утрачивается вера в себя, появляется ненависть и презрение к жизни, смерть идеализируется, что порождает суицидальные

тенденции.

Основоположник и классик логотерапии Виктор Франкл рассматривал самоубийство в ряду таких понятий, как смысл жизни и свобода человека, а также в связи с психологией смерти и умирания. Человек, которому свойственна осмысленность существования, свободен в отношении способа собственного бытия. Однако при этом в жизни он сталкивается с экзистенциальной ограниченностью на трех уровнях: он терпит поражения, страдает и должен умереть. Поэтому задача человека состоит в том, чтобы, осознав свою ограниченность, переносить неудачи и страдания. В. Франкл относился к самоубийству с сожалением и утверждал, что ему нет законного, в том числе нравственного, оправдания. В случае суицида жизнь становится поражением. В конечном счете самоубийца не боится смерти – он боится жизни, считал В. Франкл.

Э. Шнейдман впервые описал признаки, которые свидетельствуют о приближении возможного самоубийства, назвав их «ключами к суициду». Он тщательно исследовал существующие в обществе мифы относительно суицидального поведения, а также некоторые особенности личности, обуславливающие суицидальное поведение. Эти особенности отражены в созданной им оригинальной типологии индивидов, которые, нередко сознательно, сами приближают свою смерть. К ним относятся:

- искатели смерти, намеренно расстающиеся с жизнью, сводя возможность спасения к минимуму;
- инициаторы в смерти, намеренно приближающие ее (например, тяжелобольные, сознательно лишаящие себя систем жизнеобеспечения);
- игроки со смертью, склонные искать ситуации, в которых жизнь является ставкой, а возможность выживания отличается низкой вероятностью;
- одобряющие смерть, то есть те, кто, не стремясь активно расстаться с жизнью, вместе с тем не скрывают своих суицидальных намерений: это характерно, например, для одиноких стариков или эмоционально неустойчивых подростков и юношей в пору кризиса эго-идентичности.

Э. Шнейдман описал и выделил общие черты, характерные для всех суицидов, несмотря на разнообразие обстоятельств и методов их совершения (Шнейдман. 2001):

- 1) Общей целью для суицида является поиск решения.
- 2) Общей задачей суицида является прекращение сознания.
- 3) Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль.
- 4) Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.
- 5) Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность.
- 6) Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.
- 7) Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.
- 8) Общим действием при суициде является бегство (агрессия).
- 9) Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.
- 10) Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю (паттернам) поведения в течение жизни.

Вместе с Н. Фарбером Э. Шнейдман ввел в практику метод психологической аутопсии (включающий анализ посмертных записок суицидентов), значительно углубивший понимание психодинамики самоубийства. На основе этого метода им были выделены три типа суицидов:

- эготические самоубийства; причиной их является интрапсихический диалог, конфликт между частями Я, а внешние обстоятельства играют лишь дополнительную роль; например, самоубийства психически больных, страдающих слуховыми галлюцинациями;
- диадические самоубийства, основа которых лежит в нереализованных потребностях и желаниях, относящихся к значимому близкому человеку; таким образом, внешние факторы доминируют, делая этот поступок актом отношения к другому;
- агенеративные самоубийства, при которых причиной является желание исчезнуть

из-за утраты чувства принадлежности к поколению или человечеству в целом, например, суициды в пожилом возрасте.

В последних работах Э. Шнейдман подчеркивает важность одного психологического механизма, лежащего в основе суицидального поведения, – душевной боли (psychache), возникающей из-за фрустрации таких потребностей человека, как потребность в принадлежности, достижении, автономии, воспитании и понимании.

Н. Фарбероу является создателем концепции саморазрушающего поведения человека. Его подход позволяет шире взглянуть на проблему, рассматривая не только завершённые самоубийства, но и другие формы аутоагрессивного поведения: алкоголизм, токсикоманию, наркотическую зависимость, пренебрежение врачебными рекомендациями, трудо-голизм, делинквентные поступки, неоправданную склонность к риску, неадекватный азарт и т. д. Этот подход позволил Н. Фарбероу разработать принципы современной профилактики самоубийств. Кроме того, Н. Фарбероу занимается исследованиями психологии «оставшихся в живых» (survivors) – незадачливых самоубийц, а также родственников и друзей тех, кто покончил с собой.

Таким образом, практически всеми исследователями самоубийство рассматривается как следствие социально-психологической **дезадаптации** личности в условиях переживаемых ею конфликтов. При этом суицид представляет собой один из вариантов поведения человека в экстремальной ситуации, причем суицидогенность ситуации не заключена в ней самой, а определяется личностными особенностями субъекта, его жизненным опытом, интеллектом, характером и стойкостью интерперсональных связей. Понятие **предиспозиционной** дезадаптации включает в себя снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суицида. В условиях предиспозиционной дезадаптации происходит социально-психологическая дезадаптация личности, что проявляется в нарушениях поведения и различных психоэмоциональных сдвигах. При переходе предиспозиционной стадии дезадаптации в суицидальную решающее значение имеет конфликт, который понимается как сосуществование двух или нескольких разнонаправленных тенденций, одна из которых составляет актуальную для личности потребность, другая – преграду на пути ее удовлетворения (Соловьева, 2003).

Суицидогенный конфликт может быть вызван реальными причинами (у практически здоровых лиц), так и может заключаться в дисгармоничной структуре личности либо иметь психотический генез. Независимо от характера причин, конфликт для субъекта всегда реален и поэтому сопровождается интенсивными тягостными переживаниями, как правило, с депрессивной окраской. Конфликтная ситуация подвергается личностной переработке, в процессе которой конфликт разрешается. При его субъективной неразрешимости обычными, известными, приемлемыми для личности способами в качестве пути разрешения может использоваться суицид.

А. Г. Амбрумова (1991), характеризуя суицидальное поведение, выделяет **6 типов ситуационных реакций**:

1. *Реакции эмоционального дисбаланса*. Они характеризуются отчетливым превалированием гаммы дистимических изменений. Общий фон настроения снижен. Человек ощущает дискомфорт той или иной степени выраженности. При этом характерно нерезкое повышение уровня тревожности.

2. *Пессимистические ситуационные реакции* выражены в первую очередь изменением мироощущения, мрачной окраской мировоззрения, суждений и оценок, видоизменением и переструктурированием системы ценностей.

3. *Реакции отрицательного баланса* – это ситуационные реакции, содержанием которых является рациональное «подведение жизненных итогов», оценка пройденного пути.

4. *Ситуационная реакция демобилизации* – отличается наиболее резкими изменениями в сфере контактов: отказом от привычных контактов или значительным их ограничением.

5. *Ситуационная реакция оппозиции* характеризуется выражением экстрапунитивной позицией личности, повышающейся степенью агрессивности, возрастающей резкостью отрицательных оценок окружающих и их деятельности.

6. *Ситуационная реакция дезорганизации* содержит в своей основе тревожный компонент.

Описывается **пять видов суицидального поведения** в соответствии с доминирующими мотивами: протест; призыв к состраданию, сочувствию; избегание физических или душевных страданий; самонаказание и отказ от жизни (капитуляция) (Соловьева, 2001).

7.1 ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

На вероятность совершения суицидальных действий влияют самые разнообразные факторы: индивидуальные психологические особенности человека и национальные обычаи, возраст и семейное положение, культурные ценности и уровень употребления психоактивных веществ, время года и т.д. С определенной долей условности все известные факторы суицидального риска можно разделить на социально-демографические, медицинские, природные, индивидуально-психологические.

7.1.1 Социально-демографические факторы

Возраст. Суицидальные акты встречаются практически в любой возрастной группе. Так, имеются данные о суицидальных попытках у детей 3–6 лет, хотя суицидальное поведение у детей до 5 лет встречается крайне редко (Клиническая психиатрия, 1994). Чаще всего молодежь совершает суициды в возрасте от 15 до 24 лет, что связано с высокими требованиями к адаптационным механизмам личности, предъявляемым именно в этом возрасте.

Второй пик суицидальной активности приходится на возраст 40–60 лет. Помимо психологических проблем, для этого возраста характерно ухудшение соматического здоровья, гормональная перестройка, изменение иерархии ценностей, что часто сочетается с депрессией – самым частым психическим расстройством этого периода. Кроме того, именно в этот период взрослые дети покидают родительский дом, а родители болеют и умирают; также эта возрастная группа чаще сталкивается с проблемами в профессиональной карьере.

Третий пик суицидального риска приходится на старых людей, уровень суицидов среди которых в 4 раза выше, чем в популяции.

Пол. Женщины чаще совершают попытки самоубийства, избирая при этом менее мучительные и болезненные способы, чем мужчины; однако у мужчин суицид чаще носит завершённый характер. Так, соотношение суицидальных попыток у женщин и мужчин составляет приблизительно 2-3:1, но по количеству суицидальных попыток, самоубийств и актов самоповреждений, взятых вместе, мужчины опережают женщин.

Образование и профессия. Чаще всего суициды совершают безработные, а также лица с высшим образованием и высоким профессиональным статусом. Самый большой суицидальный риск у врачей, среди которых первое место занимают психиатры, за ними следуют офтальмологи, анестезиологи и стоматологи. В группу риска входят также музыканты, юристы, низшие офицерские чины и страховые агенты (Каштан, Сэдок, 1994).

Уровень парасуицидов выше среди лиц со средним образованием и невысоким социальным статусом.

Место жительства. Количество самоубийств среди городских жителей заметно выше, чем в сельской местности. Выявлена прямо пропорциональная зависимость между плотностью населения и частотой самоубийств. Даже в пределах одного города частота завершённых самоубийств выше в центральной его части, а незавершённых – на окраинах. По последним данным, в нашей стране частота суицидальных случаев в городской и сельской местности примерно одинакова.

Семейное положение и особенности внутрисемейных отношений оказывают значительное влияние на суицидальный риск. Состоящие в браке реже совершают самоубийства, чем холостые, вдовы и разведенные. Выше суицидальный риск у бездетных, а также живущих отдельно от родственников. Предлагается также следующая градация риска: наибольшему риску суицида подвергаются люди, которые никогда не состояли в браке, вслед за ними – овдовевшие и разведенные; далее – состоящие в бездетном браке; и наконец, супружеские пары, имеющие детей.

Среди суицидентов преобладают лица, имевшие в детстве приемных родителей, воспитывавшиеся в интернате или же имевшие только одного из родителей. Существенное влияние оказывает также социально-психологический тип семьи. Суицидоопасные состояния, в частности, легче возникают в семьях дезинтегрированных (отсутствие эмоциональной и духовной сплоченности), дисгармоничных (рассогласование целей, потребностей и мотиваций членов семьи), корпоративных (возложенные обязанности член семьи выполняет лишь при условии такого же отношения к обязанностям других членов семьи), консервативных (неспособность членов семьи сохранить сложившуюся коммуникативную структуру под давлением внешних авторитетов) и закрытых (ограниченное число социальных связей у членов семьи).

Родительские семьи суицидентов характеризуются аффективным беспорядком отношений и открытыми конфликтами между их членами. Матерям свойственны истероидные черты характера. У отцов преобладают шизоидные и эпилептоидные черты, часто сопровождающиеся чужаковатостью, жестокостью, безразличием. Все это порождает холодную атмосферу в семье, запущенность детей, их психологическую дистанцию от родителей. В связи с занятостью собственными, чаще личными, переживаниями в такой семье можно наблюдать отсутствие тепла, равнодушие и лишь формальную заинтересованность родителей делами детей. Иногда родители проявляют открытый негативизм. В отрочестве, в ситуации разрушенной семьи, нередки повышено жесткие требования, предъявляемые ребенку одним из родителей. Для суицидентов характерно постоянное чувство отсутствия заботы окружающих.

Два обстоятельства в семье имеют наиболее тесное отношение к последующей аутоагрессии: (а) ранние утраты: де-привация, связанная со смертью, уходом из семьи или разводом родителей искажает психическое развитие детей; (б) дисгармоничное воспитание: хроническая конфликтно-деструктивная атмосфера в семье приводит к возникновению отрицательных образов родителей. Отвержение матерью, жестокое обращение отца, предпочтение, оказываемое другому ребенку, несомненно, усиливают суицидальные тенденции.

Социально-экономические факторы. В периоды войн и революций число самоубийств значительно уменьшается, а во время экономических кризисов увеличивается (Клиническая психиатрия, 1998). По данным ВОЗ 1960 года, частота самоубийств прямо пропорциональна степени экономического развития страны. Самоубийства случаются как среди бедных, так и среди богатых людей, при этом последние более остро реагируют на финансовые потери, связанные с кризисом.

При оценке суицидального риска предлагается также учитывать следующие биографические факторы (Ромек и др., 2004).

- Гомосексуальная ориентация (подростки обоего пола и взрослые мужчины).
- Суицидальные мысли, намерения, попытки в прошлом.
- Суицидальное поведение родственников, близких, друзей, других значимых лиц (религиозные лидеры, кумиры поп-культуры и т. д.).

7.1.2 Индивидуально-психологические факторы

Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании суицидального поведения. Однако поиски связей между отдельными чертами личности и готовностью к суицидальному реагированию, как и попытки создания однозначного «психологического портрета суицидента», не дали результатов. Решающими в плане повышения суицидального риска, вероятно, являются не конкретные характеристики личности, а степень целостности структуры личности, «сбалансированности» ее отдельных черт, а также содержание морально-нравственных установок и представлений. Повышенный риск самоубийства характерен для дисгармоничных личностей, при этом личностная дисгармония может быть вызвана как утрированным развитием отдельных интеллектуальных, эмоциональных и волевых характеристик, так и их недостаточной выраженностью.

Выявлен ряд predisponирующих психолого-психиатрических факторов суицидального поведения, к которым относятся следующие (Короленко, Донских, 1990)

- повышенная напряженность потребностей, стремление к эмоциональной близости, низкая способность к формированию психологических защитных механизмов, неумение ослабить фрустрацию;
- импульсивность, эксплозивность и эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта;
- чувство вины и низкая самооценка;
- гипореактивный эмоциональный фон в период конфликтов, затруднение в перестройке ценностных ориентации.

В подростковом возрасте вероятность аутоагрессивного поведения в значительной мере зависит от типа акцентуации характера. Вероятность аутоагрессивного поведения велика при следующих типах акцентуации характера (Личко, 1977, Юрьева, 1999):

Циклоидный тип. Суицидальные действия обычно совершаются в субдепрессивной фазе на высоте аффекта. Потенцирует суицид публично нанесенная обида, унижение, цепь неудач, что наталкивает подростка на мысли о собственной никчемности, ненужности, неполноценности

Эмоционально-лабильный тип. Суицидальные действия совершаются в период острых аффективных реакций интра-пунитивного типа. Суицидальное поведение аффективно, принятие решения и его исполнение осуществляется быстро, как правило, в тот же день.

Эпилептоидный тип. Суицидальные действия совершаются в период аффективных реакций, которые чаще бывают экстрапунитивными (агрессивными), но могут трансформироваться в демонстративное суицидальное поведение.

Истероидный тип. Для них характерны демонстративные и демонстративно-шантажные суицидальные попытки.

Выделяют также ряд личностных стилей суицидентов (Моховиков. 2001а):

1. Импульсивный: внезапное принятие драматических решений при возникновении проблем и стрессовых ситуаций, трудности в словесном выражении эмоциональных переживаний.

2. Кэмпulsive: установка во всем достигать совершенства и успеха часто бывает излишне ригидна и при соотношении целей и желаний с реальной жизненной ситуацией может привести к суициду.

3. Рискующий: балансирование на грани опасности («игра со смертью») является привлекательным и вызывает приятное возбуждение.

4. Регрессивный: снижение по разным причинам эффективности механизмов психологической адаптации, эмоциональная сфера характеризуется недостаточной зрелостью, инфантильностью или примитивностью.

5. Зависимый: беспомощность, безнадежность, пассивность, необходимость и постоянный поиск посторонней поддержки.

6. Амбивалентный: наличие одновременного влияния двух побуждений – к жизни и смерти.

7. Отрицающий: преобладание магического мышления, в силу чего отрицается конечность самоубийства и его необратимые последствия, отрицание снижает контроль над волевыми побуждениями, что усугубляет риск.

8. Гневный: затрудняется выразить гнев в отношении значимых лиц, что заставляет испытывать неудовлетворенность собой.

9. Обвиняющий: убежден в том, что в возникающих проблемах непременно есть чья-то или собственная вина.

10. Убегающий: бегство от кризисной ситуации путем самоубийства, стремление избежать психотравмирующей ситуации.

11. Бесчувственный: притупление эмоциональных переживаний.

12. Заброшенный: переживание пустоты вокруг, грусти или глубокой скорби.

13. Творческий: восприятие самоубийства как нового и привлекательного способа выхода из неразрешимой ситуации.

К индивидуальным факторам суицидального риска следует отнести и содержание

морально-этических норм, которыми личность руководствуется. Высокая частота суицидальных поступков наблюдается в тех социальных группах, где существующие моральные нормы допускают, оправдывают или поощряют самоубийство при определенных обстоятельствах (суицидальное поведение в молодежной субкультуре как доказательство преданности и мужества, среди определенной категории лиц по мотивам защиты чести, самоубийство престарелых лиц и больных с хроническими заболеваниями, эпидемии самоубийства среди религиозных сектантов и т.п.).

7.1.3 Медицинские факторы

1. Психическое здоровье. Суициденты представлены следующими диагностическими категориями:

- психически здоровыми;
- лицами с пограничными психическими расстройствами;
- психически больными.

Психическая патология может выражаться в:

- депрессии, особенно опасен затяжной депрессивный эпизод в недавнем прошлом;
- алкогольной зависимости;
- зависимости от других психоактивных веществ;
- шизофрении;
- расстройстве личности.

Выделяют следующие варианты суицидального поведения у психически больных:

Ситуационный (психогенный), при котором суицидальные тенденции возникают в результате взаимодействия психогенных и личностных факторов, а психическое заболевание выступает в роли патопластического фактора.

Психотический (психопатологический), при котором суицидальные проявления обусловлены психопатологическими проявлениями болезни и реакцией на них пациента. Ситуационные факторы носят второстепенный характер и выступают в роли катализатора.

Смешанный, при котором и ситуационный и психопатологический механизмы в равной степени участвуют в формировании аутоагрессивного поведения.

2. Соматическое здоровье – наличие тяжелого хронического прогрессирующего заболевания:

- онкологические и заболевания органов кроветворения;
- сердечно-сосудистые (ИБС);
- заболевания органов дыхания (астма, туберкулез);
- врожденные и приобретенные уродства;
- потеря физиологических функций (зрения, слуха, способности двигаться, утрата половой функции, бесплодие);
- ВИЧ-инфекция;
- состояния после тяжелых операций;
- состояния после трансплантации донорских органов и тканей.

7.1.4 Природные факторы

В большинстве исследований указывается на увеличение частоты самоубийств весной. По-видимому, данная закономерность не распространяется на лиц, находящихся в условиях изоляции, и больных с тяжелыми соматическими заболеваниями. Предпринимались попытки установить зависимость частоты самоубийств от дня недели (чаще в понедельник и постепенное снижение к концу недели) и от времени суток (чаще вечером, в начале ночи и ранним утром), но данные в этом отношении противоречивы. Авторы, изучавшие зависимость между географической широтой, фазой Луны, изменением интенсивности земного магнетизма, количеством пятен на Солнце и частотой суицидальных актов, не обнаружили влияния данных факторов на суицидальное поведение.

Ряд авторов при оценке риска суицидальной попытки после парасуицида (Bradley, 1995) предлагают учитывать следующие факторы:

Внешние обстоятельства:

- насколько суицидент был изолирован во время попытки;
- насколько вероятным было вмешательство в суицидальное поведение со стороны других людей;
- предпринимал ли суицидент предупреждающие меры против возможного раскрытия суицидальных намерений другими людьми;
- писал ли прощальное письмо или записку;
- искал ли помощи во время попытки или после;
- совершал ли действия, которые, по его предположению, должны были привести к смерти.

Внутренние установки:

- верил ли суицидент в то, что действительно убьет себя;
- говорил ли, что хочет умереть;
- насколько предумышленной была попытка;
- какие чувства испытывал, обнаружив, что попытка не удалась (его спасли) – радость, сожаление, гнев (Вой-цех, 2002).

Естественно, что суицид всегда индивидуален. Не существует единой причины или группы причин самоубийства. Однако вычлеляется ряд прогностических критериев, с помощью которых можно строить вероятностный прогноз в отношении суицидального риска. Все факторы разделяются на санкционирующие и лимитирующие суицидальное поведение, они представлены в таблице 7.1.

Таблица 7.1.

Прогностические критерии суицидального риска (Юрьева, 1998)

Признаки Санкционирующие		Лимитирующие
Возраст	Подростковый, зрелость (40–50 лет), пожилые	Детский, до 40 лет
Пол	Мужской	Женский
Раса	Белая	Не белая
Семейное положение	Разведенные, вдовы, одинокие (после 40 лет)	Семейные (женатые)
Социально-экономическое положение	Периоды экономической депрессии, резкое изменение национальной мотивации и социокультурных условий, эмиграция	Периоды высокой занятости, войн, революций
Занятость	Безработные, пенсионеры, заключенные	Работающие
Признаки	Санкционирующие	Лимитирующие
Профессия	Врачи (особенно психиатры, анестезиологи, офтальмологи, стоматологи), юристы, музыканты	
Время года	Теплое (апрель-сентябрь)	Холодное (октябрь-март)
Физическое здоровье	Наличие хронических заболеваний, ведущих к инвалидизации, и фатальные болезни (напр СПИД, онкозаболевания)	Удовлетворительное
Суицидальное поведение в прошлом	Да, особенно суицидоопасны первые 3–6 мес после совершения суицидальной попытки	Нет
Заявление о суициде	Да (свыше 50% суицидентов говорили о своем намерении)	Нет
Лечение в психиатрической больнице	Да	Нет
Наследственная отягощенность	Да	Нет
Особенности личности	Эмоциональная лабильность, повышенная напряженность потребностей, низкая способность к формированию компенсаторных механизмов, низкая самооценка, неумение ослабить фрустрацию, импульсивность, эксплозивность, демонстративность	Психастеники, шизоиды
Психическое состояние	Наличие психических и поведенческих расстройств вследствие употребления психоактивных веществ (алкоголь, опиаты, барбитураты, галлюциногены), аффективные расстройства настроения, шизофрении, ПТСР, а также расстройства личности, сопровождающиеся агрессивным поведением, вспышками возбуждения и насилия	Без психических расстройств
Признаки	Санкционирующие	Лимитирующие
Психопатологические синдромы	Депрессивный (особенно с идеями самоуничужения и самообвинения), депрессивно-параноидный, аффективно-бредовый, тревожно-фобический, галлюцинаторно-параноидный с императивными вербальными галлюцинациями суицидального содержания, метафизической интоксикации	астенический, ипохондрический, маниакальный, апато-абулический, онейроидный, паранойяльный бред сутяжничества, реформаторства и изобретательства
Медикаментозные средства	Потенцирующие развитие депрессии, кортикостероиды, резерпин, аггипертензивные (пропранолон), аминазин, некоторые противораковые и противозачаточные препараты	

7.2 ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

К индикаторам суицидального риска относятся особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые свидетельствуют о повышенной степени суицидального риска.

7.2.1 Ситуационные индикаторы

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис, может считаться ситуационным индикатором суицидального риска: смерть любимого человека, особенно супруги или супруга; развод; потеря работы; уход на пенсию; сексуальное насилие; денежные долги; потеря высокого поста; профессиональная несостоятельность; раскаяние за совершенное убийство или предательство; угроза тюремного заключения или смертной казни; угроза физической расправы; получение тяжелой инвалидности; неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти; нервное расстройство; шантаж; сексуальная неудача; измена или уход (мужа, жены; жениха, невесты); ревность; систематические избиения; публичное унижение; коллективная травля; политическая смерть; одиночество, тоска, усталость; религиозные мотивы; подражание кумиру и т.д.

7.2.2 Поведенческие индикаторы суицидального риска

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- зскейп-реакции (уход из дома и т. п.);
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (оформление завещания, урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);
- любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- посещение врача без очевидной необходимости;
- нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, на работе или службе;
- расставание с дорогими вещами или деньгами;
- приобретение средств для совершения суицида.

7.2.3 Коммуникативные индикаторы

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- сообщение о конкретном плане суицида,
- самообвинения,
- двойственная оценка значимых событий;
- медленная, маловыразительная речь

7.2.4. Когнитивные индикаторы

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;

– наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить самоубийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

7.2.5 Эмоциональные индикаторы

- амбивалентность по отношению к жизни;
- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя;
- признаки депрессии: (а) приступы паники, (б) выраженная тревога, (в) сниженная способность к концентрации внимания и воли, (г) бессонница, (д) умеренное употребление алкоголя и (е) утрата способности испытывать удовольствие;
- несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность;
- вина или ощущение неудачи, поражения;
- чрезмерные опасения или страхи;
- чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
- рассеянность или растерянность.

7.3 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ КЛИЕНТОВ

Люди с суицидальными намерениями не избегают помощи, а наоборот, часто стремятся к ней, в частности к консультированию. Из тех, кто совершает суициды, почти 70% консультируются врачами общего профиля за месяц, а 40% – в течение последней недели до совершения фатального поступка; 30% так или иначе выражают свои намерения, ставя в известность окружающих.

Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из следующих этапов (Моховиков, 2001а):

I. Этап суицидальных тенденций. Они являются прямыми или косвенными признаками, свидетельствующими о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить. Суицидальные тенденции проявляются в мыслях, намерениях, чувствах или угрозах. На этом этапе осуществляется **превенция** суицида, то есть его предотвращение на основании распознавания психологических или социальных предвестников. Главный смысл превентивных мер состоит в том, чтобы убедить общество, что суицидальные мысли психологически понятны и сами по себе не являются болезнью, ибо представляют естественную часть человеческого существования; что суицидальное поведение преходяще и доступно разрешению, а потому предотвратимо, если у окружающих будет желание выслушать другого человека и помочь ему.

II. Этап **суицидальных** действий. Он начинается, когда тенденции переходят в конкретные поступки. Под **суицидальной попыткой** понимается сознательное стремление лишиться себя жизни, которое по не зависящим от человека обстоятельствам (своевременное оказание помощи, успешная реанимация и т.п.) не было доведено до конца. Самоповреждения, впрямую не направленные на самоуничтожение, имеющие характер демонстративных действий (шантаж, членовредительство или самоповреждение, направленные на оказание психологического или морального давления на окружение для получения определенных выгод), носят название **парасуицида**. Парасуициды обычно не предусматривают смертельного исхода, но есть случаи, когда человек гибнет, потому что «переиграл». Суицидальные тенденции могут также привести к **завершенному суициду**, результатом которого является смерть.

На этом этапе осуществляется процедура **интервенции**. Она представляет собой процесс вмешательства в текущий **суицид** для предотвращения акта саморазрушения и заключается в контакте с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в переживаемом кризисе. Главная задача интервенции состоит в

том, чтобы удержать человека в живых, а не в том, чтобы переделать структуру личности человека или излечить его нервно-психические расстройства. Это самое важное условие, без которого остальные усилия психотерапии и методы оказания помощи оказываются недейственными.

III. Этап постсуицидального кризиса. Он продолжается от момента совершения суицидальной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций, иногда характеризующихся цикличностью проявления. Этот этап охватывает состояние психического кризиса суицидента, признаки которого (соматические, психические или психопатологические) и их выраженность могут быть различными. На этом этапе осуществляются **поственция** и **вторичная превенция** суицидального поведения.

Поственция – это усилия по предотвращению повторения акта аутоагрессии, а также предупреждение развития посттравматических стрессовых расстройств у уцелевших и их окружения. Задачи поственции состоят в облегчении процесса приспособления к реальности у переживающих трудности, уменьшении степени заразительности суицидального поведения, а также в оценке и идентификации факторов риска повторного суицида.

Они решаются путем использования таких стратегий, как: (а) психологическое консультирование; (б) кризисная интервенция; (в) поиск систем поддержки личности в обществе; (г) образовательная стратегия для повышения осознания роли и значимости саморазрушающего поведения; (д) поддержание контактов со СМИ для соблюдения этических принципов при информировании об актах аутоагрессии в обществе. Вторичная превенция заключается в предупреждении повторных суицидальных попыток.

Для осуществления превенции самоубийств ВОЗ предлагает использовать три концептуальные модели (Моховиков, 2001а):

Медицинская модель превенции рассматривает попытку суицида прежде всего как крик о помощи, к которому приводят эмоциональные расстройства и психологический кризис. Консультирование, медикаментозное и психотерапевтическое лечение, снижающие уровень аутоагрессии, являются основными задачами этой модели.

Социологическая модель ориентирована на идентификацию факторов и групп риска с целью адекватного контроля за суицидальными тенденциями.

Экологическая модель предусматривает исследование связи суицида с факторами внешнего окружения в конкретном социокультурном контексте. Реализация этой модели состоит, прежде всего, в контроле и ограничении доступа к различным средствам и инструментам аутоагрессии.

Представление о суициде в нашей культуре окружено огромным количеством мифов. Осознание их может удержать консультанта от многих ошибок.

Мифы и факты о суициде (Моховиков, 2001а):

1. Миф: говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.

Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности.

2. Миф: человек совершает самоубийство без предупреждения.

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

3. Миф. склонность к самоубийству наследуется. Склонность к самоубийству не передается генетически.

4. Миф: самоубийства происходят только на верхних уровнях общества – среди политиков, писателей, артистов и т.п.

Известно, что суицид совершают люди всех социальных групп. Количество самоубийств на всех уровнях общества примерно одинаково.

5. Миф: все суицидальные личности страдают психическими расстройствами.

Не все люди, совершающие суицид, психически больны

Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает каким-то психическим расстройством.

6. Миф: разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.

Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной.» Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

7. Миф: если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.

Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

8. Миф: люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.

подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблются в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

9. Миф: мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины.

Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.

10. Миф: все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными, непродуманными и свидетельствуют об отсутствии плана.

Не всегда так происходит. Большинство пытающихся уйти из жизни предварительно обдумывают свои действия.

11. Миф: человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа.

В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве.

12. Миф: не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.

Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить.

13. Миф: суицид – редкое явление.

В Северной Америке суицид входит в число десяти основных причин смерти (для детей и юношества это одна из двух основных причин смерти). Мысли о самоубийстве приходят почти половине населения Соединенных Штатов. Суицидальные попытки совершают 1 из 250 человек. Фактически число суицидальных попыток может быть и гораздо больше, так как некоторые самоубийства маскируются под несчастные случаи.

14. Миф: Если человек уже решил умереть, его невозможно остановить.

Большинство людей, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием жить и желанием умереть. Обращение за помощью к специалистам говорит об этой амбивалентности и надежде найти другой выход.

При обращении суицидального клиента вначале задача консультанта сводится к тому, чтобы «оттянуть время» и дождаться окончания опасного периода. Если суицидент в полной мере вовлечен в терапевтический процесс, у него возникает желание узнать, куда ведет его консультант, и он может решить «повременить» с исполнением своих суицидальных намерений. Поэтому необходимо постоянно пробуждать и поддерживать у суицидента интерес к терапии. При этом крайне важно соблюдать принцип

непрерывности терапии и обеспечивать преемственность содержания сессий. Чтобы перекинуть мостик от одной сессии к другой, терапевт может, например, вызвать у суицидента какой-то вопрос и отреагировать на него приблизительно так: «Вы затронули очень интересную тему. У меня есть некоторые соображения на этот счет, но я расскажу вам о них на следующей сессии. Может, и вы вкратце запишете, что вы думаете по этому поводу?»

Наиболее эффективный подход заключается в том, чтобы побудить суицидента к объективному анализу своих суицидальных желаний и подвести его к осознанию того, что эти желания могут оказаться безосновательными; таким образом терапевт может создать у суицидента мотивацию к продолжению исследования.

При первой встрече терапевт преследует несколько целей:

- установить эмпатический контакт с суицидентом;
- вызвать надежду на улучшение, что, несомненно, является крайне важным в кризисной интервенции;
- получить от него такую информацию, которая позволила бы сделать вывод о степени суицидального риска в настоящее время и в ближайшем будущем.

Эмпатический контакт предполагает, в первую очередь, безоценочное слушание, поддержку суицидента в его пусть пока еще небольшом желании выговориться; поэтому терапевт не форсирует события и задает далеко не все необходимые вопросы, то есть полученная от суицидента информация на данный момент является весьма неполной.

Необходимо понять, в какой степени суицидент будет сотрудничать с консультантом, другими словами – «бороться за свою жизнь» в процессе кризисной интервенции. Если консультант-психолог понял, что имеет дело с депрессивным суицидентом, ему следует предложить консультацию психиатра для решения вопроса о лечении. Это не значит, что консультант отказывает суициденту в кризисной помощи. Консультант делает все возможное и зависящее от него, чтобы помочь суициденту выжить, значит, он отвечает за то, чтобы суицидент был проинформирован обо всех формах необходимой ему помощи. Необходимость в медицинской помощи возрастает при ажитированной депрессии, а также на выходе из депрессивного состояния, когда повышается активность суицидента, а его эмоциональное состояние остается подавленным.

Поиски альтернатив должны проводиться совместно с суицидентом. Задачей номер один является выработка конкретного плана действий. Особенно важно обсудить, чем человек будет занят в ближайшие часы и дни, с кем и где проведет это время.

В дальнейшем направление и методы терапевтического вмешательства будут зависеть от того, какие мотивы лежат в основе суицидального поведения клиента.

Наиболее общими направлениями в работе с суицидальными клиентами являются следующие (Бек, 2003).

Исследование мотивов суицида. Перед терапевтом (консультантом) стоит задача понять, какими мотивами руководствуется клиент, совершивший суицидальную попытку или вынашивающий подобные планы.

Депрессивные суициденты чаще всего обосновывают свои суицидальные желания двумя категориями мотивов. Одни решаются на самоубийство, желая положить конец своим страданиям и видя в самоубийстве единственно возможный способ избавиться от тягостного напряжения. Эти суициденты обычно говорят о «невыносимости» и «бессмысленности» жизни, о том, что они устали от «постоянной борьбы».

Другие суициденты признаются, что пошли на этот шаг в надежде добиться желаемого от окружающих. Кто-то пытается таким образом вернуть любовь или расположение эмоционально значимого человека, другие хотят показать близким, что нуждаются в помощи, третьи просто желают попасть в больницу, чтобы вырваться из «невыносимой» обстановки. Довольно часто наблюдается одновременное присутствие обоих мотивов, а именно: мотива бегства от жизни и манипулятивных стремлений. У суицидентов с преимущественно ма-нипулятивной мотивацией суицидальные попытки обычно носят менее серьезный характер.

На вопрос о том, чем вызвано желание покончить с собой, суицидальные клиенты

обычно дают следующие ответы.

1. Жизнь не имеет смысла. Мне нечего ждать от жизни.
2. Я не могу больше жить. Я никогда не буду счастлив.
3. Это единственная возможность положить конец страданиям.
4. Я стал обузой для семьи. Им будет лучше без меня.

Все эти утверждения так или иначе связаны с чувством безысходности. Человек не видит выхода из невыносимой для него ситуации и считает, что только самоубийство освободит его от груза «неразрешимых» проблем.

Оценка риска самоубийства. Так называемая «оценка риска самоубийства» предлагает психологу/психотерапевту упорядоченный метод оценки суицидальной опасности, объединяющий и уравнивающий достоверный клинический материал из анамнеза суицидента, данные относительно его заболевания и оценку психического состояния в настоящее время.

Оценивая степень суицидального риска в настоящий момент и в перспективе, необходимо анализировать информацию о человеке с учетом перечисленных выше факторов и индикаторов. Основой для оценки суицидального риска является интервью с клиентом и последующий анализ позиций данного интервью. Сделанный вывод можно проверить, воспользовавшись шкалой оценки угрозы суицида (таблица 7.2.), разработанной Американской ассоциацией превенции суицидов. Шкала предназначена для экспресс-диагностики, поэтому, по возможности, все же лучше определять степень суицидального риска, используя детальный анализ состояния пациента, факторов и индикаторов суицидального риска.

Таблица 7.2.

Шкала оценки угрозы суицида (Ромек и др., 2004)

Пол	Мужской	
Возраст	12–24, 45 и выше	
Депрессия	Депрессивные состояния в прошлом, депрессия в настоящее время	
Предыдущие попытки	Да	
Зависимость от психоактивных веществ	Да	
Потеря рационального мышления	Иррациональное мышление, психотическое состояние	
Нехватка социальной поддержки	Нет семьи, друзей, круга общения	
Конкретный план	Время, место, способ	
	Летальность данного способа исполнения	
	Легкость его исполнения	
Отсутствие супруга (близкого человека)	Одинокий, овдовевший, разведенный, живущий отдельно	
Пол	Мужской	
Болезни	Хроническое заболевание, сопровождающееся сильными болями и/или утратой трудоспособности, подвижности с плохим медицинским прогнозом	
ИТОГО		
ОЦЕНКА (количество отмеченных пунктов)		
0–2	УРОВЕНЬ I	Невысокая степень суицидального риска 1
3–4	УРОВЕНЬ II	Средний уровень суицидального риска – необходимы интервенция и поддержка
5–6	УРОВЕНЬ III	Высокая степень суицидального риска – необходима антисуицидальная интервенция
7–10	УРОВЕНЬ IV	Очень высокая степень суицидального риска – требуется неотложная интервенция

В работе (Молтсбергер, 2003) предлагается оценивать степень суицидального риска на основе пяти компонентов" 1) предшествующая попытка суицида; 2) суицидальная угроза; 3) оценки предшествовавших реакций суицидента на стресс, особенно на утраты, 4) оценки уязвимости суицидента к трем угрожающим жизни аффектам – одиночеству, презрению к себе и ярости; 5) оценки наличия и характера внешних ресурсов поддержки; 6) оценки возникновения и эмоциональной значимости фантазий о смерти и 7) оценки способности суицидента к проверке своих суждений реальностью. Как видно, отчасти эти компоненты дополняют пункты критерии выше шкалы.

Предшествующая попытка суицида. Как показывают исследования, совершенная ранее попытка самоубийства является мощным предиктором последующего ее завершения и доказательством намерений человека.

Большинство из попыток скорее являются «криком о помощи» или стремлением отложить решение невыносимой ситуации, чем проявлением прямого желания умереть. Тем не менее, почти у трети парасуицидентов отмечаются признаки депрессии,

обусловленной критической ситуацией; у половины из них отмечаются расстройства невротического уровня. Некоторые превращают попытки в характерный стиль поведения, импульсивно возникающий в ответ на любую, даже незначительную, психотравматическую ситуацию. Разрешение кризиса у большинства приводит к снижению эмоциональных нарушений, враждебности и изоляции, повышению самооценки и улучшению отношений с окружением. Семьи парасуицидентов характеризуются так называемым «атомическим синдромом»: деструктивностью и хроническими конфликтами. Таким образом, эти люди отличаются множественностью проблем. В случае оказания помощи они часто сопротивляются или протестуют, далеко не всегда оставляют мысли о самоубийстве. Среди коррекционных подходов тут предпочтительнее когнитивно-бихевиоральный.

Суицидальная угроза. Давний миф о том, что «говорящие о самоубийстве никогда не совершают его», как доказала практика, является не только ложным, но и опасным. Напротив, многие кончающие с собой люди говорят об этом, раскрывая свои будущие намерения. Вначале угроза является бессознательным или полуосознанным призывом о помощи и вмешательстве. Если не находится никого, действительно стремящегося помочь, то позднее человек может наметить время и выбрать способ самоубийства.

Иногда индикаторы суицида могут быть невербальными. Подготовка к самоубийству зависит от особенностей личности и внешних обстоятельств. Оно состоит в том, что называется «приведением дел в порядок». Для одного человека это означает оформление завещания или пересмотр ценных бумаг. Для другого – длинные запоздалые письма или улаживание конфликтов с родными и близкими. Подросток принимается сентиментально раздаривать ценные личные вещи или расстается с предметами увлечений. Завершающие приготовления могут делаться достаточно быстро, после чего мгновенно следует суицид.

Оценка реакций на стресс в прошлом. Особенности реакций суицидента на предшествовавшие стрессовые ситуации можно выяснить, изучая его личную историю. Особое внимание обращается на такие сложные моменты, как начало обучения в школе, подростковый возраст, разочарования в любви, работе или учебе, семейные конфликты, смерть родственников, друзей, детей или домашних животных, развод и другие душевные раны и утраты в анамнезе. Предполагается, что суицидент склонен преодолевать будущие трудности теми же путями, что и в прошлом (Шнейдман, 2001). При оценке этих особенностей поведения особый интерес вызывают прошлые попытки суицида, их причина, цели и степень тяжести. Кроме того, терапевту нужно узнать, кто или что является поддержкой для суицидента в трудные для него времена. Далее следует выяснить, был ли суицидент в прошлом подвержен депрессии и имеется ли у него склонность к утрате надежды при столкновении с трудностями, иными словами, склонен ли он к проявлению отчаяния. Самоубийство и серьезные попытки суицида в гораздо большей степени коррелируют с отчаянием, чем с депрессией.

Жизненные ситуации, толкающие некоторых людей к самоубийству, как правило, не содержат в себе ничего необычного. Суициденты склонны преувеличивать размах и глубину проблем, в результате чего даже самые заурядные, ничтожные трудности воспринимаются ими как неразрешимые проблемы. Кроме того, эти люди крайне не уверены в собственных силах и считают себя неспособными справиться с трудностями. И наконец, они склонны проецировать результирующую картину собственного поражения в будущее. Иначе говоря, они демонстрируют все признаки когнитивной триады, а именно: преувеличенно негативное восприятие мира, собственной персоны и своего будущего.

Другая отличительная особенность суицидента заключается в том, что смерть для него является приемлемым и даже желанным способом избавления от трудностей («Если бы я умер, я бы не мучился сейчас этими проблемами»).

Оценка уязвимости к угрожающим жизни аффектам. По мнению Шнейдмана (Шнейдман, 2001), третьей чертой самоубийства, его главным стимулом, является невыносимая психическая (душевная) боль. Взрослые суициденты с недостаточностью саморегуляции рискуют утратить контроль над своими эмоциями в отсутствии внешнего

вмешательства.

Первым видом потенциально летальной боли является полное одиночество, субъективный эквивалент тотального эмоционального отвержения. Оно отличается от одиночества, воспринимаемого человеком как временное, смягченное воспоминаниями о любви и близости, при котором остается надежда на близость в будущем. В экстремальном одиночестве надежда отсутствует. Суицидент, охваченный им, чувствует, что любви не было никогда и никогда не будет, и он умирает. Появляется страх полного разрушения, тревога, переходящая в панику и ужас. Человек готов на все, чтобы избавиться от этого чувства.

Второй вид психической боли – Презрение к себе. У суицидента, близкого к самоубийству, оно отличается от обычного гнева на себя не только количественно, но и качественно. Его субъективное переживание не просто вызывает дискомфорт; это чувство жжет, как огонь.

Неспособность к переживанию собственной значимости отличается от ненависти к себе, хотя между этими чувствами есть сходство. Человек чувствует себя никчемным, ненужным и недостойным любви. Тем, кто несмотря ни на что, чувствует свою значимость, вынести жгучие муки совести гораздо легче. Человеку, переживающему никчемность, несомненно, сложнее устоять под натиском внутреннего нападения, поскольку он считает себя недостойным спасения.

Смертоносная ярость является третьим видом опасной психической боли. Суициденты справляются с обычным гневом, но при его перерастании в смертельную ненависть возникает опасность, что они направят ее против себя. Часто это случается, поскольку совесть отказывается терпеть подобное чувство и выносит человеку, испытывающему его, смертельный приговор, иногда – ради защиты жизни других людей. Такой человек чувствует ослабление своего контроля, он совершает суицид в страхе, что не удержится от убийства.

Оценка внутренних и внешних ресурсов поддержки (средств решения проблем). Ресурсы суицидента – это те «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис с позитивным балансом.

К внутренним ресурсам относятся: инстинкт самосохранения, интеллект, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем.

Существует также три класса внешних ресурсов, помогающих суициденту в поддержке внутреннего баланса: значимые другие, работа и специфические аспекты Я. Чаще всего суициденты полагаются на других людей, чтобы чувствовать свою реальность, отдельность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери поддерживающего другого может вызвать взрыв одиночества, смертоносной ярости и презрения к себе.

Иногда в обеспечении внутреннего равновесия суициденты не зависят от других людей. В этом случае источником их стабильности является работа.

Третьим классом ресурсов поддержки являются ценные для человека аспекты его Я. Чаще всего ими являются какой-то аспект тела или функция организма – суицидент не воспринимает их как прочно связанными с другой, обесцененной частью своего Я.

Важно не только выяснить, какой конкретный ресурс поддержки отказал или угрожает подвести суицидента, но и расспросить о наличии значимого человека, который желает его смерти. После самоубийства суицидента весьма часто обнаруживают, что кто-то из родственников игнорировал суицидальные угрозы или как-то иначе своим бездействием способствовал наступлению его смерти.

В формулировке риска самоубийства можно выделить следующие основные моменты: определение, кто или что необходимо суициденту для продолжения жизни и является ли этот ресурс доступным, временно недоступным, безнадежно утраченным или имеется угроза его существованию. От отчаяния суицидента спасает доступность внешних ресурсов. Однако не менее важным является вопрос, способен ли он оценить эти ресурсы, схватиться за них и использовать, чтобы остаться в живых.

Оценка фантазий о смерти. Следующим компонентом для определения риска самоубийства является оценка эмоциональной значимости фантазий о смерти. Предполагается, что когда суицидент говорит, что хочет «положить всему конец», он в действительности больше стремится к состоянию, похожему на глубокий сон. Сон вовсе не является смертью, но на протяжении тысячелетий люди имели склонность к отождествлению этих состояний. На бессознательном уровне бегство в смерть часто равнозначно эмиграции в другую страну, где все будет лучше.

Следует выявить, изучить и оценить значение фантазий о путешествии и присоединении к кому-нибудь в загробной жизни. В случае их бредового характера или силы, свойственной бреду, существует опасность совершения самоубийства.

При сильном стрессе суицидент может настолько переоценивать иллюзии, что они обретают силу бреда.

Оценка способности суицидента к проверке своих суждений реальностью. Оценка способности к адекватной проверке своих суждений реальностью завершает оценку суицидальной опасности.

Суициденты в глубокой депрессии иногда не способны оценить степень любви и заботы окружающих, а также своей ценности. В этих случаях следует не только выяснить доступность внешних ресурсов, но и способность понимания, что они существуют и ими можно воспользоваться.

У суицидентов, страдающих паранойей, также может наблюдаться серьезное нарушение проверки реальностью. Они убеждены, что любящие их люди на самом деле являются опасными предателями, желающими причинить им зло. В подобных случаях невозможно оценить реальную доступность помощи окружающих.

Остановимся отдельно на специфике суицидов у подростков и пожилых людей.

Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критики, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом возрастного кризиса почти у четверти здоровых подростков (Моховиков, 2001а).

Суицидальное поведение у подростков бывает демонстративным, аффективным и истинным. По другой классификации выделяют следующие типы суицидального поведения подростков: преднамеренное, неодолимое, амбивалентное, импульсивное и демонстративное (Кондрашенко, 1999).

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разумеется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков (Моховиков, 2001а):

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения. † 6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных

последствий, уйти от трудной ситуации.

10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

К особенностям суицидального поведения в молодом возрасте относятся (Амбрумова, Жезлова, 1978):

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

4 В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых. Их сравнительная характеристика приведена в таблице 7.3.

Таблица 7.3.

Признаки депрессии у детей и подростков (Моховиков, 2001а)

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженной отвергнутости»	Непослушание
Низкая фрустрационная толерантность	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение, отреагирование в действиях	Прогулы в школе

Суицидальное поведение у пожилых. Самоубийства пожилых людей и стариков также имеют возрастные особенности. Пожилой возраст, как уже указывалось, является последним кризисом жизненного цикла, во время которого человек сталкивается со множеством потерь и с необходимостью постоянно приспосабливаться к ним при слабости адаптивных механизмов личности. Поэтому пожилые люди очень часто реагируют на утраты депрессивными состояниями.

Основными факторами риска самоубийств в пожилом возрасте являются: (а) возраст и пол; (б) социальная изоляция; (в) семейное положение, переживание горя в настоящем, поддержка значимых людей; (г) предшествующие попытки суицида; (д) состояние физического и психического здоровья; (е) наличие окружения с аналогичными факторами риска, например в домах для престарелых.

Депрессии у пожилых характеризуются: фатальностью, беспомощностью и безнадежностью. Сниженная самооценка способствует возникновению отвращения к себе, окружающим и жизни в целом. Беспомощность выражается в неспособности контролировать значимые события или как-либо шить на них. С возрастом она усугубляется утратой работы, здоровья или семьи. Употребление алкоголя существенно усугубляет депрессию. Ее классические признаки – преобладание меланхолического

настроения с колебаниями в течение дня – у пожилых встречаются реже. Депрессия часто скрывается за нарушениями сна, утратой жизненной энергии или отсутствием аппетита.

В этом состоянии суицид является отчаянной попыткой, реакцией на психическую боль, безнадежность и невыносимые условия существования. Это доказывает анализ посмертных записок пожилых, в которых как преобладающий мотив самоубийства подчеркиваются безнадежность и «психическое истощение». Те, кто кончают с собой в этом возрасте, устали от жизни и оставшиеся силы тратят на то, чтобы, пусть и в смерти, остаться хозяевами собственной жизни. По этой причине парасуициды у пожилых встречаются редко, а методы самоубийств отличаются «запасом надежности» и повышенной жестокостью.

Обобщая все сказанное выше, терапевтическими мишенями в работе с суицидальным клиентом являются:

- проблемная ситуация;
- негативный когнитивный стиль (выученная беспомощность, негативная триада);
- установки, разрешающие суицидальные попытки;
- саморазрушающее поведение (злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами, самоизоляция, пассивность).

В зависимости от преобладания того или иного компонента психологического смысла суицида важное значение в психотерапии имеют (Конончук, 1989):

- изменение системы ценностей суицидента;
- усиление роли антисуицидальных факторов с акцентом на ценности жизни как таковой;
- самоактуализации Я;
- выработка адекватных способов снятия напряжения в психотравмирующей ситуации;
- уменьшение эмоциональной зависимости и ригидности;
- формирование системы компенсаторных механизмов, направленных, в частности, на появление внутренней возможности отступления в субъективно непреодолимой ситуации.

Во всех случаях необходимо усиливать рациональные стороны личности и подробно анализировать совместно с суицидентом глубинные механизмы его поступка. Немаловажная роль принадлежит также формированию адекватного отношения к смерти, изменению инфантильного подхода к данной проблеме.

Терапевтические модели и методы подбираются индивидуально. Доказана эффективность при работе с проблемами суицидальных клиентов таких направлений психотерапии, как когнитивно-поведенческая, гештальт-терапия, психодрама, нейролингвистическое программирование, семейная терапия и ряд других, подробное описание которых приведено в главе 3 настоящего справочника.

Терапевт должен понимать, что в ходе терапии возможны кратковременные обострения суицидальных желаний. Ему следует предупредить об этом клиента, особо оговорив, что внезапную вспышку суицидальных импульсов не нужно истолковывать как признак неуспешности терапии. Уже на ранних стадиях лечения необходимо представить клиенту различные стратегии, с помощью которых он мог бы противостоять внезапному возникновению или усилению суицидальных импульсов (Бек, 2003).

Особенно велика опасность обострения суицидальных желаний у клиентов, совершивших попытку самоубийства до начала терапии, в этом случае даже мелкие житейские неурядицы могут привести к обострению аутоагрессивных намерений. Некоторые клиенты впадают в уныние, когда отмечают за собой возобновление суицидальных мыслей, и делают вывод о неэффективности терапии. Терапевт должен объяснить, что в этом событии заключено больше позитивного, чем негативного, ибо клиент приобретает возможность «проработать» свои суицидальные желания в терапевтической ситуации

Психотерапевт должен быть доступен для клиента с высоким риском суицидального

поведения в любое время. Если этот человек обратился в службу телефонной экстренной психологической помощи, ему предлагается звонить любому дежурному консультанту, так как все сотрудники должны быть проинформированы о сложившейся ситуации. Частнопрактикующий консультант или психотерапевт обязан сообщить такому клиенту номер телефона, по которому он всегда сможет с ним связаться.

7.4 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ УЦЕЛЕВШИХ ПОСЛЕ САМОУБИЙСТВА

В западной суицидологии понятие «уцелевшие после самоубийства» (англ. survivors) распространяется не только на пытавшихся покончить с собой, но чаще всего и на их родственников и близких, переживающих горе. Если последние обращаются за консультированием, то цель работы состоит в принятии и интеграции (Моховиков, 2001а). В процессе беседы с уцелевшими после самоубийства приходится сталкиваться со следующими темами и чувствами:

1. **Вопрос «Почему?»**. Поиски ответов на этот вопрос вызывают тревогу и психическую боль. Потребность знать «правду» обычно приводит к двум заблуждениям: «Это случилось, потому что я сделал (или не сделал) что-то» или «Это произошло, так как кто-то сделал (или не сделал) что-то». У них появляется чувство вины, и в большинстве случаев требуется осознание различий между «виной» и «причиной смерти».

2. **Сожаления**. Часто клиент говорит: «Если бы я был добрее...» или «Если бы я сделал для него ...», и это может отражать действительность. Но дальше обязательно добавляет: «...то он, конечно, был бы жив». Это заключение, основанное на эмоциях, является ложным. Это может быть генерализацией, бесспорным доказательством своего краха как отца, брата или человека. Это приводит к аутоагрессивным мыслям и углубляет чувство стыда, становящегося хронической семейной проблемой.

3. **Гнев**. Переживание гнева, как и вины, является естественным, поскольку человек чувствует утрату. В случае самоубийства гнев связан не только с оставленностью, но и с отвержением со стороны того, кто покончил с собой, отказавшись от помощи. Этому немало способствуют посмертные письма с обвинениями, в которых нельзя оправдаться. Переживания сожаления, вины, гнева кажутся слишком разными, чтобы встречаться одновременно, и действительно, во многих классификациях стадий «реакции на острую потерю» разводятся во времени. Но подобное разделение относительно, ибо на разных этапах совладающего реагирования выходят на первый план разные грани **единого, целостного, внутренне конфликтного** переживания. Оно-то, в конечном итоге, и озвучивает фактический сценарий. «В моей смерти прошу никого не винить» может оказаться более тяжким обвинением, чем откровенный навет или посмертное сведение счетов с оставшимися. И консультанту принципиально важно иметь в виду, что индивидуальные карты переживаний клиента хоть и несут на себе отпечаток общих закономерностей, никогда не клишируют их.

4. **Стигма**. Лишь небольшое число уцелевших обходятся без стигмы и не страдают от клейма, оставленного суицидальной попыткой. Обычно клеймо возникает в силу интериоризации негативного отношения окружающих к случившемуся. Стигматизация приводит к тому, что уцелевшие, чувствуя себя «изгоями», отличающимися от других, еще больше изолируются от окружения.

5. **Суицидальные намерения**. Описанные эмоциональные переживания могут привести к мысли, что самоубийство является возможной альтернативой. Как показывают исследования, эти намерения возникают у уцелевших в 6 раз чаще, чем у переживающих горе вследствие других утрат.

6. **Семья**. Самоубийство всегда затрагивает семью как целое. В этой ситуации необходимы изменения и пересмотр отношений, но горе и отвержение этому мешают. Семья обладает мощными ресурсами психологической поддержки и интеграции и способна вынести из случившегося важный интеграционный урок, но может и разрушить себя.

7. **Религиозные аспекты**. Для некоторых клиентов эти аспекты являются особо

болезненными. Они говорят о потере веры, гневе на Бога, ставят под сомнение свои духовные ценности, реорганизация которых является, тем не менее, важной частью их возвращения к реальности.

Что следует делать консультанту в работе с уцелевшими после суицида:

- 1) быть принимающим и заботливым;
- 2) давать возможность неоднократно возвращаться к обсуждению печальных событий;
- 3) подчеркивать, что переживания являются естественными;
- 4) информировать о системах поддержки личности, например о группах самопомощи.

Не следует:

- 1) Не следует принимать просьбы, которые вы не можете выполнить;
- 2) рационализировать события;
- 3) давать неисполнимые обещания;
- 4) делать замечания типа: «У вас есть еще дети», «Это была Божья воля», «Не стоит говорить об этом», «Это и без того давит на вас».

7.5 ПОДДЕРЖКА ДЛЯ КОНСУЛЬТАНТА

Необходимо помнить, что те, кто решил оказать посильную поддержку (в том числе телефонные консультанты или другие помощники), во время работы могут испытывать эмоциональные реакции, осложняющие ситуацию, такие как (Моховиков, 2001а):

а) **паника** («Я не в силах чем-либо помочь»), которую следует преодолеть, поскольку клиент ищет, с кем бы поговорить и кому бы доверить свои проблемы; присутствуя и оказывая помощь, консультант, возможно, устанавливает од-единственную связь обратившегося с остальным миром;

б) **страх** («Что, если я даже помогу чем-то, а он все равно сделает это?»), свидетельствующий о нежелании вести разговор или испытывать неприятные эмоции; каждый человек, в том числе и клиент, ответствен за сделанный им выбор, но консультант имеет реальную возможность помочь;

в) **фрустрация** («Еще один длинный разговор, которого я не желал бы») из-за необходимости выполнять непосильную работу; опыт, однако, показывает, что помощь может быть оказана достаточно быстро; снизив интенсивность базисной суицидальной эмоции беспомощности – безнадежности, можно решить задачу первой помощи клиенту;

г) **гнев** («Неужели можно быть настолько слабавольным, чтобы решиться на такой поступок?»), который легко овладевает человеком, отражая беспомощность консультанта; осознание этой эмоции, несомненно, увеличивает степень свободы и позволяет эффективнее работать с клиентом;

д) **обида** («Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он использует меня»), которая часто проявляется в отношении тех, чьи суицидальные угрозы не принимают всерьез, например молодежи; кроме того, человеку свойственно преуменьшать важность и силу чувств других, поскольку в противном случае это потребует адекватного собственного ответа. Следует принять в качестве исходной посылки, что чаще всего суицидальные угрозы являются криком о помощи, а не манипуляцией;

е) **внутренний конфликт** («Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе остановить его»), который возникает из-за того, что выбор приходится делать консультанту; однако по сути перед выбором стоит клиент; у консультанта выбора (оказывать или не оказывать помощь) нет;

ж) **безвыходность** («Эта ситуация безнадежна: как я могу заставить ее (его) захотеть жить?»), возникающая из-за обилия предъявленных клиентом проблем или сложных ситуаций, в которых консультанту нельзя потеряться – необходимо, выбрав главную, постараться изменить отношение клиента к ней;

з) **отречение** («В такой ситуации я вел бы себя так же»), свидетельствующее о

наличии у консультанта скрытых суицидальных тенденций; оно не отражает реальные факты, с которыми обратился клиент, а вытекает из скрытых намерений консультанта, нуждающихся в осознании в ходе супервизии.

С учетом возникновения таких осложняющих реакций принципы консультирования суицидального абонента должны быть следующими:

1. Не впадать в панику.
2. Быть вежливым и открытым, принять клиента как личность.
3. Стимулировать беседу, не упуская никакую значимую информацию.
4. Тактично искать ситуации, в которых клиент любим или нужен.
5. Вести беседу так, как если бы консультант обладал неограниченным запасом времени.
6. Возрождать надежду и искать альтернативы суицида, возможности выхода.
7. Не проявлять даже тени отрицательных эмоций.
8. Позволить клиенту проявлять к себе жалость.
9. Суицидальное поведение следует рассматривать как просьбу о деятельной помощи.
10. Блокировать суицидальные действия, используя интервенцию
11. Быть уверенным, что предприняты все необходимые действия.
12. Обсудить беседу и свое состояние с супервизором.

Кризисными службами также разработаны некоторые стратегии, направленные на преодоление беспокойства или негативных чувств, связанных со звонками суицидентов. В них входит:

– групповая поддержка (например, команды единомышленников и пр.). Это – ответственность группы: оказать своим членам поддержку в трудное время.

– совместная работа над конкретными случаями. Необходимо подчеркивать, что было сделано правильно, и рассмотреть альтернативные стратегии, которые в следующий раз могут оказаться более успешными. Такой обзор должен проходить в атмосфере поддержки и обучения (полезно прослушивать записи телефонных звонков с угрозой суицида).

– знание всех сотрудников о стрессе, переживаемом консультантом, принявшим суицидальный звонок. Снизить этот стресс позволяет непродолжительный перерыв, например пока консультант оформляет звонок, а возможно, и освобождение от работы на короткое время.

Руководитель известной в США клиники W. Menninger (1991) предлагает советы специалистам, работающим с потенциальными самоубийцами, и тем, кто страдает из-за самоубийства пациента.

Мировоззренческие установки:

- специалист не может нести ответственность за то, что говорит и делает пациент вне стен терапевтического кабинета;

- самоубийство иногда происходит вопреки заботливому отношению;

- нельзя предотвратить самоубийство, если пациент действительно принял такое решение

Тактика при консультировании пациентов с суицидальными намерениями:

- необходима бдительность и готовность к неудаче;

- в рискованных случаях обязательно консультируйтесь с коллегами;

- необходимо обсудить с коллегами самоубийство пациента как возможный вариант его выхода из кризиса. Следует помнить, что роль консультанта состоит в том, чтобы предостеречь пациента от самоубийства и помочь ему найти другие способы разрешения проблем.

Как реагировать на самоубийство пациента:

- исходите из того, что самоубийство всем причиняет боль;

- вы обретаеете важный опыт;

- не удивляйтесь своему подавленному настроению, чувствам вины и злобы.

Преодоление последствий самоубийства вашего пациента.

- скорбь – естественная реакция, и все переживают тут нечто похожее;
- говорите об этом и переживайте, но без излишнего самообвинения,
- позвольте себе выговориться с коллегами, друзьями, в семье;
- помните о годовщине горестного происшествия, чтобы вас не застиг врасплох звонок семьи погибшего.

7.6 ГРУППОВАЯ КРИЗИСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Работа с суицидальными клиентами может проводиться также в рамках групповой кризисной терапии. В качестве показаний для групповой кризисной терапии выделяются следующие (Старшенбаум, Амбрумова, 1987).

– наличие суицидальных тенденций или высокая вероятность их возобновления при ухудшении кризисной ситуации;

– выраженная потребность в психологической поддержке и практической помощи, установлении значимых отно-

шений взамен утраченных, необходимость создания жизненной оптимистической перспективы, разработки и опробования новых способов адаптации; – готовность обсуждать свои проблемы, рассматривать и воспринимать мнение участников группы с целью перестройки, необходимой для разрешения кризиса и профилактики его рецидива в будущем.

Необходимо помнить, что в кризисной группе суицидальное поведение одного из участников сравнительно легко может актуализировать аналогичные тенденции у остальных членов группы, поэтому окончательные показания для групповой терапии устанавливаются на основании наблюдения за поведением суицидента на первом групповом занятии и знакомства с его субъективными переживаниями, связанными с участием в группе. Для этого в ходе предварительной беседы с клиентом оговаривается что его первое участие в занятиях группы является пробным и обсуждение вопроса о методах его дальнейшего лечения состоится после этого занятия.

Размеры кризисной группы ограничиваются десятью участниками. В группу обычно включаются два клиента с высоким суицидальным риском, поскольку взаимная идентификация способствует публичному раскрытию и обсуждению ими своих суицидальных переживаний. Однако ситуация с тремя и более подобными клиентами в группе представляет собой трудноразрешимую проблему: они потребуют слишком много времени и внимания в ущерб остальным членам группы и создадут тягостную пессимистическую атмосферу, чреватую актуализацией суицидальных переживаний у других участников.

Состав группы разнороден по возрасту и полу, что снимает представление о возрастной и половой уникальности собственных кризисных проблем, расширяет возможность взаимодействий.

Групповые занятия проводятся до 5 раз в неделю и длятся 1,5–2 часа. С учетом того, что обычные сроки разрешения кризиса составляют 4–6 недель, курс групповой кризисной терапии равен в среднем одному месяцу. За такой срок может произойти сплочение группы на основе общих кризисных проблем.

Общение участников группы вне занятий поощряется, в отличие от традиционной групповой терапии пограничных состояний, где оно обычно запрещается.

Группа является открытой, т. е. еженедельно из нее выбывают, в связи с окончанием срока терапии, один-два участника, и соответственно, она пополняется новыми.

Открытость группы, создавая определенные трудности для сплоченности, позволяет в то же время решать ряд важных терапевтических задач. Так, участники, находящиеся на более поздних этапах выхода из кризиса, своим успешным примером ободряют вновь поступивших, помогают созданию у них оптимистической лечебной перспективы. Кроме того, в открытой кризисной группе легче осуществляется когнитивная перестройка путем взаимного обогащения жизненным опытом, обменом различными способами адаптации. В открыто-конечной группе более опытные клиенты обучают вновь поступивших участников приемам выхода из кризиса.

Ориентированность групповой кризисной терапии на проблемы требует фокусирования занятия на кризисной ситуации, поэтому позиция психотерапевта в отличие от традиционной групповой психотерапии в известной мере является директивной. Психотерапевт в кризисной группе чаще прибегает к прямым вопросам, предлагает темы дискуссий и способы решения проблем.

На этапе кризисной поддержки важное значение придается эмоциональному включению суицидента в группу, что обеспечивает ему эмпатическую помощь членов группы, способствует ликвидации у него чувства безнадежности, а также представления об уникальности и непереносимости собственных переживаний.

На первых занятиях клиент делится суицидальными переживаниями с другими членами группы, имеющими подобные переживания или столкнувшимися с ними в недавнем прошлом. В результате существенно облегчается отреагирование, что приводит к снижению аффективной напряженности. Актуализируются антисуицидальные факторы, что способствует мобилизации личностной защиты.

Этап кризисного вмешательства посвящен поиску оптимального способа разрешения кризиса. В процессе проблемных дискуссий достигается распознавание суицидентом своей неадаптивной установки, препятствующей использованию необходимых способов разрешения кризисной ситуации.

Групповая терапия с суицидальными клиентами имеет преимущества по сравнению с индивидуальным кризисным вмешательством. Благодаря обмену жизненным опытом, происходящему между членами группы, репертуар навыков адаптации при групповой терапии становится богаче, чем при индивидуальной работе. В группе «товарищей по несчастью» суицидент лучше принимает советы партнеров по лечению и поддержанный ими активнее испытывает новые способы адаптации. Группа дает суициденту возможность оказывать помощь другим участникам, ощущая при этом чувство компетентности и нужности, крайне ценное для преодоления кризиса.

В фазе окончания терапии, на последнем занятии, суммируются достижения суицидента, подкрепляется его уверенность в возможности реализовать намеченные планы. Сохранение контакта окончивших терапию клиентов друг с другом и с продолжающими работу в группе поощряется, в частности – их взаимопомощь. Для клиентов с чувством неполноценности, низкой самооценкой, составляющих значительную часть суицидентов, подобная возможность особенно важна для повышения уверенности в себе, она также помогает в будущем отказаться от чрезмерно зависимой позиции в межличностных отношениях. Следует отметить, что несмотря на ряд ценных возможностей помочь во время кризиса и снизить риск суицида в будущем, групповая форма работы существенно усложняет работу психотерапевта. Выраженная потребность кризисных клиентов в психологической поддержке может приводить к эмоциональной перегрузке психотерапевта, которому, кроме того, необходимо следить за индивидуальными кризисными ситуациями членов группы в условиях их частой смены, учитывать возможность незаметного негативного влияния клиентов друг на друга, предупреждать распространение в группе агрессивных и аутоагрессивных тенденций. Поэтому с целью уменьшить нагрузку практикуется совместное ведение кризисной группы с котерапевтом.

В качестве примера программы групповой кризисной терапии мы предлагаем реориентационный тренинг, в задачи которого входит: исследование психологического смысла суицида для клиента, в том числе выяснение основных фрустрированных потребностей, исследование жизненного стиля личности и реориентация, которая понимается как расширение спектра возможностей и поиск новых ориентиров в жизни.

7.7 РЕОРИЕНТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

Данный реориентационный тренинг разработан на основе индивидуальной психологии Альфреда Адлера, теории оптимизма Мартина Селигмана и социально-когнитивной теории Джулиана Роттера. В основу тренинга положена идея эутимной терапии. Эутимная терапия – вид поведенческой психотерапии, ставящий своей целью

развитие когнитивных и поведенческих стратегий получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия (от греческого «eu», «euthenein» – хорошо, процветать). Наиболее часто используемым и хорошо себя зарекомендовавшим методом эутимной терапии служит на сегодняшний день «тренинг наслаждения» (Ромек, Ромек, 2003), материалы которого использованы в программе. Кроме того, использованы материалы книги Фопеля (2000).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЬФРЕДА АДЛЕРА

Адлеровская психология (индивидуальная психология) – теория личности и терапевтическая система, разработанная Альфредом Адлером, – рассматривает личность холистически как наделенную творчеством, ответственностью, стремящуюся к достижению целей в пределах своей области феноменологического опыта. В индивидуальной психологии утверждается, что иногда из-за чувства неполноценности стиль жизни бывает саморазрушительным. Индивид с «психопатологией» скорее утратил уверенность в себе, а не болен, и терапевтическая задача состоит в том, чтобы приободрить такого человека, активизировать его социальные интересы и посредством взаимоотношений, анализа и методов действий развить новый стиль жизни.

Основные положения учения Альфреда Адлера (Кондратенко и др., 2001; Фрейджер, Фейдимен, 2001) включают следующие понятия:

Неполноценность и компенсация. Адлер утверждал, что почти каждый человек имеет какие-то физические или психические, чаще всего характерологические недостатки, что формирует у него *комплекс неполноценности*.

Это чувство неполноценности наряду с негативным может оказывать и позитивное влияние на личность, так как нередко является стимулом для достижения цели.

Агрессия и борьба за превосходство. В своих ранних работах Адлер утверждал, что борьба за превосходство и агрессивные тенденции человека являются важным фактором в борьбе за выживание, самосовершенствование и самоутверждение. При этом он не отождествлял агрессию с враждебностью, а рассматривал ее как инициативу и способность к преодолению препятствий. Стремление к превосходству Адлер понимал не только как агрессию и «волю к власти», а намного шире – как побуждение улучшить себя, развить свои способности, свои потенциальные возможности. Если цель превосходства включает в себя общественные интересы, то и развитие личности принимает конструктивный характер. Если же цель предполагает борьбу только за личное превосходство, лишена социального интереса, то такая цель, по мнению Адлера, не приносит удовлетворения индивидууму, деформирует его «жизненный стиль» и в конечном итоге приводит к неврозу.

Жизненные цели. Жизненные цели определяют направление и конечную цель нашей деятельности, позволяют стороннему наблюдателю объяснить конкретные аспекты нашего мышления и поведения с точки зрения этих целей. Адлер указывал, что черты характера не являются ни врожденными, ни неизменяемыми, они вырабатываются как интегральные части нашей целевой ориентации.

Адлер обращал внимание скорее на притяжение будущего, чем на давление прошедшего. Для Адлера гораздо важнее то, куда мы надеемся *прийти*, чем то, где мы *были*.

Адлер выделил три основные жизненные цели (задачи): работу, дружбу и любовь.

Работа приносит удовлетворение и чувство собственной значимости в той степени, в какой она полезна обществу. Дружба – выражение нашей причастности к людям, необходимость и потребность приспособляться к окружающим и общаться с ними. Любовь – это тесный союз ума и тела, высшая форма кооперации между двумя индивидуумами противоположного пола. Эти три задачи, по Адлеру, всегда взаимосвязаны.

Стиль жизни. Жизненный стиль личности так же уникален, как уникальна и сама личность. Адлер подчеркивал необходимость анализировать личность как единое целое. Жизненный стиль – это уникальный способ достижения своих целей, избираемый

личностью. Это комплекс средств, позволяющих приспособиться к окружающей действительности. Таким образом, стиль жизни – это, во-первых, принятая человеком концепция жизни, и, во-вторых, принятый им паттерн поведения.

К основным факторам, влияющим на деформацию жизненного стиля. Адлер относил органическую неполноценность, избалованность и отверженность.

Схема апперцепции. Собственные представления индивидуума об окружающей среде и о себе Адлер назвал схемой апперцепции. Апперцепция – это свойство психики человека, выражающее зависимость восприятия предметов и явлений от предшествующего опыта и личностных особенностей субъекта.

Схема апперцепции, по Адлеру, является частью жизненного стиля и во многом определяет поведение индивидуума.

Мосак (Mosak, 1973) разделил убеждения образа жизни на четыре группы:

- 1. Я-концепция – те убеждения, которые есть у меня, относительно того, кто я такой.

2. Я-идеал – убеждения о том, каким мне следует быть, или каким я обязан быть, чтобы занять свое место.

3. Образ мира – убеждения о том, что не является мной (мир, люди, природа и тому подобное), и о том, что мир требует от меня.

4. Этические убеждения – личный этический кодекс.

Творческая сила личности. Адлер утверждал, что человек не является пассивным объектом воздействия внешней среды, а в борьбе за свое место в жизни сам активно влияет на внешнюю среду. Он подчеркивал, что люди – не беспомощные пешки в руках внешних сил; каждый из них сам формирует свою личность. К основным проявлениям творческой силы личности Адлер относил процессы формирования жизненной силы, жизненного стиля и схемы апперцепции.

Социальный интерес. В определенном смысле все поведение человека, по мнению Адлера, социально, поскольку он развивается и функционирует в социальном окружении. Чувство общности Адлер понимает шире, чем взаимоотношения индивидуума и его ближайшего окружения; оно означает для него «заинтересованность в идеальном обществе всего человечества как в конечной цели эволюции».

Сотрудничество – одно из проявлений чувства общности и один из важных аспектов социального интереса. С эволюционной точки зрения, способность взаимодействовать в добывании пищи, охоте и защите от хищников была решающим фактором для выживания человеческой расы и наиболее эффективной формой адаптации к окружающей среде. Адлер считал, что только взаимодействуя друг с другом, принося пользу обществу, мы можем преодолеть нашу реальную неполноценность или наше чувство неполноценности. С другой стороны, недостаток взаимодействия и, в результате, чувство собственной несостоятельности и недовольства жизнью есть корень всех невротических или неадаптивных (maladaptive) жизненных стилей.

Адлерианская терапия включает три фазы:

– исследование жизненного стиля личности;

– «инсайт» в постижении этого жизненного стиля;

– реориентация, преобразование, изменение принятой

личностью концепции жизни и усвоенных способов поведения.

Специфическая цель адлерианской терапии – помочь человеку избавиться от ощущения собственной малоценности, незначительности и почувствовать себя причастным к миру людей. В процессе терапии человек с помощью терапевта находит «ошибку» в формуле своего жизненного стиля, а затем развивает альтернативные цели и способы их достижения. При этом реориентация трактуется не как изменение курса, а скорее как раскрытие целого «веера» возможностей (Сидоренко, 2000). Реориентация – это не исправление ошибок, а поиск новых ориентиров.

ТЕОРИЯ ОПТИМИЗМА М. СЕЛИГМАНА

Теория оптимизма Мартина Селигмана возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования «выученной беспомощности». В ходе этих экспериментов

обнаружилось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди очень устойчивы и не становятся беспомощными, сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, Селигман связал с понятием оптимизма и предположил, что именно приобретенный в успешной «борьбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям, точнее, снижают ее в меньшей степени, чем это происходит у «пессимистичных» людей, склонных к формированию выученной беспомощности (Зелигман, 1997; Ромек, 2000).

По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов. Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств в определенной точке пространства в определенный момент времени. Успехи они привычно считают личной заслугой и склонны рассматривать их как то, что случается почти всегда и почти везде. Именно через стиль атрибуции (приписывания) «просеивается» опыт неудач. В случае оптимистичной атрибуции значение этого опыта преуменьшается, в случае пессимизма – преувеличивается.

Определив таким образом ключевые характеристики оптимизма, Селигман смог найти и очень надежный способ оценки степени присущего человеку оптимизма по его высказываниям, письмам, статьям.

Таблица 7.4.

Характеристики стилей мышления по М. Селигману

ОПТИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
[Приписываются себе (это закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, все зависело и зависит от моих собственных усилий и желания)	Приписываются стечению обстоятельств (просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей)
Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, если захотеть и постараться, успех обеспечен В любом месте, в любой стране)	Локально в пространстве (просто в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия)
Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)	Локально во времени (время оказалось не самым удачным. Нужно <i>попробовать позже еще раз</i>),
ПЕССИМИЗМ	
Успехи	Неудачи
Приписываются стечению обстоятельств (просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей)	Приписываются себе (это закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам и сам виноват)
Локально в пространстве (просто в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия)	Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены)
Локально во времени (время оказалось удачным. Вряд ли еще когда так повезет)	Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЖУЛИАНА РОТТЕРА

С точки зрения социально-когнитивной теории Роттера (Rotter, 1954), внешние события могут оказывать разное влияние на поведение человека, и характер этого влияния будет существенно зависеть от способа восприятия этих событий, присущего конкретному человеку одни и те же события могут быть расценены разными людьми противоположным образом и вследствие этого по-разному влиять на их поведение.

Способ восприятия событий внешнего мира формируется в процессе взаимодействия с другими людьми. Те, в свою очередь, исходят при этом из своих убеждений, так или иначе передавая их друг другу. В процессе взаимодействия между людьми и происходит *социсыльное научение* – передача опыта от поколения к поколению.

Суть теории Роттера составляет несколько базовых предпосылок:

1. Разные стереотипы поведения в определенной ситуации имеют разный потенциал, то есть могут разворачиваться в одной и той же ситуации с разной вероятностью.

2. В связи с определенными способами поведения у нас существуют относительно устойчивые предположения о количестве, качестве и вероятности подкрепления, которое за ним последует. Эти предположения Ротгер назвал ожиданиями и выдвинул гипотезу, что они основаны на прошлом опыте поведения в подобных ситуациях.

3. Далее, разные подкрепления имеют для нас разную ценность. При равной вероятности получить подкрепление, мы выбираем тот стереотип поведения, который ведет к более ценному для нас подкреплению.

4. Взаимодействие ожидания подкрепления и ценности подкрепления происходит в конкретной психологической ситуации. Под психологической ситуацией понимается индивидуальное восприятие человеком происходящих с ним событий в существенных для него компонентах. Это восприятие (психологическая ситуация) строго индивидуально и составляет для каждого конкретного человека его собственную реальность, какой бы странной она ни казалась другим людям.

Три названных первыми компонента Роттер связывает воедино в своей формуле прогноза поведения. С его точки зрения, потенциал поведения складывается из ожидания и ценности подкрепления. Чем выше ожидания и ценность подкрепления, связанные в определенной психологической ситуации с некоторым стереотипом поведения, тем выше вероятность того, что именно этот стереотип будет выбран.

Удовольствие и наслаждение сами по себе являются достаточно ценным подкреплением, и в нормальной ситуации человек стремится к действиям, доставляющим удовольствие, а не избегает их. Но зачастую дефектный процесс социального научения приводит к тому, что от эутичных (т.е. доставляющих удовольствие) действий человек ждет не наслаждения, а совсем наоборот – наказания и всяческих неприятностей. Получать удовольствие он начинает считать стыдным и страшным делом и в ситуации выбора совершенно добровольно отказывается от удовольствий в пользу штрафов и страданий. Следует различать аскетизм как отказ от избыточных наслаждений для усиления будущего удовольствия и отказ от наслаждения из-за страха получить наказание.

Ценность и ожидание подкрепления создаются в первую очередь осознанными целями, к которым стремится человек. Понимание и осознание целей позволяет прийти к наслаждению намного более надежным способом в долгосрочной перспективе.

Цель, по Роттеру, возникает в результате материализации и осознания одной из шести потребностей: потребности в статусе и признании, защите, доминировании, независимости, любви и привязанности, физическом комфорте. Потребность понимается Роттером как устойчивая связь между определенными стереотипами поведения и подкреплениями, которые обычно связаны с этим поведением.

В таком понимании каждая потребность обладает тремя характеристиками: потенциалом, ценностью и свободой деятельности. Эти три характеристики потребности аналогичны характеристикам поведения, но имеют и ряд специфических особенностей.

Потенциал потребности означает наличие некоторого поведения, приводящего к ее удовлетворению с большей или меньшей вероятностью.

Ценность потребности определяется как средняя ценность подкреплений, к которым ведет ее удовлетворение. Шесть названных ранее потребностей имеют разную ценность для разных людей в зависимости от прошлого опыта подкреплений, к которым вело удовлетворение соответствующих потребностей. Ценность потребности в статусе и признании будет высока в том случае, если ранее статуа : < * позиции стабильно доставляли приятные переживания.

Каждый раз, когда человек планирует свои действия, он оценивает свои возможности достижения той или иной потребности. Если с его точки зрения эти возможности невелики, то он теряет **свободу деятельности** в отношении этой потребности. Здесь нужно еще раз подчеркнуть, что речь идет исключительно о субъективных воззрениях и оценках.

Низкая свобода действий в сочетании с высокой ценностью потребности по Роттеру означает плохую адаптацию и часто ведет к невротическим нарушениям. Если человек присваивает высокую ценность тем потребностям, для удовлетворения которых у него недостаточно ресурсов, то наслаждаться жизнью у него едва ли получится.

Таким образом, целями предлагаемого тренинга являются:

- исследование жизненного стиля личности;
- реориентация, которая понимается как:
- повышение потенциала эутичных, приносящих наслаждение, способов мышления и поведения;

- повышение уровня ожиданий получить подкрепление в результате эутичных действий;
- достижение изменения фокуса внимания и способа интерпретации успехов и неудач, случающихся с человеком, в пользу позитивного восприятия и оптимистичного стиля атрибуции (приписывания причин).

Тренинг состоит из ряда последовательных этапов. Первый этап тренинга не является групповым, и осуществляется в ходе индивидуальной беседы клиента и психотерапевта. Полученные на первом этапе результаты используются для обсуждения с клиентом возможности участия в групповой работе.

ЭТАП 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ ЛИЧНОСТИ

ТЕХНИКА 1. Выяснение психологических потребностей

Самоубийство опирается в основном на душевную боль, главным источником которой являются фрустрированные психологические потребности. Шнейдман (Шнейдман, 2001) разработал опросник со списком этих потребностей для того, чтобы иметь возможность прицельно опрашивать обследуемых, оценивая, какое влияние оказывают различные потребности на их отношение к себе и окружающему миру. Он выделил 20 базовых потребностей человека. Значимость каждой из них оценивалась числом баллов таким образом, чтобы общая сумма всех баллов была равна 100. Иными словами, общее количество баллов у всех опрашиваемых является одинаковым, а диагностическую информацию можно извлечь из различий между показателями значимости отдельных потребностей (у конкретного человека). Эти различия демонстрируют, каким образом потребности формируют стиль (паттерны) жизни человека.

Таблица 7.5. Опросник психологических потребностей

Потребность	Баллы
1. Самоуничтожение. Потребность пассивно подчиняться; умялять свое достоинство.	
2. Достижение. Потребность справляться с трудностями и побеждать.	
3. Принадлежность. Потребность принадлежать, быть частью группы людей, поддерживать дружбу.	
4. Агрессия. Потребность силой преодолевать сопротивление; стремление к борьбе, драке или нападению.	
5. Автономия. Потребность быть независимым и свободным; преодолевать ограничения.	
6. Противодействие. Потребность возмещать потери с помощью борьбы, повторных усилий.	
7. Защита. Потребность отстаивать себя в случае критики или обвинений.	
8. Почтение. Потребность в восхищении и поддержке, восхвалении и подражании вышестоящему лицу (лидеру).	
9. Доминирование. Потребность контролировать, влиять и определять поведение других; стремление быть лидером.	
10. Демонстративность. Потребность возбуждать интерес, привлекать, восхищать или развлекать других.	
11. Избегание опасности. Потребность избегать боли, ранений, болезни и смерти.	
12. Неприкосновенность. Потребность в защите себя и своего психологического пространства.	
13. Забота. Потребность в обеспечении других едой, помощью, утешением, защитой и воспитанием	
14. Порядок. Потребность в организованности и порядке в вещах и мыслях	
15. Игра. Потребность в действиях для удовольствия, в поиске удовольствия ради него самого	
16. Отвержение. Потребность в исключении, изгнании, удалении от себя другого человека	
17. Чувственность. Потребность в эстетических и положительных чувственных переживаниях, в наслаждении	
18. Избегание стыда. Потребность сторониться чувств унижения и стыда	
19. Получение поддержки. Стремление, чтобы другой человек удовлетворял значимые потребности, потребность быть любимым	
20. Понимание. Потребность располагать информацией о происходящем, понимать, каким образом и по какой причине происходят события	

ТЕХНИКА 2. Выяснение смысла суицида

В позитивной психотерапии (Пезешкиан, 1996) попытка суицида рассматривается как «завершение болезненного развития». Под попыткой суицида подразумевается не столько стремление к смерти, сколько вызов окружающему миру. Конечно, возможно, что эта попытка заканчивается смертью или всерьез задуманное самоубийство не удастся.

Если поразмышлять над тем, что означает «лишить себя жизни», то здесь можно обнаружить и позитивные стороны. Если человек «забирает» у себя жизнь, значит он постигает жизнь, овладевает ею, он приспособливает ее к себе. Здесь возможно новое начало. «Лишить себя жизни» – это способность поставить свою жизнь под вопрос и изменить свои взгляды на нее.

Опросник для клиентов с суицидальными тенденциями

1) «Я этого больше не вынесу»; «Жизнь – это иллюзия»; «Все – игра воображения, химера, вымышленный мир»; «Кто научился умирать, перестает быть рабом», «Смерть – это ворота жизни»; «Все лишено смысла»

Можете ли вы вспомнить еще какие-нибудь пословицы и поговорки, которые близки к вашей проблематике? Как вы относитесь к этому?

2) Какое средство вы использовали, чтобы уйти из жизни?

3) Ваше чувство самооценности основывается преимущественно на вашей профессиональной деятельности?

4) В вашей профессиональной деятельности вы разочарованы, чувствуете себя отвергнутым? Или к вам несправедливо относятся на работе?

5) Была ли ваша попытка самоубийства вызовом окружающему миру? С какой целью?

6) Вы рассказывали кому-нибудь о вашей попытке самоубийства? Как среагировали ваш партнер и другие значимые для вас люди?

7) Какие разочарования (чем, кем) предшествовали вашей попытке самоубийства? Стояло ли за этим желание любви, близости и защищенности?

8) Одолевают ли вас мысли о безнадежности и бессмысленности жизни? Что вас привело к таким мыслям и ощущениям?

9) Знаете ли вы, какие причины заставляют людей других культурных традиций сознательно лишать себя жизни (например, харакири в Японии, принесение себя в жертву в Индии)?

10) Хотели ли вы покончить с невыносимой для вас ситуацией (какой?) или с жизнью вообще?

11) Задумываетесь ли вы о глобальных проблемах будущего всего человечества (война – мир, экологический кризис, мировой голод)?

12) Что для вас является смыслом жизни (стимулом, целью, мотивацией, жизненным планом, смыслом болезни и смерти, жизни после смерти)?

13) Какие цели и планы есть у вас в профессиональной деятельности, партнерских и семейных отношениях, здоровье и общественной сфере на ближайшие 5 лет? Какие возможности для их реализации вы видите?

ТЕХНИКА 3. Раннее воспоминание

Ранние воспоминания используются для изучения специфики различных состояний и синдромов, например депрессивного синдрома в разных возрастных группах или ПТСР у участников боевых действий. Приводим инструкцию получения раннего воспоминания, опубликованную в работе Е. Сидоренко (Сидоренко, 2000).

По процедуре обследования участникам тренинга предлагается дать письменное изложение самого раннего воспоминания. Подчеркивается значение следующих моментов:

- старайтесь быть как можно более конкретным;
- не давайте «обзоров», т. е. воспоминаний о случаях, которые повторялись много раз;
- не отказывайтесь давать воспоминание, даже если вы не абсолютно уверены, что это действительно случилось с вами,
- включайте все, что помните, даже то, что вам кажется незначительным,
- описывайте только то, что относится к возрасту до восьми лет;
- описывайте чувства, даже если они противоречивы;
- называйте имена присутствующих в воспоминании людей;
- опишите наиболее яркую часть;
- опишите то, что случилось до и после этого, и чувства, которые в это время возникали;
- попытайтесь высказать догадку по поводу цели своего поведения;
- укажите примерный возраст, к которому относится воспоминание.

Можно использовать более короткую инструкцию: человека просят рассказать самое раннее воспоминание о каком-либо событии. Предлагается, чтобы это было одно событие, а не рассказ о серии событий. После того как клиент сделает это, консультант может задать уточняющие вопросы:

- Что вы чувствовали?

– Кто еще там был?

– Помните ли вы цвета, звуки и другие обстоятельства этого события?

Можно попросить рассказать два ранних воспоминания о каких-либо единичных событиях, которые произошли в возрасте до 8 лет. Это могло быть любое событие, которое «засело» в голове и может быть вызвано перед «мысленным взором». Воспоминания записываются на магнитофон, а позже

переписываются на бумагу. После записи каждого воспоминания испытуемого просят:

– дать ему *название*;

– выразить свои *чувства* по поводу этого события;

– внести любое *изменение* в запомнившееся событие.

В последующем анализе используется только то событие, которое клиент вспомнил первым.

Качественный контент-анализ ранних воспоминаний

Схема контент-анализа ранних воспоминаний состоит из четырех этапов:

1. Анализ содержательных категорий и выдвижение гипотез.

2. Проверка гипотез.

3. Инсайт – постижение формулы жизненного стиля автора раннего воспоминания.

4. Исследование формулы вместе с автором раннего воспоминания.

На первом этапе фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы.

1. Присутствующие в воспоминании люди.

1.1. Мать.

1.2. Отец.

1.3. Братья и сестры.

1.4. Двоюродные братья и сестры.

1.5. Бабушки, дедушки и остальные родственники.

1.6. Посторонние, чужие люди: гости, друзья, соседи и др.

2. Тип события.

2.1. Опасности, несчастные случаи, телесные и другие наказания.

2.2. Болезни и смерть.

2.3. Проступки, кражи, сексуальный опыт и др.

2.4. Новые жизненные ситуации.

3. Способ восприятия ситуации субъектом.

3.1. Преобладающий вид чувствительности.

3.2. Ощущение принадлежности.

Важно учитывать, используется ли только местоимение «я» или (и) местоимение «мы»:

В целом использование местоимения «мы» свидетельствует о большем развитии социального чувства и сотрудничества, но многое зависит от того, с кем «мы»: только с членами собственной семьи или с более широким кругом людей.

3.3. Чувства и эмоции.

Вначале кратко остановимся на взглядах Адлера на эмоциональную жизнь вообще. Речь идет по крайней мере о трех основных идеях:

А. Все чувства и эмоции имеют цель.

Б. Цель чувств и эмоций соответствует общей жизненной цели – избранному нами стилю жизни.

В. Чувства, которыми проникнуты ранние воспоминания, помогают нам удерживать эмоциональный тон, соответствующий избранному жизненному стилю.

Чувства и эмоции, описанные субъектом, или хотя бы вскользь упомянутые им воспоминания являются важным средством постижения его жизненного стиля. Именно поэтому многие исследователи специально обращают внимание испытуемых на необходимость и важность описания чувств, даже неясных, смешанных или кажущихся незначительными. С другой стороны, диагностично и то, включает ли субъект описание эмоций по собственной инициативе или нет. Это отражает его стиль в подходе к

проблемам и задачам, выявляет его интерес к эмоциональной стороне жизни, к своим собственным чувствам и чувствам других людей. По этой причине важность описания чувств в предлагаемой мною инструкции специально не подчеркивается.

На этом завершается анализ по содержательным категориям – первый этап контент-анализа ранних воспоминаний.

На втором этапе предлагается прочитать все гипотезы, записанные на первом этапе, и вычеркнуть те из них, которые опровергаются какими-либо другими элементами воспоминания.

На третьем этапе предлагается сосредоточиться удобным для себя способом и попытаться постичь формулы жизненного стиля автора воспоминаний. Поначалу лучше работать в режиме мозгового штурма – продуцировать любые идеи и записывать их, не критикуя.

Затем на основе анализа этих идей должна быть выведена отточенная формула жизненного стиля, начинающаяся со слов, предложенных Адлером, например: «Жизнь – это...» или: «Жить – значит...».

Четвертый этап анализа – исследование вместе с автором ранних воспоминаний той жизненной формулы, которую составил консультант, то есть переход от **диагностической задачи к психотерапевтической**.

Следующие этапы тренинга проводятся в группе. Общие понятия групповой терапии, включающие процедуру знакомства, разминки, завершения работы и т.д., изложены в главе 3.

ЭТАП 2. ПОСТАНОВКА И СОГЛАСОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ

Любям доставляет большое удовольствие ощущение успешного достижения собственных целей и мечтаний, как кратковременных, так и перспективных. Помешать этому может несколько обстоятельств.

Во-первых, часто сами жизненные цели неясны и туманны. Бесцельность существования приводит к скуке и апатии, пассивности и пессимизму. Ясная и детальная постановка целей в этом случае сама по себе приносит некоторое удовольствие, особенно если возникает ощущение того, что собственные цели важны и другим людям, что собственные планы небезразличны другим людям и поддерживаются ими (Ромек, Ромек 2003).

Во-вторых, очень часто можно встретить подмену целей средствами их достижения. Сконцентрировавшись на предмете, средстве достижения цели (например, автомобиле или квартире), люди забывают о том, для чего им этот предмет нужен. Привязываясь к средствам достижения цели, человек просто вынужден испытывать неприятные чувства в силу труднодоступности или порчи предмета.

В-третьих, часто цели ставятся на недостижимом уровне, что не дает человеку получать удовольствие от каждодневного приближения к этим целям. Сравнивая свое состояние с не-, достижимым идеалом, человек концентрируется на различии, которое существует между ним самим и идеальным состоянием, легко обнаруживает это различие и расстраивается. Для переформулирования такого рода целей используется широко известный в поведенческой психотерапии (первоначально предложенный Б. Ф. Скиннером) принцип «последовательного приближения к цели». Суть этого метода состоит в том, что человека учат концентрироваться на маленьких шагах, ведущих к достижению цели, и обеспечивать самому себе подкрепление за выполнение этих шагов.

В-четвертых, часто вместо того, чтобы концентрироваться на целях (то есть на удовольствии), люди концентрируются на проблемах. Проблемы, таким образом, затмевают цель, накапливаются в сознании и затрудняют достижение цели. Многие проблемы, кажущиеся неразрешимыми, на практике легко устраняются, если внимание концентрируется на цели и связанных с нею удовольствиях.

Задача этого этапа тренинга состоит в том, чтобы научить участников формулировать позитивные и реалистичные цели и сообщать о них в открытой форме, вовлекая окружающих в достижение собственных целей. Далее участники учатся согласовывать собственные цели с целями и желаниями окружающих.

Упражнение 1 «Понимание целей»

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос, Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение

Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?

Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной?

Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?

Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

Упражнение 2 «Три желания»

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?

Почему?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 3

«Времена года моей души»

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, тем самым создавая предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак. Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба, или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 минут.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? У вас есть еще 15 минут на размышление.

Обсуждение

Какие чувства вызывают у вас те явления, которые теряют свою значимость?

Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 4

«Бедность, богатство и Господь Бог»

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное.

Это упражнение дает возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся.

Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс?

Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется – возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор – изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения.

Обсуждение

В какой ситуации было сложнее всего находиться?

Почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 5 «Свободен!»

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживаете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

Обсуждение

Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 6 «Объявления»

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух цели, которые они уже осознали. Они имеют возможность утвердиться в этих целях и принять их как само собой разумеющееся.

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» – в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о

целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т.п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение

Легко ли было сформулировать то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 7 «Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность, чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что ваш напарник (или терапевт) – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, чего он хочет. Продавец задаст вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет.

«Продавец» никак не комментирует слова «покупателя». Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы.

Обсуждение

Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 8

«Превращаем проблемы в цели»

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление о своих повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

Инструкцию к этому упражнению терапевт может раздать членам группы.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение

Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете, почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 9 «Сон о будущем»

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдыхайте поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как

движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на

которые надеетесь в будущем (3–5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

Обсуждение

Опишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 10 «Карта будущего»

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

Обсуждение

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где вас подстерегают опасности?

Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 10 мин. на каждого участника.

Упражнение 7

«Верстовые столбы моего будущего»

В этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Можно заглянуть в свое будущее без всякой астрологии. У каждого из вас есть множество надежд и желаний. Некоторые из них смогут, по всей вероятности, претвориться в жизнь, другим же суждено остаться в царстве мыслей и представлений.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!» Вы-

бирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

Обсуждение

Насколько разумными представляются вам ваши цели на будущее?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 12 «Ожидания»

Участникам предоставляется хорошая возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут.

А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания.

Обсуждение

В двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания.

Что вы о них думаете?

Что вы чувствуете?

Упражнение – 10 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 13 «Радуга»

Для многих участников медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей.

У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас.

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически, или реалистично, или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 минут.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?

- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели? *Обсуждение*

Получилась ли у вас законченная картина достижения своей цели?

Какие были трудности?

Упражнение – 25 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 14 «Стрела»

Это упражнение приобщает бессознательное участников к тайне «прицеливания». Нередко мы стремимся к своим целям чересчур резко или выбираем неподходящее для их достижения время. Действуя в воображении, мы можем осознать, что именно нам надо делать, чтобы двигаться к своей цели уверенно и сосредоточенно.

В жизни нам часто нужны образцы и модели, которые давали бы представление о том, как можно жить и действовать. А при определенных условиях мы сами можем быть для себя таким образцом. Можно научиться у себя самого тому, как достичь цели.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться.

Закройте глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всеми мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой – другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву.

А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель. Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы. Теперь лук натянут и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели.

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы – только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Стрела летит безупречно прямо и входит в середину цели.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность.

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

Обсуждение

Попали ли вы в вашу цель? Как вы думаете, почему?

Упражнение – 10 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 15 «Путь к цели»

Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступать с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь.

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту

цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом.

Не открывая глаз, представьте себе, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма.

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного – разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины.

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей.

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать.

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

Обсуждение

Какие силы хотели заставить вас свернуть в сторону?

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 6 «Смысл жизни»

Для участников, которые подвержены мыслям о самоубийстве, это упражнение дает прекрасную возможность прояснить цели своего существования. Участники группы должны быть близко знакомы друг с другом и доверять терапевту.

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдите по всем комнатам, полюбуйте старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами.

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющим из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попробуйте прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные

для вас вопросы. А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы почувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Обсуждение

Получили ли вы ответ на заданный вопрос?

Готовы ли вы поделиться им с группой?

Упражнение – 5 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

Упражнение 17 «Растущие цели»

Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1) Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2) Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3) Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4) Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение

Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?

Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Подготовка – 5 мин., упражнение – 10 мин. на участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Прочитайте еще раз ваш инвентарь целей и проверьте, не оказалась ли какая-либо важная для вас цель пропущенной и не включили ли вы в список целей что-либо второстепенное и несущественное.

Упражнение 18 «Оценка целей»

Пожалуйста, прочитайте информационный листок «Критерии цели, дающей удовольствие». **Критерии цели, дающей удовольствие:**

– Концентрируйтесь на удовольствии, а не на проблеме.

– Сначала думайте о цели, потом ищите средства.

– Разделяйте глобальные цели на маленькие достижимые шаги.

– Ставьте перед собой достижимые цели.

– Концентрируйтесь на целях с максимальной свободой собственных действий.

– При возможности устанавливайте временные и количественные критерии достижения цели.

Попробуйте, используя этот листок, оценить каждую вашу формулировку из предыдущего упражнения по шести критериям. Используйте просто значки «+» и «-».

Обсуждение

Согласны ли вы с перечисленными критериями цели, создающей удовольствие?

Можно ли отказаться от некоторых критериев? Может быть, эти критерии надо дополнить?

Как выглядят ваши цели применительно к этим критериям?

Упражнение – 10 мин. на участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 19 «Ошибочные цели»

Участникам раздают бланки, на которых будут написаны перечисленные ниже цели. Попробуйте найти ошибки в приведенных ниже формулировках целей:

- Хочу иностранную машину
- Чтобы муж меньше пил
- Хочу жить отдельно от родителей с любимым парнем
- Недельку отдохнуть, и чтобы меня никто не трогал
- Хочу замуж
- Мне нужен новый компьютер
- Не хочу работать
- Научиться играть на гитаре
- Хочу быть хорошим специалистом, и чтобы все меня уважали ^
- Мне нужна трехкомнатная квартира
- Не хочу ухаживать за больной бабушкой
- Мне срочно нужно похудеть

Обсуждение

Что легче – соблюдать или нарушать критерии? Отчего это так?

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 20 «Испорченные цели»

Пожалуйста, попробуйте переформулировать собственные цели так, чтобы нарушить как можно большее количество «критериев цели, дающей удовольствие».

Участников группы я попрошу помочь каждому найти такую формулировку, которая нарушает как можно большее количество правил.

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 21 «Согласование целей»

Записи участников, сохраненные после упражнения «Растущие цели» (упр. 17 этого этапа).

Это упражнение выполняется в парах. Посмотрите друг на друга и выберите человека, с которым вы могли бы обсудить ваши цели.

Ваша задача состоит в том, чтобы проинформировать друг друга о своих целях и найти возможные совпадения.

Конечно, не следует ожидать полного совпадения целей. Наша задача в том и состоит, чтобы в обсуждении найти такие вещи, к которым вы оба могли бы стремиться.

Теперь я попрошу объединиться с ближайшей парой. Обсудите, пожалуйста, цели пар и ваши личные цели и попытайтесь прийти к согласию относительно того, что вам четвером может доставлять удовольствие.

Один из представителей каждой подгруппы рассказывает всей группе, какие согласованные цели есть у его «четверки». Участники критически анализируют цель с использованием «критериев цели, дающей удовольствие».

Обсуждение

Какие трудности возникли в процессе согласования целей?

Чье описание согласованных целей было самым удачным?

Какие правила труднее всего соблюдать?

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

ЭТАП 3. ПЕРЕПИСАННАЯ БИОГРАФИЯ

В прошлом многих участников группы нередко лежат не самые радостные события, в которых при всем желании трудно найти позитив, чтобы ему порадоваться. Часто взгляд, «направленный в прошлое», затмевает радости дня сегодняшнего. Простой и для многих эффективный совет жить сегодняшним днем, извлекая из прошлого уроки и планируя завтрашнюю счастливую жизнь, нередко оказывается трудновыполнимым.

Помочь последовать этому правилу должны упражнения, направленные на «примирение с прошлым». Задача этих упражнений состоит в том, чтобы перераспределить ответственность за прошлые несчастья между собой и

обстоятельствами жизни и взять на себя самого ответственность за сегодняшнюю жизнь и свое собственное будущее. При этом, конечно, придется на некоторое время углубиться в прошлое. Но общая цель при работе с биографическим материалом все же состоит в том, чтобы выявить и реконструировать позитивные аспекты биографии, как бы переписать ее заново (Lutz, 1996).

Упражнение 1

«Переписанная автобиография»

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача сейчас состоит в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей.

Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.

Обсуждение

Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным?

Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 2 «Проект биографии»

Теперь, когда мы навели порядок в прошлом, попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5–10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые наверняка доставят удовольствие и радость.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей.

Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.

Обсуждение

Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным?

Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Позитивные биографии предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые участники могут позаимствовать из услышанных ранее рассказов.

Упражнение 3

«Счастливые моменты жизни»

Вспомните, пожалуйста, 2–3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье.

Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились. /

Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие.

О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?

Драматизация, особенно с использованием приема «мысли вслух» и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для «примирения прошлого и настоящего».

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 4

«Мои успехи и мои неудачи»

Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере.

Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

Обсуждение

Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле?

Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?

Упражнение – 5–7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный.

Упражнение 5 «Оптимистичное выступление»

Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере, на одну из следующих тем:

1. Перспективы производства автомобилей в России
2. Как прекратить войны во всем мире
3. Есть ли жизнь на Марсе?
4. Инструкция по пользованию районным жэком
5. Люблю ли я путешествовать?
6. Судьба русского образования
7. Как стать счастливым?
8. Интернет, его достоинства и недостатки
9. Что бы я сделал, если бы стал президентом
10. Почему мне нужно в два раза повысить зарплату
11. Новогоднее поздравление
12. Счастье не купишь

Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

Обсуждение Что мешало выступать в оптимистичной манере?

Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого: себя самого или других людей – проще быть оптимистом?

Упражнение – 5–10 мин. на каждого участника.

ЭТАП 4. ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ

Как мы поступаем со всякими гадостями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Этот способ обращения с негативным очень распространен в современном мире. Более того, некоторые люди до такой степени концентрируются на негативном, что сами начинают создавать негатив вокруг себя.

Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Оставив без внимания банальный «наполовину пустой – наполовину полный стакан», сконцентрируемся на простом приеме, который не позволяет портить нам удовольствие прошлыми и грядущими неприятностями.

Прием заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него.

Несмотря на кажущуюся простоту и эффективность прием «Хорошее в плохом» требует все же специальной тренировки.

Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного.

Упражнение 1 «Хорошее в плохом»

Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии, может быть

хорошего, и расскажите нам об этом.

Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты.

Обсуждение

Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях?

Что мешает обращать внимание на позитивное?

Упражнение – 10–15 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Упражнение 2

«Поиск наилучшей альтернативы»

Подумайте о событии, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели. Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное.

Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4–5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим событием.

Членов группы я попрошу помочь друг другу в поиске наилучших альтернатив.

Обсуждение

Что вы чувствовали, обдумывая наилучшие альтернативы?

Упражнение – 10–15 мин. на каждого участника.

ЭТАП 5. ПРИНЯТИЕ ПОХВАЛЫ

Многим из повседневной жизни известны трудности и неприятные ощущения, которые возникают в момент, когда нас хвалят, особенно – хвалят публично. Трудность заключается даже не в том, чтобы суметь сказать: «Большое спасибо, было очень приятно это услышать», а в том, что было неприятно услышать именно похвалу.

Удивительным образом публичное признание заслуг и похвала повергают многих в сомнения и стыд. Ложно понятая скромность заставляет краснеть и прятать руки, заикаться и оправдываться («да нет, что вы, это совсем не так»).

Конечно, не от всех слышать похвалу приятно в равной степени. Но что мешает насладиться *заслуженной и искренней* похвалой и публичным признанием?

Мешает неумение наслаждаться позитивным. Участникам тренинга предстоит научиться не только адекватно, без самоуничтожения и агрессии, реагировать на похвалу, но и получать от похвалы удовольствие, радоваться ей.

Упражнение 1

«Принятие похвалы.

Умение радоваться комплиментам»

Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов:

Мне в тебе нравится...

У тебя лучше, чем у меня, получается...

Я тебе благодарен за то, что ты...

Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент.

Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите • про себя его слова, начиная следующим образом:

Ему во мне нравится...

У меня лучше, чем у него, получается...

Он мне благодарен за мое...

Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент?
Как комплименты обычно действуют на людей?
Как они подействовали на вас?
Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили?
Что вы чувствуете, вспоминая об этом?
Упражнение – 5–7 мин. на каждого участника.

ЭТАП 6. САМОПОДКРЕПЛЕНИЕ

Самоподкрепление (как и самоконтроль) – метод, довольно широко используемый в рамках когнитивной поведенческой психотерапии. Некоторые исследователи считают самоподкрепление процедурой даже более действенной, чем подкрепление со стороны психотерапевта или окружающего мира (Kanfer, 1970; Meichenbaum, 1979, 1997). Как явствует из названия, суть метода состоит в том, что человек сам дает себе позитивное или негативное подкрепление каждый раз, когда ему удается достичь некоторой цели или решить жизненную задачу.

Сложность применения метода состоит в том, что в этом случае клиент часто не способен самостоятельно выбрать подходящие для него подкрепления и навык самоподкрепления сам по себе нуждается в тренировке.

Поэтому процедуре самоподкрепления часто предшествует модельная демонстрация самоподкрепления и тренировка в самоподкреплении в присутствии терапевта с последующими пробами в ролевой игре.

Иногда, когда обнаруживаются существенные нарушения самооценки члена группы, самоподкрепление может выступать не в качестве терапевтического приема, а как самостоятельная терапевтическая цель. В этом случае формированием новых способов самоподкрепления психотерапевт стремится внести существенные изменения в механизмы внутренней вербализации, повысить уровень эффективности, внести коррекцию в уровень самоуважения клиента.

Ожидается, что самоподкрепление во внешней речи постепенно интериоризируется и становится привычным способом саморегуляции поведения.

Упражнение 1

«Сам себя не похвалишь - никто не похвалит»

В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу поменяйтесь ролями. Даю одну минуту на рассказ о самом хорошем.

Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер может расспрашивать, если его что-либо заинтересует.

По моему сигналу поменяйтесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях.

Обсуждение

Что помогало, а что мешало говорить о своих успехах и радостях?

Упражнение – 5 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

ЭТАП 7. НАСЛАЖДЕНИЕ В ДЕЙСТВИЯХ

«Кирпичики» наслаждения формируют приятные образы, оперируя с этими образами, люди учатся получать наслаждение от действий, с ним связанных. Коллекционирование спичечных коробков, плавание, спорт и танцы могут доставлять огромное наслаждение при соблюдении уже названных критериев.

На начальных стадиях этого этапа составляется «инвентарь» разных действий, которые доставляют удовольствие людям. Затем участникам предлагается осознанно и целенаправленно использовать эти занятия для получения наслаждения, концентрируясь на приятных чувствах.

На этом этапе тренинга сфера удовольствия ограничивается «субъект-объектным» (предметным) взаимодействием, в минимальной степени зависящим от настроений и действий других людей.

Упражнение 1 «Мне нравится»

Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение:

Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получить удовольствие.

Обсуждение

Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия?

В какой сфере преимущественно лежат удовольствия участников нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?

Упражнение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 2 «Интервью в парах»

Участники любым способом разбиваются на пары.

Расскажите друг другу о тех занятиях, которые вам доставляют удовольствие. Постарайтесь как можно подробнее описать чувства, которые эти занятия у вас вызывают.

Сначала один из вас будет рассказывать о своих удовольствиях, партнер же постарается как можно подробнее разобраться в ощущениях и чувствах другого. Затем вы поменяетесь ролями.

Обсуждение

Пожалуйста, расскажите, что вы узнали об удовольствиях партнера. Попробуйте выступить в роли аналитика и рассказать, из каких «кирпичиков» складывается удовольствие от тех или иных занятий партнера.

Упражнение – 20 мин.

Домашнее задание

До следующего занятия выберите время для доставляющих вам удовольствие занятий. Постарайтесь отвлечься от всех мешающих или отвлекающих мыслей и полностью сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в ходе этого занятия. Если вам удастся выделить особо приятный «кирпичик» наслаждения, сосредоточьтесь на нем на некоторое время, уделите ему особое внимание.

Запишите подробно ваши ощущения от выполнения этого упражнения.

На следующем занятии нужно обязательно уделить время анализу выполнения домашнего задания и записей участников.

Упражнение 3

«Моя любимая работа»

Мы сейчас думаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, чтобы вас содержал кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?

Что в вашей (потенциальной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?

Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия?

Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом?

Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?

Упражнение – 5–7 мин. на каждого участника.

Под «работой» в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход. Если в группе оказываются безработные, то обсуждается потенциально возможное занятие, которое позволило бы заработать деньги.

Цель работы тренерской команды состоит в том, чтобы как можно теснее увязать занятия, доставляющие удовольствие, с «работой», то есть найти возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствия.

Упражнение 4

«Баланс реальный и желательный»

Участникам раздаются карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения).

Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира «психологическое время» – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал «психологическому пространству», занимаемому этим видом деятельности.

Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности.

Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке. Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому?

От кого или от чего это зависит?

Терапевту имеет смысл запомнить или записать для себя участников и сферы их деятельности, по которым обнаружится максимальное расхождение.

Упражнение – 5 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Упражнение 5 «Хочу научиться»

Шаг 1

Упражнение строится по типу «Интервью в парах». Пожалуйста, расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Слушающий партнер будет расспрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие.

По моему сигналу вы поменяетесь ролями.

Шаг 2

Расскажите группе о тех приятных занятиях, которым может и хотел бы научиться ваш партнер. Спросите партнера, когда он может это сделать (или начать процесс обучения).

Обсуждение

Что препятствует нам учиться действиям, которые могут приносить удовольствие?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

До следующего занятия узнайте, где учат действиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих учителей. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить наслаждению. Поищите их. Не нужно записывать адреса и координаты людей, которые учат страдать.

Упражнение 6 «Неприятные дела»

По пять пустых маленьких карточек раздаются каждому участнику. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе.

На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:

Степень неприятности _____

Легкость выполнения _____

Требуемое время _____

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

На имеющихся у вас карточках запишите, пожалуйста, те неприятные дела, которые вам необходимо сделать, невыполненные обещания и неприятные, но необходимые встречи. Если пяти карточек не хватит – можете взять у меня еще.

Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались наиболее неприятные вещи, а справа – менее неприятные...

Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборотную сторону карточки.

(Подобным образом происходит ранжирование по другим категориям: слева – легкие в выполнении, справа – трудные дела, слева – требующие немного времени, справа – требующие много времени.)

Обсуждение

Давайте теперь выберем карточку, имеющую наименьшие ранги по степени неприятности и легкости выполнения.

Что вам мешает завершить это неприятное дело?

Когда вы сможете его завершить или как минимум начать его завершение?

Упражнение 7

«Что мне доставляет удовольствие?»

По десять пустых маленьких карточек раздается каждому участнику. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе.

На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:

Степень удовольствия _____

Степень доступности для меня _____

Частота _____

Среди карточек каждому участнику выдается одна, на которой уже написано: «Быстрое завершение неприятного дела».

Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

На карточках напишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. Пожалуйста, заполните все карточки.

Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам максимальное удовольствие, а справа – менее приятные...

Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборот карточки.

Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева – доступные, справа – труднодоступные; слева – редко происходящие, справа – часто происходящие).

Давайте теперь перевернем карточки и отберем карточки с малыми рангами по четырем категориям.

Можем ли мы чаще заниматься этими делами⁹ Нередко участники группы с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.

ЭТАП 8. НАСЛАЖДЕНИЕ В ЛЮДЯХ

Нам живется приятнее, если вокруг нас живут и работают приятные люди, которые делают приятные нам вещи. Мы можем существенно увеличить степень наслаждения жизнью, если научимся видеть в людях приятное. Близкие люди будут делать нам больше добра, если мы будем говорить им приятные вещи. Мы свободны видеть в людях как гадкое и пошное, так и доброе и милое, как позитивное, так и негативное.

В этом разделе тренинга мы учимся видеть в окружающих людях позитивное, говорить им об этом, испытывать симпатию к другим и самим вызывать симпатию к себе.

Упражнение 1 «Мои любимые»

Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают

Обсуждение

Было ли названо что-то, что у вас вызывает не удовольствие, но, наоборот, – раздражение?

Существуют ли универсальные способы доставить удовольствие?

Что приятно всем людям? Что приятно конкретному человеку?

Упражнение 2 «Разговор с любимым»

В качестве материала используется ватман с записанными на нем приятными вещами из упражнения «Мои любимые».

Каждый участник выбирает партнера из числа членов группы, который может играть

любимого человека.

Расскажите близкому человеку о том, что вам в нем нравится. По возможности как можно чаще используйте местоимение «я» и точно описывайте положительные чувства, которые возникают у вас в связи с теми или иными особенностями поведения партнера.

Обсуждение

Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

О чем сложнее говорить – о действиях партнера или о собственных чувствах в связи с этими действиями?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Домашнее задание

До следующего занятия найдите время и скажите близкому человеку о том, какие позитивные чувства он у вас вызывает и в какой связи эти чувства возникают.

Упражнение 3 «Хорошее в плохом-2»

Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке.

Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего.

Обсуждение

Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях?

Что в этом может нам помешать?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

ГЛАВА 8 СИНДРОМ УТРАТЫ

Синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической (Изард, 1999). Горе – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Хотя преобладающей эмоцией при утрате является печаль, тут также присутствуют эмоции страха, гнева, вины и стыда.

Существует ряд теорий, объясняющих, почему люди испытывают такие сильные эмоции после тяжелой утраты. Психодинамическая модель, разработанная на основе трудов З. Фрейда и его последователей, является одной из самых влиятельных в объяснении последствий тяжелой утраты. Согласно данной модели, формирование первых и наиболее важных отношений происходит в первые годы жизни, когда возникает привязанность к людям, которые обеспечивают уход и заботу, чаще всего к родителям. Позднее человек тратит свою эмоциональную и физическую энергию на попытки найти еще кого-то, кто может его понять, дать то, чего ему не хватало в детстве, установив близкие отношения. Поэтому когда умирает кто-то близкий, человек чувствует себя обездоленным. В эмоциональном смысле он чувствует, что как бы «отрезали» часть его.

8.1 ГОРЕ УТРАТЫ КАК ПРОЦЕСС. СТАДИИ И ЗАДАЧИ ГОРЯ

Горе утраты характеризуется следующими проявлениями (Моховиков, 2001а):

1. На первый план выступает физическое страдание в виде периодических приступов длительностью от нескольких минут до часа со спазмами в горле, припадками удушья, учащенным дыханием и постоянной потребностью вздохнуть. Впоследствии постоянные вздохи сохраняются длительное время, и вновь особенно заметны, если человек вспоминает или рассказывает о своем страдании. Ощущается чувство пустоты в животе, потеря аппетита, мышечной силы; малейшее движение становится крайне тягостным и почти невозможным, от незначительной физической нагрузки возникает полнейшее изнеможение. На фоне этих телесных признаков человек испытывает **психическое страдание** в виде эмоционального напряжения или душевной боли. Отмечаются изменения ясности сознания: возникает легкое чувство нереальности и ощущение, что эмоциональное расстояние, отделяющее человека от других людей, увеличилось.

2. **Поглощенность образом утраченного.** На фоне чувства нереальности могут возникать зрительные, слуховые или сочетанные иллюзии. Переживающие горе сообщают, что слышат шаги умершего, встречают его мимолетный образ в толпе, узнают знакомые запахи и т.д. Такие состояния отличаются сильной эмоциональной вовлеченностью, под влиянием которой может утрачиваться грань между переживанием и реальностью.

3. **Чувство вины.** Горюющий пытается отыскать в предшествующих утрате событиях и поступках то, чего он не сделал для умершего. Малейшие оплошности, невнимания, упущения, ошибки преувеличиваются и способствуют развитию идей самообвинения.

4. **Враждебные реакции.** В отношениях с людьми снижается или исчезает симпатия, утрачивается обычная теплота и естественность, нередко человек говорит о происходящем с раздражением или злостью, выражает желание, чтобы его не беспокоили. Враждебность иногда возникает спонтанно и необъяснима для горюющих. Некоторые принимают ее за начало безумия. Другие стараются контролировать вспышки гнева, что удается далеко не всегда. Постоянные попытки держать себя в узде приводят к особой манерно-натянутой форме общения.

5. **Утрата прежних естественных моделей поведения.** В поступках отмечается торопливость, суетливость, человек становится непоседливым или совершает хаотические

действия в поисках какого-либо занятия, но оказывается совершенно неспособным к

простейшей организованной деятельности. Со временем он как бы вновь осваивает круг повседневных дел. Горюющим очень часто приходится как бы заново «учиться» их делать, преодолевая переживание отсутствия смысла какого-либо действия после случившегося. 6. **Идентификация с утратой.** В высказываниях и поступках человека появляются черты поведения умершего или признаки его предсмертного заболевания. Как правило, идентификация с утратой становится следствием поглощенности образом умершего.

Во времени состоянию горя свойственна динамика, прохождение ряда этапов, когда человек осуществляет «работу горя» (Линдемманн, 1984). Цель «работы горя» состоит в том, чтобы *пережить* его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром.

Начальная стадия горя – шок и оцепенение. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем 7–9 дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычны утрата аппетита, сексуального влечения, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное. Человек в состоянии шока может делать что-то действительно необходимое, связанное с организацией похорон, или же его активность может быть беспорядочной. Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу происшедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему. Оцепенение – наиболее яркая черта этого состояния.

Часто человек в этой фазе чувствует себя вполне хорошо. Он не страдает, снижается чувствительность к боли и даже «проходят» беспокоившие заболевания. Человек настолько ничего не чувствует, что даже рад был бы почувствовать хоть что-нибудь. Его бесчувственность расценивается окружающими как недостаточность любви и эгоизм. От горюющего требуется бурное выражение эмоций, если же человек не может заплакать, его упрекают и винят. Между тем, именно такое «бесчувствие» свидетельствует о тяжести и глубине переживаний. И чем дольше длится этот «светлый» промежуток, тем дольше и тяжелее будут последствия.

Несмотря на все обманчивое внешнее благополучие, объективно человек находится в довольно тяжелом состоянии, и одна из опасностей состоит в том, что в любую минуту оно может смениться так называемым острым реактивным состоянием, когда человек вдруг начинает биться головой о стену, выбрасываться из окна, т.е. становится «буйным». Окружающие, чья бдительность усыплена, не всегда готовы к этому.

Предполагается, что комплекс шоковых реакций связан с работой механизмов психологической защиты: отрицание факта или значения смерти предохраняет понесшего утрату от резкого столкновения с ужасом произошедшего. Шок оставляет человека в том времени, когда умерший был еще жив. Настоящее сопровождается так называемыми дереализационными и деперсонализационными ощущениями («это происходит не со мной», «как будто это происходит в кино».) Человек сосредоточен на каких-нибудь мелких заботах и событиях, не связанных с утратой, либо он психологически остается в прошлом, отрицая реальность; в таком случае он и производит впечатление оглушенного или сонного: почти не реагирует на внешние стимулы или повторяет какие-либо действия.

Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Злость возникает как эмоциональная специфическая реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае – потребности остаться в прошлом вместе с умершим (Василюк, 1991). Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство. Злость также свидетельствует о глубине полученной психологической травмы. Это обусловлено резкой фрустрацией: невозможностью осуществления планов, желаний, связанных с умершим.

Следующая стадия горя – стадия поиска – характеризуется стремлением вернуть умершего и отрицанием безвозвратности утраты. Человеку, понесшему утрату, часто кажется, что он видит умершего в толпе на улице, слышит его шаги в соседней комнате и

т. п. Поскольку большинство людей, даже испытывая очень глубокое горе, сохраняют связь с реальностью, подобные иллюзии могут пугать, вызывать мысли о сумасшествии. С другой стороны, сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть умершего, и скорбящий «встречает» его или ведет себя так, как будто бы тот вот-вот появится.

Переход от стадии шока к стадии поиска постепенный; особенности состояния и поведения, характерные для этой стадии, можно заметить на 5–12-й день после смерти близкого. Некоторые последствия шока могут проявляться еще довольно долго.

Третья стадия – острого горя – длится до 6–7 недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, физическая усталость даже при отсутствии реальной активности, повышенная истощаемость, ощущение пустоты в желудке, стеснения в груди, комок в горле, повышенная чувствительность к запахам, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушения сна. В это время человеку бывает трудно удержать свое внимание во внешнем мире, реальность как бы покрыта прозрачной кисеей, вуалью, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего.

Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих мыслей и чувств. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего и его идеализация, особенно к концу фазы, подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о его плохих чертах и поступках. Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими, может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться. Изменяется повседневная деятельность. Человеку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.

Работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью. Это самый тяжелый период. Основным переживанием выступает чувство вины.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания потери. Человек постепенно «уходит» от умершего и с болью переживает действительное отдаление его образа. Разрыв старой связи с умершим и создание образа памяти, образа прошлого и связи с *ним* – основное содержание «работы горя» в этот период.

Через 3–4 месяца начинается цикл «хороших и плохих» дней. Повышается раздражительность и снижается фрустрационная толерантность. Возможны проявления вербальной и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера, из-за подавленности иммунной системы.

С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия. Особенно тягостны праздники, дни рождения, годовщины («Новый год впервые без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»).

Четвертая стадия синдрома утраты – стадия восстановления – наступает дней через 40 после события и продолжается примерно год. В этот период восстанавливаются физиологические функции, профессиональная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом все более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни без ушедшего. Часто такие приступы связаны с праздниками, какими-то памяtnыми событиями и вообще – с любыми ситуациями, которые могут ассоциироваться с умершим. Годовщина смерти символически ограничивает период горя. Многие культуры и религии отводят на траур именно один год,

ведь за год человек проходит определенный жизненный цикл, маркерами которого служат традиционные даты и события.

За этот период утрата постепенно входит в жизнь. Человеку приходится решать множество новых задач, и эти практические задачи переплетаются с переживанием потери. Он очень часто сверяет свои поступки с нравственными нормами умершего, с тем, «что бы он сказал». Постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды. Некоторые из таких воспоминаний становятся особенно ценными, дорогими, они сплетаются порой в целые рассказы, которыми делятся с близкими, друзьями. На этой фазе человек как бы получает возможность отвлечься от прошлого и обращается к будущему – начинает планировать свою жизнь без умершего.

Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания утраты – завершающая. Боль становится терпимей, и человек, переживший утрату близкого, понемногу возвращается к прежней жизни. В этот период происходит «эмоциональное прощание» с умершим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Из словарного запаса исчезают слова «тяжелая утрата» и «горе». Жизнь берет свое. Завершение переживания горя могут затруднять некоторые культурные нормы и личные убеждения (например, убеждение женщины, муж которой погиб на войне, что она должна хранить ему верность и горевать о нем до конца своих дней). Создать в памяти образ ушедшего из жизни, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель психологической работы на данной стадии. И тогда человек, понесший утрату, сможет любить тех, кто живет рядом с ним, создавать новые смыслы, не отвергая тех, что были связаны с умершим: они останутся в прошлом.

Хотя сама последовательность (шок – переживание – принятие) типична и, следовательно, предсказуема, эти этапы не следуют строго один за другим и часто перекрывают друг друга. Переживание горя представляет собой индивидуальный процесс, и характерные признаки этапов могут сосуществовать в различных сочетаниях, создавая уникальные возможности для позитивных изменений.

Горе – это естественный процесс, и человек в большинстве случаев переживает его без профессиональной помощи. Хотя потери и являются неотъемлемой частью жизни, тяжелые утраты нарушают личные границы и разрушают иллюзии контроля и безопасности. Поэтому процесс переживания горя может трансформироваться в развитие болезни: человек как бы «застревает» на определенной стадии синдрома утраты. Чаще всего такие остановки происходят на острой стадии усиливаются и сохраняются в течение длительного времени симптомы, характерные для этого периода, их комплекс соответствует посттравматическому стрессовому расстройству либо другому тревожному расстройству (Barlow, 1988). Поэтому различают «нормальное» и патологическое (осложненное) горе.

Возможные причины такого «застревания»:

- внезапная смерть или насильственная, трагическая гибель близкого;
- самоубийство;
- конфликты с человеком непосредственно перед его смертью, непрощенные обиды;
- причиненные ему огорчения;
- трагические ситуации неопределенности (когда близкий исчез, без вести пропал, не похоронен);
- умерший играл исключительную роль в жизни скорбящего, был для него целью и смыслом жизни, при этом отношения с другими людьми отличались конфликтностью либо были сведены к минимуму;
- страх перед интенсивными переживаниями, которые кажутся неконтролируемыми и бесконечными; неверие в свою способность преодолеть их.

К типичным симптомам потери обычно относятся следующие проявления:

- нарушение сна;
- анорексия или потеря (приобретение) веса;
- раздражительность;

- сложности с концентрацией внимания;
- потеря интереса к новостям, работе, друзьям, церкви и т.д. ;
- подавленность;
- *апатия* и отчуждение; стремление к уединению;
- плач;
- самобичевание;
- суицидальные мысли;
- соматические симптомы;
- чувство усталости;
- применение медикаментов – снотворных и (или) успокоительных;
- галлюцинации, отождествление с умершим или ощущение его присутствия.

Нетипичные, патологические симптомы включают следующие:

- затянувшееся переживание горя (несколько лет);
 - задержка реакции на смерть близкого (нет выражения страданий в течение двух и более недель);
 - сильная депрессия, сопровождающаяся бессонницей, чувство самоуничтожения, напряжение, горькие упреки в свой адрес и необходимость самобичевания;
 - появление болезней психосоматического характера – таких как язвенный колит, ревматический артрит, астма. Нередко бывает ослабление чувствительности и т.д.;
 - *ипохондрия: развитие симптомов, от которых страдал умерший;*
 - *сверхактивность: перенесший утрату человек начинает развивать кипучую деятельность, не ощущая боль утраты;*
 - *неистовая враждебность, направленная против конкретных людей, часто сопровождаемая угрозами, однако только на словах;*
 - *не согласующееся с нормальным социальным и экономическим существованием поведение. Может быть, полное изменение стиля жизни;*
 - *устойчивая нехватка инициативы или побуждений; неподвижность;*
 - *слабовыраженные эмоции; неспособность чувствовать;*
 - *резкие переходы от страданий к самодовольству за короткие промежутки времени.*
- Возможное вынашивание суицидальных планов;
- изменение отношения к друзьям и родственникам; раздражительность, нежелание надоедать, уход от социальной активности; прогрессирующая изолированность;
 - разговоры о суициде, воссоединении с умершим, о желании со всем покончить (Руководство по телефонному консультированию, 1996);
 - другие не отмеченные выше симптомы, характерные для посттравматического стрессового расстройства;
 - при особенно сильных переживаниях горе может даже стать причиной болезни и смерти скорбящего человека.

Комплексы симптомов горя:

- эмоциональный комплекс – печаль, гнев, тревога, беспомощность, безразличие;
- когнитивный комплекс – навязчивые мысли, неверие, ощущение присутствия умершего;
- поведенческий комплекс – нарушения сна, бессмысленное поведение, избегание вещей и мест, связанных с умершим, фетишизм, сверхактивность, уход от социальных контактов, потеря интересов;
- возможны комплексы физических ощущений и алкоголизация как поиск комфорта.

Необходимо проявлять осторожность, определяя осложненное горе только по его продолжительности. Индивидуальные темпы «работы горя» очень различны, и даже спустя год после утраты она может быть еще не закончена. Но если миновало несколько лет и признаки горя все еще существенно мешают в жизни, тогда следует говорить об осложненном горе. Оно встречается у 10–15% горюющих.

Существует **несколько форм** осложненного синдрома потери (Моховиков, 2001а):

1. Хроническое горе. При этой наиболее частой форме переживание потери носит постоянный характер и интеграция утраты не наступает. Среди признаков преобладает

тоска по человеку, с которым существовала тесная эмоциональная связь. Даже спустя многие годы малейшее напоминание об утрате вызывает интенсивные переживания.

2. Конфликтное (преувеличенное) горе. Один или несколько признаков потери искажаются или чрезмерно усиливаются, прежде всего, чувства вины и гнева, образующие порочный круг контрастных переживаний, мешающий совладанию с горем и затягивающий прохождение острого периода. Выход может достигаться через эйфорические состояния, переходящие в длительную депрессию с идеями самообвинения.

3. Подавленное (маскированное) горе. Проявления горя незначительны или полностью отсутствуют. Вместо них появляются соматические жалобы, признаки болезни, отмечавшиеся у умершего, с последующим развитием длительной ипохондрии. Например, описываются состояния «кластерной головной боли», которая может продолжаться в течение нескольких месяцев и складываться из множества отдельных приступов. Осознание их связи с утратой отсутствует.

4. Неожиданное горе. Внезапность делает почти невозможным принятие и интеграцию утраты. Их развитие задерживается, преобладают интенсивные чувства тревоги, самообвинения и депрессия, осложняющие ежедневную жизнь. Весьма характерно возникновение мыслей о самоубийстве и его планирование.

5. Отставленное горе. Его переживание откладывается на длительное время. Сразу после утраты возникают эмоциональные проявления, но затем «работа горя» прекращается. В дальнейшем новая потеря или напоминание о прежней запускают механизм переживания. Посещая врача, человек неоднократно говорит об утрате. Дома не желает что-либо менять, расставаться с дорогими вещами или, наоборот, стремится полностью изменить жизнь (сменить обстановку, квартиру, иногда – город).

6. Отсутствующее горе. При этой форме отсутствуют какие-либо внешние проявления, как если бы утраты не было вообще. Человек полностью отрицает ее или остается в состоянии шока.

В некоторых случаях течение горя, в том числе и осложненного, может усугубляться присоединением признаков посттравматического стрессового расстройства, например, в чрезвычайных условиях стихийных бедствий, военных действий или их последствий.

В последние годы категория ПТСР, причиной которого является ситуация непредвиденной потери объекта особой привязанности или значимого другого, выделена в качестве отдельной таксономической единицы. В отличие от других вариантов жизненных катастроф, эта психотравмирующая ситуация затрагивает в первую очередь сферу индивидуальных личностных ценностей. Хотя психологическое воздействие иное, чем при событиях, связанных с угрозой физическому существованию, такого рода предельная ситуация воспринимается как эквивалентная ей – «непоправимое» уничтожение личности. Утрата значимого другого в результате любовной драмы или смерти после угрожающего жизни заболевания, несчастного случая, исчезновения при трагических обстоятельствах, самоубийства и других подобных ситуаций сопровождается ощущением полной утраты Я, чувством невозможности последующего восстановления и сопутствующими посттравматическими проявлениями (Андрющенко, 2000).

Формирование ПТСР при утрате объекта привязанности происходит в первые 6 месяцев после психотравмирующего события и продолжается от 6 месяцев до нескольких лет и более. Так же, как и классические формы ПТСР, эти состояния отличаются следующими особенностями:

- 1) формируются в несколько стадий, приобретая, таким образом, пролонгированное течение;
- 2) определяются полиморфной психопатологической структурой;
- 3) у 6–20% людей, перенесших утрату, наблюдается ПТСР с длительной дезадаптацией.

Данные об отдаленных этапах (первые 6–12 месяцев после психотравмирующего воздействия) свидетельствуют о появлении в структуре ПТСР, помимо реактивных образований, других расстройств, сосуществующих одновременно с основным

расстройством по механизму коморбидных связей. У клиентов выявляются:

- расстройства настроения дистимического уровня – дистимия (субклинические или психопатологически завершённые формы);
- депрессивные эпизоды легкой или умеренной степени тяжести (единичные или рекуррентные);
- диссоциативные (конверсионные) нарушения;
- соматоформные расстройства с проявлениями невротической ипохондрии (кардионевроз, невроз желудка, «нервный понос» и пр.).

Отмечается возникшая в посттравматическом периоде тенденция к постоянному воспроизведению в своей жизни ситуации, аналогичной пережитой, или напротив – к полному избеганию ситуаций, напоминающих об этих событиях. ПТСР приводит к снижению или утрате потребности в близких межличностных отношениях, к неспособности возвращения к семейной жизни, к обесцениванию брака и рождения детей и пр. ПТСР этого типа существенно меньше влияет на профессиональные амбиции, хотя в этой сфере выявляются «срывы» со снижением мотивации и интереса к деятельности, безразличие к успехам и карьере.

Как правило, среди клиентов отмечается существенное преобладание лиц женского пола, что сходно с данными по выборкам ПТСР, развивающимся в ответ на семейное насилие (жестокое избиение, изнасилование и пр.) (Андрющенко, 2000).

При оценке уязвимости к ПТСР в результате утраты значимого другого и способности индивидуума к совладанию с событием (или наличия адекватных копинг-стратегий), которое расценивается как жизненная катастрофа, выявлено, что в преморбиде отмечается широкий спектр личностных расстройств: в первую очередь, истерического, пограничного и психастенического круга, а также аномалии, определяющиеся нарциссической, шизолипической и гипопараноической девиациями. К особенностям преморбиды следует отнести наличие в структуре личности потенциально дезадаптирующих комплексов типа «болезненной зависимости с патологическим страхом сепарации», «пограничной страстной эротомании» и др. Базисными чертами в этих случаях являются повышенная тревожность, связанная с чувством незащищенности и «пустоты» за пределами взаимоотношений с объектом привязанности; склонность к его идеализации. Нарушения в близких отношениях, с одной стороны, характеризуются чрезмерной зависимостью и ригидностью, с другой – ненадежностью и амбивалентностью.

Для формирования ПТСР может играть роль наличие в анамнезе аналогичного «запустившему» психогению предшествующего воздействия: в случаях повторных утрат значимого лица или двух и более лиц, к которым отмечается сверхценное отношение (в первую очередь, родителей и детей, а также других членов семьи, с которыми поддерживались неформальные, близкие отношения).

В последнее время широкое распространение получил новый взгляд на работу с синдромом утраты, предложенный Дж. Ворденом. Концепция Вордена, хотя и не единственная, сейчас остается самой популярной среди людей, работающих с утратой (Сидорова, 2001). Она очень удобна для диагностики и работы с актуальным горем, а также если приходится иметь дело с чувством утраты, не пережитым много лет назад и вскрывшимся во время терапии, начатой по совершенно другому поводу.

Предложен вариант описания реакции утраты не по стадиям или фазам, а через четыре задачи, которые должны быть выполнены горюющим при нормальном течении процесса. Эти задачи, по сути, схожи с теми, которые решает ребенок по мере взросления и отделения от матери.

Хотя формы течения синдрома утраты и их проявления очень индивидуальны, однако неизменность содержания процесса позволяет выделить те универсальные шаги, которые должен сделать горющий, чтобы вернуться к нормальной жизни, и на выполнение которых должно быть направлено внимание терапевта. Задачи утраты неизменны, поскольку обусловлены самим процессом, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горющего.

человека. Четыре задачи утраты решаются субъектом последовательно. Если задачи не будут решены, горе не будет развиваться дальше и стремиться к завершению, следовательно, могут возникнуть проблемы в связи с этим даже через много лет. Реакция утраты может блокироваться на любой из стадий, и за этим может стоять разный уровень патологии. Остановка реакции на этапе решения каждой из задач имеет определенную симптоматику.

Первая задача – **признание факта потери**. Когда кто-то умирает, даже в случае ожидаемой смерти, нормально возникновение чувства, будто ничего не случилось. Поэтому, прежде всего, нужно признать факт утраты, осознать, что любимый человек умер, он ушел и никогда не вернется. В этот период, так же, как потерявшийся ребенок ищет мать, человек машинально пытается войти в контакт с умершим – машинально набирает его телефонный номер, «видит» среди прохожих на улице, покупает ему продукты и г.д. Это поведение «поиска» направлено на восстановление связи. В норме это поведение должно сменяться поведением, направленным на отказ от связи с умершим. Человек, который совершает описанные выше действия, в норме спохватывается и говорит себе: «Что я делаю, ведь он умер». Нередко встречается противоположное поведение – отрицание произошедшего. Если человек не преодолевает отрицания, тогда «работа горя» блокируется на самых ранних этапах. Отрицание может использоваться на разных уровнях и принимать разные формы, но, как правило, включает в себя либо отрицание факта потери, либо ее значимости, либо необратимости.

Отрицание факта потери может варьировать от легкого расстройства до тяжелых психотических форм, когда человек проводит несколько дней в квартире с умершим, прежде чем замечает, что тот умер.

Чаще встречающаяся и менее патологичная форма проявления отрицания была названа «мумификацией». В таких случаях человек сохраняет все так, как было при умершем, чтобы все время быть готовым к его возвращению. Это нормально, если продолжается недолго, таким образом создается своего рода «буфер», который должен смягчить самый трудный этап переживания и приспособления к потере. Но если такое поведение растягивается на годы, переживание горя останавливается и человек отказывается признать те перемены, которые произошли в его жизни, «сохраняя все, как было», и не двигаясь с места в своем трауре, – это проявление отрицания. Еще более легкая форма отрицания, когда человек «видит» умершего в ком-нибудь другом – например, овдовевшая женщина видит мужа в своем внуке.

Другой способ, которым люди избегают реальности потери, – отрицание значимости утраты. В этом случае они говорят что-то вроде «мы не были близки», «он был плохим отцом» или «я по нему не скучаю». Иногда люди поспешно убирают все личные вещи покойного, все, что может о нем напомнить, – это поведение, противоположное мумификации. Таким образом, пережившие утрату оберегают себя от того, чтобы столкнуться лицом к лицу с реальностью потери. Те, кто демонстрирует такое поведение, относятся к группе риска развития патологических реакций утраты.

Другое проявление отрицания – «избирательное забывание». В этом случае человек забывает что-то, касающееся покойного.

Третий способ избежать осознания потери – отрицание необратимости утраты. Вариант этого поведения – увлечение спиритизмом. Иррациональная надежда вновь воссоединиться с умершим нормальна в первые недели после потери, когда поведение направлено на восстановление связи, но если эта надежда становится устойчивой – это ненормально. У религиозных людей такое поведение выглядит немного иначе, поскольку у них другая картина мира. Тогда нормой будет критичное отношение горюющего к происходящему, он понимает, что в этой жизни уже никогда не будет вместе с покойным и воссоединится с ним, только прожив свою жизнь в этом мире так, как ее должен прожить добрый христианин или добропорядочный мусульманин. Это ожидание воссоединения после смерти не нужно разрушать, поскольку оно входит в нормальную картину мира глубоко религиозных людей.

Вторая задача горя состоит в том, чтобы **пережить боль потери**. Имеется в виду,

что нужно пережить все сложные чувства, которые сопутствуют утрате.

Если горюющий не может почувствовать и прожить боль потери, которая есть всегда, она должна быть выявлена и проработана с помощью терапевта, иначе боль проявит себя в других формах, например, через психосоматику или расстройства поведения.

Реакции боли индивидуальны, и не все испытывают боль одинаковой силы. У горющего часто нарушается контакт не только с внешней реальностью, но и с внутренними переживаниями. Боль утраты ощущается не всегда, иногда утрата переживается как апатия, отсутствие чувств, но она должна обязательно быть проработана.

Выполнение этой задачи осложняется окружающими. Часто находящиеся рядом люди испытывают дискомфорт от сильной боли и чувств горющего, они не знают, что с этим делать, и сознательно или бессознательно сообщают ему: «Ты не должен горевать». Это невысказанное пожелание окружающих часто вступает во взаимодействие с собственными психологическими защитами человека, пережившего утрату, что приводит к отрицанию необходимости или неизбежности процесса горя. Иногда это даже выражается следующими словами: «Я не должна о нем плакать» или: «Я не должен горевать», «Сейчас не время горевать». Тогда проявления горя блокируются, не происходит отреагирования и эмоции не приходят к своему логическому завершению.

Избегание выполнения второй задачи достигается разными способами. Это может быть отрицание (negation) наличия боли или других мучительных чувств. В других случаях это может быть избегание мучительных мыслей. Например, могут допускаться только позитивные, «приятные» мысли об умершем, вплоть до полной идеализации. Возможно избегание всяческих воспоминаний о покойном. Некоторые люди начинают с этой целью употреблять алкоголь или наркотики. Другие используют «географический способ» – непрерывные путешествия или непрерывную работу с большим напряжением, которое не позволяет задуматься о чем-нибудь, кроме повседневных дел. Описаны случаи, когда реакцией на смерть была эйфория. Обычно она связана с отказом верить в то, что смерть произошла, и сопровождается постоянным ощущением присутствия усопшего. Эти состояния обычно нестойкие. Людям необходимо решить эту трудную задачу, открыть и прожить боль, не разрушаясь. Ее нужно прожить, чтобы не нести через всю жизнь. Если этого не сделать, позже возвращаться к этим переживаниям будет мучительнее и труднее, чем если сразу пережить их. Отсроченное переживание боли труднее еще и потому, что если боль утраты переживается спустя значительное время, человек уже не может получить того сочувствия и поддержки от окружающих, которые обычно оказываются сразу после потери и которые помогают справиться с горем.

Следующая задача, с которой должен справиться горюющий, это **организация окружения, где ощущается отсутствие усопшего**. Когда человек теряет близкого, он теряет не только объект, которому адресованы чувства и от которого чувства получаются, он лишается определенного уклада жизни. Умерший близкий участвовал в быту, требовал выполнения каких-то действий или определенного поведения, исполнения каких-либо ролей, брал на себя часть обязанностей. И это уходит вместе с ним. Эта пустота должна быть восполнена, и жизнь необходимо организовать на новый лад.

Организация нового окружения означает разные вещи для разных людей, в зависимости от тех отношений, в которых они были с умершим, и от тех ролей, которые умерший играл в их жизни. Горюющий может этого и не осознавать. Даже если клиент не осознает роли умершего, терапевту нужно для себя наметить, что клиент потерял и как это может быть восполнено. Иногда стоит это обсудить с клиентом. Часто клиент спонтанно начинает делать это сам во время сессии. Горюющий должен приобретать новые навыки. Семья может оказать поддержку в их приобретении. Часто у горющего вырабатываются новые способы преодоления возникших трудностей и перед ним открываются новые возможности, так что происходит переформулирование факта потери в нечто, имеющее также позитивный смысл. Это частый вариант успешного завершения третьей задачи

Кроме утраты объекта, некоторые люди одновременно переживают чувство утраты себя, собственного Я. Недавно проведенные исследования показали, что женщины, определяющие свою идентичность через взаимодействия с близкими или заботу о других, потеряв объект заботы, переживают чувство утраты себя. Работа с таким клиентом охватывает намного больше задач, чем просто выработка новых навыков и умения справляться с новыми ролями.

Утрата часто приводит человека к сильному регрессу и восприятию себя как беспомощного, неспособного справиться с затруднениями и неумелого, как ребенок.. Попытка выполнять роли умершего может оказаться неудачной, и это ведет к еще более глубокому регрессу и снижению самооценки.

Сохранение пассивной, беспомощной позиции помогает избегать одиночества – друзья и близкие должны помогать и участвовать в жизни человека, пережившего утрату. В первое время после трагедии это нормально, но в дальнейшем препятствует возвращению к полноценной жизни. Иногда неприспособленность к изменившимся обстоятельствам и беспомощность «работают» на семью. Другие члены семьи должны сплотиться в заботе о том, по кому утрата ударила сильнее всего, и только благодаря этому чувствуют себя сильными и состоятельными. Или сохраняется статус-кво – и семье не приходится менять образ жизни.

Последняя, четвертая, задача – это **выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить**. Решение этой четвертой задачи не предполагает ни забвения, ни отсутствия эмоций, а только их перестройку. Эмоциональное отношение к умершему должно перемениться таким образом, чтобы появилась возможность продолжать жить, вступить в новые эмоционально насыщенные отношения.

Иногда людям кажется, что если их эмоциональная связь с умершим ослабнет, то тем самым они оскорбят его память и это будет предательством. В некоторых случаях может возникать страх того, что новые близкие отношения могут тоже закончиться и придется снова пройти через боль утраты – такое бывает особенно часто, если чувство потери еще свежо. В других случаях выполнению этой задачи может противиться близкое окружение, например дети могут протестовать в случае новой привязанности у овдовевшей матери. За этим нередко стоит обида: мать нашла для себя замену умершему мужу, а для ребенка нет замены умершему отцу. Или наоборот – если кто-то из детей нашел себе партнера, у овдовевшего родителя может возникать протест, ревность, чувство, что сын или дочь собирается вести полноценную жизнь, а отец или мать остается в одиночестве. Часто выполнению четвертой задачи мешает романтическое убеждение, что любят только раз, а все остальное – безнравственно. Это поддерживается культурой, особенно у женщин. Поведение «верной вдовы» одобряется социумом.

Выполнению этой задачи препятствуют запрет на новую любовь, фиксация на прошлой связи или избегание возможности вновь столкнуться с утратой близкого человека. Все эти барьеры, как правило, окрашены чувством вины.

Признаком того, что эта задача не решается, горе не стихает и не завершается период траура, часто бывает ощущение, что «жизнь стоит на месте», «после его смерти я не живу», нарастает беспокойство. Завершением выполнения этой задачи можно считать возникновение убеждения, что можно любить другого человека – любовь к усопшему не стала от этого меньше, но после смерти, например, мужа можно любить другого мужчину. Что можно чтить память погибшего друга, но при этом быть готовым к тому, что в жизни могут появиться новые друзья.

Момент, который можно считать завершением траура, неочевиден. Некоторые авторы называют конкретные временные сроки – месяц, год или два. Однако нельзя определить конкретный срок, на протяжении которого будет разворачиваться переживание утраты. Ее можно считать завершенной тогда, когда человек, переживший потерю, сделает все четыре шага, решит все четыре задачи горя. Признаком этого является способность адресовать большую часть чувств не усопшему, а другим людям, быть восприимчивым к новым впечатлениям и событиям жизни, способность говорить об

умершем без сильной боли. Печаль остается, она естественна, когда человек говорит или думает о том, кого он любил и потерял, но это уже печаль спокойная, «светлая». «Работа горя» завершена, когда тот, кто пережил утрату, вновь способен вести нормальную жизнь, он чувствует себя адаптированным, когда есть интерес к жизни, освоены новые роли, создано новое окружение и он может в нем функционировать адекватно своему социальному статусу и складу характера.

Утрата близкого человека случается не только при его смерти. Развод представляет собой аналогичную ситуацию и порождает схожую динамику переживаний. Развод – это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства.

Для описания развода часто пользуются классификацией Кюблер-Росс (Кюблер-Росс, 2000):

1. Стадия отрицания. Первоначально реальность происшедшего отрицается. Обычно человек затрачивает на близкие отношения много времени, энергии и чувств, поэтому сразу смириться с разводом трудно. На этой стадии ситуация развода воспринимается с выраженной защитой, посредством механизма рационализации обесцениваются брачные отношения: «Ничего такого не случилось», «Все хорошо», «Наконец пришло освобождение» и т. п.

2. Стадия озлобленности. На этой стадии от душевной боли защищаются озлобленностью по отношению к партнеру. Нередко манипулируют детьми, пытаются привлечь их на свою сторону.

3. Стадия переговоров. Третья стадия самая сложная. Предпринимаются попытки восстановить брак, и используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность. Иногда прибегают к давлению на партнера при помощи окружающих.

4. Стадия депрессии. Угнетенное настроение наступает, когда отрицание, агрессивность и переговоры не приносят никаких результатов. Человек чувствует себя неудачником, снижается уровень самооценки, он начинает сторониться других людей, не доверять им. Нередко испытанное во время развода чувство отвержения и депрессия довольно долгое время мешают заводить новые интимные отношения.

5. Стадия адаптации. Диапазон проблем, возникающих после развода, довольно широк – от финансовых до ухода за детьми. В разрешении проблем существенное место занимает умение жить без супруга (мужа или жены) и преодолеть одиночество. Неизбежна определенная ломка социальных отношений – приходится привыкать одному (одной) ходить на концерты, в гости. Важно здоровым и приемлемым путем удовлетворять сексуальную потребность.

8.2 КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КЛИЕНТА, ПЕРЕЖИВШЕГО УТРАТУ

Консультирование и терапия при утрате – трудная работа, начиная с утешения и поддержки и заканчивая разрешением тяжелой и болезненной реакции потери, если клиент этого хочет. Профессиональная задача психолога заключается в том, чтобы помочь клиенту по-настоящему пережить утрату, совершить работу горя, а не в том, чтобы притупить остроту душевных переживаний. Процесс скорби, оплакивания не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций он приемлем и необходим. Это очень тяжелая психическая нагрузка, заставляющая страдать. Психотерапевт способен доставить облегчение, однако такое вмешательство не всегда уместно. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо (Вайтхед, 2002).

При консультировании нужно обращать внимание на следующие ключевые моменты:

- слушайте, принимая, а не осуждая;
- сделайте так, чтобы человеку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе;
- принимайте чувства и страхи человека серьезно;

- будьте готовы, что некоторые люди будут злиться на вас;
- дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, клиент не способен делиться с вами своими переживаниями;
- дайте надежду, подбодрите клиента тем, что, несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя;
- соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутаться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

Еще одна цель консультации и терапии – это позволить пережившему утрату выразить целый ряд чувств, мыслей и действий.

При этом:

- будьте реалистичны: желание устранить боль немедленно – неуместно;
- побуждайте к разговору об умершем и выражению чувств;
- не удивляйтесь, что человек повторяет историю о смерти; повторение и проговаривание – естественный способ справиться с горем;
- дайте человеку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя, например соматические симптомы, нарушение сна, плохой аппетит и т. д.;
- позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в то же время избегать процесса «работы горя».

Если реакция утраты подавляется, полезно, кроме всего перечисленного выше, изучить причины, почему человек избегает горя. Если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:

- побуждайте выражение и осознание чувств;
- работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости;
- обратите внимание на двойственные отношения между умершим и горящим человеком; ищите, в чем их истоки;
- если чувство вины необоснованно, помогите человеку избавиться от него;
- если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как человек может с этим жить, может ли он как-то искупить свою вину;
- попытайтесь найти незаконченные дела между умершим и горящим и проработайте этот вопрос.

Если горе приобретает хронический оттенок, то следует установить:

- почему человек не может отказаться от этой фиксации;
- какой отпечаток смерть отбрасывает на отношение человека к себе на фоне утраты;
- есть ли какая-то вторичная выгода от того, что человек держится за горе, например, он обнаружил, что о нем стали заботиться, его «замечают», а этого ему ранее не хватало.

Важно признать, что консультации являются только частью процесса «работы горя», что большая ее часть совершается в естественных взаимоотношениях с окружающими. Важно не мешать этому процессу.

Не сердитесь, если человек сделает большой шаг вперед в результате вмешательства кого-то другого, не расстраивайтесь, если он готов вернуться в свою естественную среду поддержки и перестанет встречаться с вами. Это одно из главных условий работы с людьми, переживающими тяжелую утрату: эффективно завершить отношения поддержки.

Этапы психологической помощи выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя (Ромек и др., 2004).

Помощь на стадии шока. Необходимо присутствовать рядом с человеком, понесшим утрату, не оставлять его одного, заботиться о нем. Выражать свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Именно таким образом люди выражают свое участие, когда слова им неподвластны. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция. Страдающий человек всегда вправе не принять руку, так же как и другое участие, но предлагать помощь необходимо.

Помощь на стадии острого горя. Следует говорить об умершем, причине смерти и

чувствах в связи с происшедшим. Спрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются. Вопросы: «На кого он был похож?», «Можно ли увидеть его фотографии?», «Что он любил делать?», «Что вы сейчас вспоминаете о нем?» вовсе не бестактны, они позволяют скорбящему выговориться.

Если перенесший потерю человек как бы замирает, ничего не говорит, глядя в пространство, не стоит пытаться его разговорить, во что бы то ни стало заполнить тишину словами. Необходимо быть готовыми продолжить разговор, когда тот возвратится к реальности. Не всегда нужно знать, в какие воспоминания погружается человек, о чем он думает. Главное – создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания.

В случае внезапной или насильственной смерти необходимо неоднократно обсуждать все мельчайшие детали, до тех пор, пока они не утратят своего устрашающего, травматического характера, – только тогда человек, потерявший близкого, сможет оплакивать его.

Необходимо дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать. При этом не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение, подчеркивать особый статус страдающего человека.

Постепенно (ближе к концу этого периода) следует приобщать скорбящего к повседневной деятельности.

Помощь на стадии восстановления. Надо помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку человек может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем. Полезными в этот период могут быть и какие-либо просьбы о помощи со стороны друзей, близких, выполнение которых поможет пережившему утрату «встряхнуться»; иногда эффективны даже упреки в безразличии, невнимании к близким, напоминания об обязанностях.

Помощь профессионала, прежде всего, необходима человеку, горе которого приобрело патологический характер, либо когда велик риск, что оно может стать таковым. В этом случае используется весь комплекс методов, пригодных для кризисной помощи, терапии психологических травм и посттравматического стресса. Психологическая помощь может потребоваться и через годы, прошедшие после утраты, в тех случаях, когда «работа горя» не была завершена.

Проблемы, разрешаемые в процессе консультирования, индивидуальны. Некоторые люди просто не понимают, что с ними происходит; в этом случае даже простые объяснения психологии горя могут помочь уменьшить страх и напряжение. Человек может отрицать переживание горя, поскольку считает, что это показывает его слабость. Клиенты, обратившиеся за помощью в период острой стадии, требуют от психолога спасения, что может стать своего рода западней для профессионала, который в такой ситуации просто обречен испытывать чувство вины. Обычно на острой стадии горя человек жаждет, прежде всего, облегчения страданий, так как боль утраты и другие переживания могут быть невыносимыми. Парадокс состоит в том, что в этот период психолог должен помогать в переживании боли, необходимом для заживления травмы, а не избегать и не отрицать ее, что целает кризисную помощь очень сложной проблемой, в том числе и для консультанта, поскольку он может оказаться мишенью для выражения агрессии со стороны клиента.

Количество сессий можно заранее установить только тогда, когда речь идет о решении конкретной проблемы (например, вновь выйти на работу или начать навешать могилу умершего), а в большинстве случаев консультирование продолжается до тех пор, пока клиент нуждается в таком «сопровождении». По различным данным, большинство клиентов, консультирующихся в связи с утратой, проходят от четырех до десяти сессий в течение одного или двух лет после события. Довольно распространены и однократные обращения, в основном за разъяснениями и информацией.

Характер и темп консультирования зависит от множества индивидуальных факторов, например, особенностей личности клиента, обстоятельств утраты и т. д.

Ранние сессии обычно фокусируются на переживаниях острой боли от потери, утраты контроля над своей жизнью, отсутствии смысла. Консультант обеспечивает необходимую эмоциональную поддержку, помогает выражать чувства, прежде всего – боль. В качестве основного метода используется безоценочное слушание. Поддерживается стремление горящего каждый раз снова говорить о своей утрате, окружающим рекомендуется придерживаться подобной установки. Консультант может давать и советы о режиме сна, питания и других деталях жизни, направить к врачу для медицинского обследования и лечения.

Где-то в середине пути консультант сталкивается с феноменом «всплывания» у клиента интенсивных переживаний, возвращения острой боли и других тяжелых чувств. Однако темы консультирования изменяются. Ключевыми становятся проблемы идентичности, изменения ролей, необходимость воссоздания после утраты своего Я. Клиент может присоединиться к поддерживающей группе, где встретит таких же людей, потерявших близкого человека. Для переживающего горе в этот период важна и физическая активность.

Задачей завершающих сессий является помощь в возвращении к обычной жизни и в воссоздании жизненных смыслов. Пережитое интегрируется и претворяется в мотивацию и энергию для жизненных решений. Консультант помогает наметить цели, строить новые планы; он с клиентом обсуждает достигнутое в совместной работе. Возможно, клиенту необходимо помочь освоить новые поведенческие навыки или восстановить старые, например, знакомиться и поддерживать знакомства, изменить образ жизни. Важно осмыслить, что все это делается не для того, чтобы «заменить» утраченное: восстановление не означает забвения. На самом деле, «работа' горя» вряд ли может быть когда-нибудь полностью завершена.

При работе с острой реакцией утраты предлагается также трехступенчатая модель помощи (Вайтхед, 2002).

Поскольку процесс «работы горя» включает в себя элементы дезорганизации, то консультант, помощник должен создать надежную, спокойную атмосферу для клиента. Необходимо осознать, что клиент может передать консультанту свои чувства дезориентации и дезинтеграции. Поэтому при работе с клиентами очень полезно придерживаться систематической структуры.

Следует помнить, что, как и в процессе горя, ход в этой модели необязательно циклический: начальный и конечный пункты будут зависеть от клиента. Роль помощника заключается в том, чтобы распознать, где находится клиент, и работать на каждой ступени в заданном клиентом темпе.

Подход, сфокусированный на личности, предложен Карлом Роджерсом, который в работе с клиентом основывается на следующем: безусловное позитивное отношение; искренность; сочувствие.

Эти условия, наряду с навыками работы по схеме трехступенчатой модели, обеспечивают помощь клиентам, основанную на их нуждах, и соответствуют их конкретной ситуации.

СТАДИЯ 1. ИЗУЧЕНИЕ (ИССЛЕДОВАНИЕ)

На этой стадии клиент говорит так, как он хочет говорить. Психологу требуется его выслушать, применяя следующие техники:

- отражение;
- парафраз;
- отзеркаливание;
- подсказки и поощрения («ну и что дальше?..», «да...», «ну...», «и тогда...», «и что потом...» и т. д.);
- суммирование («Разрешите подвести итог. Ваш муж умер шесть месяцев назад. Это для вас трагично, и вы думаете о том, как вам жить дальше»);
- фокусирование (например, одна клиентка пришла на консультацию со следующими проблемами: муж бросил, отца посадили в тюрьму, у ребенка корь, телефон отключили за неуплату и у собаки блохи. В этом случае необходимо вычленивать из

нескольких проблем одну, на которой необходимо сосредоточиться в дальнейшей работе);

– технику постановки вопросов (на этой стадии требуется задавать только общие и открытые вопросы).

Задача клиента: рассказать историю, посмотреть на нее со стороны, как бы изучить, «исследовать» ее.

Задача консультанта на первой стадии: участвовать в разговоре и поставить диагноз (не медицинский). Здесь же нужно начать работать над тем, как помочь клиенту и защитить себя. На этой стадии должны возникнуть взаимодействие и контакт друг с другом.

Однако еще до начала работы нужно договориться о «границах» консультации, куда включаются вопросы конфиденциальности, расписания, особых условий и другие.

Важно продумать место консультации: изолированная комната, удобные кресла и журнальный столик. Не должно быть постороннего шума и отвлекающих вещей (например, слишком ярких картин, работающего радио и т. д.). Три условия работы на этой стадии:

– безусловное положительное отношение без вынесения каких-либо моральных суждений;

– эмпатия, понимание чувств, которые испытывает клиент;

– искренность, открытость и конгруэнтность (по терминологии К. Роджерса), которые предполагают не ставить себя выше клиента и не считать себя способнее, чем он. (Следует заметить, что позиция консультанта всегда воспринимается как позиция силы. Это важно учитывать при работе с людьми.)

Первая стадия может занимать от пяти минут до четырех часов, что зависит от консультанта, который решает, переходить ли на следующую ступень, потому что сами клиенты не осознают, все ли они рассказали.

На первой стадии исследования становится ясно, что человек находится в состоянии отрицания реальности происшедшего. Этот факт нужно отметить, что приближает вторую стадию.

Навыки, необходимые консультанту на первой стадии:

- внимательное отношение;
- активное слушание;
- пересказ/парафраз;
- отражение чувств;
- выделение основного;
- фокусирование;
- обстановка;
- вопросы «границ».

СТАДИЯ 2. НОВОЕ ПОНИМАНИЕ

Задача клиента: понять с помощью консультанта, какую роль играет это событие в его жизни, посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, со стороны.

Задача консультанта: помочь клиенту, применяя персонификацию: «я», а не «мы», «мое», а не «наше» (т.е. клиент должен быть сфокусирован на своих собственных чувствах и на истории, которую он признает своей: «я почувствовал», «я подумал», «я сделал»). Дать возможность клиенту проработать горе в его темпе.

Условия работы на этой стадии:

– развитая эмпатия, позволяющая консультанту видеть мир глазами клиента;

– стимулирование (побуждение клиента оспорить те его утверждения, которые прозвучали раньше, например, женщина говорит: «Я – плохая мать», – но до этого она рассказывала о том, как занимается с детьми. Консультант в этом случае говорит: «Давайте остановимся на том, что вы – плохая мать. Раньше вы говорили, что много времени уделяете детям, а плохая мать не будет этого делать...»);

– немедленная реакция на то, что происходит в ситуации консультирования.

Навыки, необходимые на второй стадии:

- новые умения, предлагаемые как «подарок», а не угроза, в помощь клиенту для продвижения вперед к более глубокому эмпатичному пониманию;
- помощь в понимании затрагиваемых тем, непоследовательности поведения клиента, в разговоре и пр.;
- информирование;
- разговор «я – ты» о том, что происходит между консультантом и клиентом;
- постановка целей.

СТАДИЯ 3. ДЕЙСТВИЯ

Это направляющая стадия, нацеленная на позитивные изменения. В некоторых случаях достаточно пройти две предыдущие стадии, однако иногда требуется и завершающая часть, в которой важны ритуалы.

Задача клиента: принятие потери и адаптация к новой (без умершего) жизни.

Задача консультанта: поддержать клиента каким-нибудь способом в соответствии с его жизненным планом; осуществить его и оценить произведенные действия.

Навыки, необходимые на третьей стадии:

- все навыки предыдущих ступеней; согласование плана действий; расстановка приоритетов в решении задач: разрешение проблемы и принятие дальнейших решений;
- оценивание.

Зарубежные психологические (кризисные) службы выделили некоторые клише, которых рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе (Меновщиков, 2002):

«На все воля Божья». Не настолько всеведущ человек, чтобы определять Божью волю, к тому же это не слишком утешительно.

«Мне знакомы ваши чувства». Каждый человек уникален, и каждое взаимоотношение единственное в мире. Мы не можем знать, что чувствует другой человек, столкнувшись со смертью, поскольку никогда не сможем пережить его чувства.

«Уже прошло три недели с его смерти. Вы еще не успокоились?» Не существует лимита времени, отпущенного страданию. Принято считать, что переживание горя может длиться от шести месяцев до двух лет, хотя не исключены отклонения и в ту, и в другую сторону.

«Благодарите Бога, что у вас есть еще дети». Даже если в семье есть другие дети, родители тяжело переносят смерть ребенка. Это не уменьшает их любовь к оставшимся детям, а просто отражает потерю того уникального взаимоотношения.

«Бог выбирает лучших». Это означает, что все живущие на земле, включая и этого конкретного человека, не столь хороши в глазах Бога, кроме того, получается, что Бог не заботится о страданиях, которые причиняет близким умершего.

«Он прожил долгую и честную жизнь, и вот пробил его час». Не существует времени, подходящего для того, чтобы умереть. Сколько бы лет ни прожил человек, смерть – это всегда горе. Несмотря на то, что смерть часто несет с собой избавление от страданий, физических или душевных, близкие люди переживают это так же сильно.

«Мне очень жаль». Это очень распространенная автоматическая реакция на сообщение о чьей-то смерти. Мы просим прощения за то, что жизнь закончена, что люди переживают горе, за то, что нам напомнили, что все мы смертны. Однако от человека, переживающего утрату близкого, эти слова требуют неадекватного ответа. Что может он сказать в ответ – «благодарю», «все в порядке», «понимаю»? В этой ситуации нет уместного ответа, и когда человек снова и снова слышит

подобные соболезнования, эти слова быстро становятся пустыми и бессмысленными.

«Позвоните мне, если что-то понадобится». Если мы выбираем этот вариант, то должны быть готовы ответить на телефонный звонок в любое время дня и ночи. Несправедливо сделать такое заявление, а затем посчитать неуместным звонок, прозвучавший в 3 часа утра. Страдания не регулируются ходом часов, и часто самое тяжелое время – между полночью и шестью утра.

«Вы должны быть сильными ради своих детей, жены и т.д.». Страдающему человеку

нет необходимости быть сильным ради кого бы то ни было, не исключая и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым уговариваем их отречься от реальных эмоций. Это может привести к другим проблемам (Руководство по телефонному консультированию, 1996).

Различными консультативными службами отмечено, что желания клиентов, переживающих горе, и соответствующая помощь им, как правило, касаются следующих тем:

«Позвольте мне просто поговорить». Эти люди хотят говорить об умершем, причине смерти и о своих чувствах в связи с произошедшим. Им хочется проводить долгие часы в воспоминаниях, смеяться и плакать. Они хотят рассказать о его жизни – все равно кому, только бы слушали. В случае насильственной смерти им необходимо еще раз перебрать все мельчайшие подробности до тех пор, пока те не перестанут пугать их и не оставят в покое, и тогда они смогут оплакивать свою потерю.

«Спросите меня о нем (ней)». Мы часто избегаем разговоров об умершем, но близкие интерпретируют такое поведение как забвение или нежелание обсуждать саму смерть. Это демонстрирует уровень нашего дискомфорта, но не нашей заботы о близких умершего. «На кого он (она) был похож?», «Есть ли у вас фотография?», «Что он (она) любил делать?», «Какие самые приятные ваши воспоминания связаны с ним (ней)?». Это только некоторые из вопросов, задав которые, мы можем проявить свой интерес к прожитой жизни.

«Поддержите меня и позвольте мне выплакаться». Нет большего подарка, который мы можем сделать убитому горем человеку, чем сила наших рук, обхвативших его за плечи. Прикосновение – это чудо терапии; так мы выражаем свою заботу и внимание, когда слова нам неподвластны. Даже просто придержать его за локоть лучше, чем холодная изоляция.

Люди плачут, им необходимо плакать, и намного лучше делать это в теплой обстановке понимания, нежели в одиночку.

«Не пугайтесь моего молчания». Бывают случаи, когда перенесшие утрату люди как бы замирают, беззвучно глядя в пространство. Нет нужды заполнять тишину словами. Мы должны позволить им погрузиться в свои воспоминания, сколь бы болезненными они ни были, и быть готовы продолжить разговор, когда они возвратятся в состояние «здесь-и-сейчас». Нам не нужно знать, где они были и о чем думали; о чем мы должны побеспокоиться, так это чтобы человеку было комфортно. Большую часть времени они вряд ли смогут облечь свои воспоминания в подходящие слова и будут благодарны за то, что вы просто были с ними рядом в этой тишине.

Для «выздоровления» от горя можно давать клиентам следующие рекомендации:

1. Примите свое горе. Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.

2. Проявляйте свои чувства. Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.

3. Следите за своим здоровьем. По возможности, хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.

4. Уравновесьте работу и отдых. Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.

5. Проявите к себе терпение. Вашему уму, телу и душе потребуются время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.

6. Поделитесь болью утраты с друзьями. Замыкаясь в молчании, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.

7. Посетите людей, находящихся в горе. Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку

и дружбу.

8. Можно искать утешения в религии. Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» – скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.

9. Помогайте другим. Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.

10. Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого – справляйтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.

11. Примите решение вновь начать жизнь. Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте адаптироваться вновь (Хрестоматия по суицидологии, 1996).

Для работы с утратой успешно используются техники гештальт-терапии, нейролингвистического программирования, когнитивно-поведенческой терапии, практически все методы, рассмотренные в главе 3. Применяются также и групповые формы работы. Ниже мы приводим программу двух тренингов, которые могут быть использованы как в индивидуальной, так и в групповой терапии. В данной главе мы не придерживаемся стандартного формата описания работы тренинговой группы, включающего этапы знакомства, разминки, обсуждения, завершения работы и т.д. Некоторые теоретические вопросы групповой терапии приведены в главе 3. Мы же приводим только описание техник терапии при утрате.

8.3 ТРЕНИНГ «ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ГОРЯ»

Данный тренинг состоит из двух этапов, первый из которых служит прояснению чувств утраты, а второй – скорее их реорганизации и реориентации с целью поиска иных возможностей и новых направлений в жизни.

ЭТАП 1. «РАБОТА С ПИСЬМАМИ»

Хороший результат при терапии реакции утраты дает работа с письмами. Письма на тренинге составляют не для того, чтобы отправлять их по почте. Они служат средством поиска решений в трудных ситуациях, средством выражения и завершения «работы горя».

Такие письма являются эффективным методом психологической работы. Они помогают людям понять и выразить значимые мысли и чувства. То, что на первый взгляд кажется неясным, немислимым и невозможным, будучи написанным, становится более понятным и менее угрожающим. Письма способны поглощать страх перед сильными ощущениями и недопустимыми мыслями и часто становятся своеобразными «пробными действиями». Нередко они оказываются первым действенным шагом к прояснению собственной позиции, снижению напряженности и преодолению «вины выжившего». Благодаря своей специфической форме письма дают многим людям необходимое чувство безопасности и не вызывают сопротивления.

Перед тем как приступить к этому тренингу, участники должны овладеть навыками релаксации и визуализации воображаемых предметов и событий. Перед составлением каждого письма консультант просит участников закрыть глаза и сосредоточиться и дает им инструкцию в форме легкого внушения для групповой медитации, делая паузы, во время которых участники визуализируют услышанное. Для этого предварительного этапа можно использовать упражнения из раздела «Креативная визуализация» главы 3.

Упражнения данного тренинга разработаны на основе работ Ковалева, 1999; Фопеля, 2000.

Упражнение 1 «Исцеляющие письма»

Если вы чувствуете вину перед каким-то человеком и у вас нет возможности уладить этот конфликт, встретившись и поговорив с ним, например, в случае его отъезда или смерти, то вы можете вести диалог с ним с помощью неотправленных писем.

Первое письмо. Работа начинается с того, что вы пишете человеку письмо, в котором довольно подробно излагаете все свои переживания, события и их влияние на вашу жизнь. Вы также можете задать вопросы этому человеку.

Второе письмо. Вы сочиняете ответ от лица этого человека, который вы боялись бы услышать.

Третье и последующие письма. Эти письма самые важные, так как они приносят вам освобождение. Для этого вам нужно представить, что вы и этот человек одинаково рассказываете. Вы рассказываете этому человеку о своих позитивных намерениях, и от его лица пишете четвертое письмо о его позитивных намерениях этот человек с лучшими намерениями отвечает на ваши вопросы. Вы ведете с ним диалог до тех пор, пока не договоритесь между собой. Вы прощаете друг друга и прощаетесь на этом.

Упражнение 2

«Письмо, в котором я говорю тебе «спасибо»

Очень часто люди воспринимают любовь, понимание и поддержку других как данность, никак этого не отмечая, или же испытывают чувство благодарности, но стесняются выразить его. Если мы научимся легко и свободно говорить другим, что мы замечаем их внимание к нам и рады этому, то сможем чаще испытывать приятное чувство от того, что и другие нас ценят.

Детям свойственно выражать благодарность непосредственно и открыто. Взрослые же делают это обычно осознанно и преднамеренно, показывая тем самым другому человеку, что ценят сделанное им добро.

Напишите письмо благодарности умершему человеку. Скажите в нем все, что хотели, но по какой-то причине не высказали раньше. Может быть, вам удастся передать в этом письме радость, удовольствие и другие положительные эмоции, которые вы испытали благодаря ему. У вас есть для этого четверть часа.

Упражнение 3 «Письмо умершему»

Ужас перед смертью настолько стал составной частью нашей культуры, что нередко мы, пережив утрату, надолго застываем в состоянии скорби.

Предлагаемое ниже упражнение может быть полезно детям, подросткам и взрослым для того, чтобы найти более адекватное продолжение отношений с умершим человеком и выразить то, что они не успели сказать ему при жизни.

Каким образом ваша семья чтит умершего друга или близкого? Ходите ли вы на кладбище? Отмечаете ли вы все вместе день его рождения или день смерти? Делаете ли еще что-нибудь? Или вы оставляете на собственное усмотрение каждого то, как он будет помнить об умершем? Живым полезно время от времени вспоминать о мертвых. Мы знаем, что когда-нибудь мы сами должны будем умереть. И почему бы нам не относиться к смерти как к чему-то естественному? Наше бессознательное часто обращается к смерти – мы встречаемся с ней в своих снах, мы встречаемся с ней при каждой утрате.

Кто из умерших членов вашей семьи, друзей или знакомых настолько значим для вас, что вы хотели бы написать ему небольшое письмо? В этом письме вы можете рассказать ему, как идут ваши дела, что происходит в вашей жизни, что вы сами узнали или поняли о смерти и умирании. Вы можете также выразить невысказанные до сих пор чувства, рассказать, что значил для вас этот человек, как вы пережили его кончину.

И пусть ваше письмо умершему несет печать вашей собственной радости от жизни.

У вас есть для этого 20 минут.

Упражнение 4 «Послание небес»

«Послание небес» – это важное сообщение, которое посылает пишущему его бессознательное. Тема послания может быть связана или с контекстом групповой работы, или с текущими проблемами жизни каждого участника. Примененная в названии метафора нужна главным образом для того, чтобы послание исходило от взрослой части личности (от Сверх-Я). Упражнение подходит как для начала работы, так и для ее завершения. В первом случае вы можете задать вопрос, который побуждал бы участников задуматься о своих планах, например: «Как бы я хотел изменить свою жизнь в следующем году?» Во втором случае это послание должно носить скорее обобщающий и

итоговый характер.

«Представьте себе, что вы на прогулке... Вы идете по дороге, которая вам нравится, наслаждаясь впечатлениями от окружающего мира... Вы чувствуете себя легко и свободно, вы открыты всему, что можете видеть и слышать, всему, что происходит вокруг вас.

Представьте себе, что с неба к вам медленно спускается какое-то письмо и ложится на землю прямо около ваших ног... Вы останавливаетесь и поднимаете его.

Что оказалось в вашей руке? Это запечатанный конверт, сложенный листок или что-то другое? Написано ли на нем имя отправителя? Кто указан в качестве адресата?

Хочется ли вам прочесть это послание? Можете ли вы его разобрать? Оно написано от руки или напечатано? А может быть, оно выполнено как-то иначе? Что там написано?

Что вам хочется сделать с этим посланием? Задуматься над ним? Выбросить его? Забыть о нем? Может быть, что-то еще?

Теперь возвращайтесь сюда и откройте глаза.

Возьмите листок бумаги и напишите на нем то, что было в полученном вами послании. Вы можете изменить в нем что-то, если это сделает его яснее и понятнее. На это у вас есть 10 минут».

Упражнение 5 «Письмо из будущего»

Самые тяжелые проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. В этом упражнении участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с самыми разными трудностями.

«Давайте дадим вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения.

Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному, которое продолжает работать даже тогда, когда мы спим. Вы знаете историю открытия химической формулы бензола? Это произошло во сне.

Поэтому я хочу пригласить вас в своеобразный сон наяву. Во сне мы можем легко и просто перемещаться во времени – перелетать в прошлое, в будущее, снова возвращаться в настоящее и т. д. Причем наше бессознательное делает все это с грацией фигуриста, рисующего на зеркальной поверхности льда причудливые узоры.

Представьте себе, что ваше бессознательное перемещается на несколько-лет в будущее, например, на два года, на пять или десять лет и из этой точки будущего комментирует вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие обстоятельства и *проблемы*. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, *как* вы решили свои сегодняшние проблемы, *когда* это произошло, или узнать, какой путь вы избрали для того, чтобы обойти проблему, не поддающуюся решению.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться. У вас есть на это полчаса».

Упражнение 6 «Письмо от своего Я»

В момент кризиса или одиночества, в ситуации утраты или жизненных перемен – во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает участникам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему Я и получать помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного. Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами.

«Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такой ситуации.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Не спеша прислушайтесь к своим ощущениям

и внимательно осмотритесь:

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на ее вершине, вы чувствуете, что вы сами выросли... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают, приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все тело наполняется жизненной силой и бодростью, вы ощущаете тепло своей энергии.

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы.

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется легким. И вот вы на вершине. Вы ощущаете радость от того, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на вершине горы в глубоком молчании.

Вдали вы видите кого-то. Сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать... Вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ.

Поговорите с этим человеком. В несколько минут вы сможете уложить долгий, очень долгий разговор.

А теперь пришло время прощаться. Если захотите, вы сможете еще не раз встретиться с этим мудрым человеком. Постепенно возвращайтесь назад... Для того чтобы получить возможность обдумать все, что вы узнали на вершине, представьте себе, что, спустившись с горы и вернувшись сюда, вы находите письмо от этого мудрого человека. У вас есть сейчас полчаса для того, чтобы написать это письмо».

Упражнение 7 «Письмо своему Я»

Это упражнение основано на активизации бессознательного участников. Ответ на волнующие его вопросы участник может получить через некоторое время, причем форма ответа может быть самой разнообразной. Это упражнение особенно эффективно, когда человек находится в ситуации жизненных перемен, испытывает чувство неуверенности, внутреннего конфликта, когда необходимо принять трудное решение и т. д. В письме участники обращаются к той своей внутренней инстанции, которая называется по-разному, например, внутреннее Я, самость, бессознательное.

«Когда перед нами встают очень трудные вопросы, мы можем обратиться за помощью к нашей внутренней сущности.

Чтобы сделать это, вы можете сейчас написать письмо своему Я. Тем самым вы обратитесь к своему бессознательному и дадите ему знать о том, что готовы принять его помощь. Опишите ситуацию, в которой вы находитесь, расскажите о своих проблемах, о том, как вы видите пути решения этих проблем, проанализируйте все плюсы и минусы возможных решений. Опишите также свои чувства и чувства других включенных в эту ситуацию людей.

Ответ может прийти к вам разными путями. Иногда он приходит уже во время написания письма или сразу после этого, иногда – через несколько дней. Неожиданно мы понимаем, что уже знаем, что нам делать.

Бывает и так, что проблема, неожиданно для нас самих, теряет значимость. Это значит, что наше бессознательное поработало с ней незаметно для нас. Иногда ответ приходит во сне или его приносит наше спонтанное действие. Временами нам дают ответ слова какого-нибудь человека, встретившаяся в книге мысль, то или иное событие и т. д. Все это действует как катализатор процессов, которые уже происходят внутри нас.

А сейчас посвятите полчаса тому, чтобы написать письмо своему внутреннему Я».

Упражнение 8 «Диалог в письмах»

Обычный, реальный диалог не всегда помогает расширить рамки обсуждения проблемы. В диалоге с реальным человеком не всегда можно сказать все, что хочется. Кроме того, при этом очень легко перейти от прояснения проблемы к «выяснению отношений». Если у человека есть потребность полнее изложить свою точку зрения, если он при этом готов прислушаться к точке зрения другого, он может воспользоваться предложенной в этом упражнении стратегией. Диалог в письмах лучше всего вести с другим человеком, но можно его вести и с самим собой (например, Я-сегодняшний может писать себе-ребенку или себе-будущему) или с различными частями своего Я (мужественное Я пишет робкому Я). В приводимой инструкции предполагается, что диалог в письмах будет вестись с другим человеком.

«Представьте себе, что вы должны какое-то время жить на необитаемом острове. Рядом с вами никого нет, и вы начинаете воображать, что переписываетесь с кем-то. Сочините эту переписку: пишите письма, а затем представьте, как мог бы отвечать на них ваш партнер. Вы можете обмениваться короткими письмами. Исходите из существующих между вами отношений и решите, кто из вас должен начать переписку. Закончите этот диалог в письмах тогда, когда почувствуете, что все главное уже сказано.

Для создания этой воображаемой переписки у вас есть примерно 45 минут».

ЭТАП 2. «ИСЦЕЛЕНИЕ»

На данном этапе тренинга используются представления о фиксированных идеях (Фанч, 1997а,б) и ресурсных состояниях (Андреас, Андреас, 1994, 1997; Вагин, 2002, Дилтс и др., 1997). Избавление от фиксированных идей, связанных в данном случае с утратой и скорбью, и нахождение новых ресурсных состояний позволяет клиенту быстрее и с меньшими потерями завершить «работу горя».

Сам факт, что скорбь в разных культурах регулируется по-разному, свидетельствует о том, что это состояние динамично, не фиксированно. Ирландцы, например, проводят поминки, где в течение трех дней друзья и родственники говорят об умершем, и после этого торжества все оставшиеся в живых как бы «оправляются от юря». У некоторых народов вдова должна скорбеть по своему умершему мужу в определенное время года или все время. Нет никакой необходимости в определенном периоде времени для оплакивания, все, что вам нужно, – это понимать психическую структуру печали и потери, и тогда вы будете знать, как следует поступить, чтобы добиться изменения.

Фиксированная идея – это застывшее представление, которое оторвано от соответствующей ситуации и используется без всякой проверки. Это мысль, которая взята как вечная истина и никогда не пересматривается. Могущество фиксированной идеи именно в том, что это неосязаемая идея, оторванная от соответствующей ситуации. Это значит, что она может применяться в широком круге ситуаций. Она кажется подходящей для любых ситуаций и может становиться правилом, применимым везде.

Фиксированная идея – это обычно решение или вывод, которое сам человек сделал в какой-то момент и тем самым установил автоматический способ обращения с жизнью, не требующий его присутствия. Это какая-то конкретная идея, которую человек считает очень ценной, но не осознает, что использует ее. Он использует ее как истину, и ему кажется, что она отлично ему служит. Это фиксированный неразумный способ справляться с жизнью. Это способ быть правым. Часто это к тому же способ делать других неправыми.

Вот некоторые типы фиксированных идей:

Фиксированные предположения. Информация, которую человек считает истинной, не задумываясь об этом, и которая никогда не проверяется. Скрытые предположения.

Фиксированные необходимости. То, что должно быть только так или не может быть так. Ожидаются неуточненные плохие последствия, если не будут соблюдаться определенные правила.

Фиксированные шаблоны поведения. Шаблоны ролей, действий и отношений, которые человек автоматически сохраняет. Навязчивые шаблоны поведения.

Фиксированные убеждения. Основные правила о мире, по которым человек живет, не осознавая, что он их выбрал.

Фиксированная правота. Навязчивая потребность чувствовать себя правым, а других неправыми.

Эти категории отчасти произвольны и перекрываются.

Заметьте, что речь идет о *фиксированности* этих типов идей. Нет ничего плохого в том, что у человека есть убеждения и желания. Тем не менее, необходимо, чтобы человек получил свободу выбора и чтобы идеи стали гибкими инструментами, которые можно использовать или не использовать по желанию.

Можно подозревать, что где-то поблизости зарыта фиксированная идея, когда человек не может мыслить в определенной области. Фиксированная идея добровольно не сдается. Она устроена так, чтобы ускользать от обнаружения и отрицать свое существование. Вам нужно загнать человека в угол и вынудить его точно высказать идею, прежде чем он признает, что ее использует.

Если вы подозреваете фиксированную идею в определенной области, вовлеките клиента в диалог о ней, задавая вопросы о логике того, что происходит. Фиксированная идея – это застывший кусочек логики. Если мы будем продолжать добиваться от клиента логических обоснований в данной области, он в конце концов будет вынужден выдать исходный кусочек логики, фиксированную идею, которую мы ищем. Фиксированная идея – это по своей природе нелогичность, используемая как основа для логики.

Самый эффективный способ засечь фиксированную идею – повторение вопросов: «Почему?». Сначала клиент будет давать очень логично звучащие ответы, но если вы будете спрашивать о логических обоснованиях и тому подобное и будете продолжать делать это, то вы скорее всего дойдете прямо до основной нелогичности.

Чаще бывает, что вы подходите вплотную к фиксированной идее в ходе тренинга, и тема начинает как бы «буксовать». Человек не может обдумывать эту тему, говорит очень нелогичные вещи или очень самоуверен, но на самом деле не справляется с темой.

Спросите его о принципах:

«На основе каких принципов ты здесь действуешь?»

«Каким правилам ты следуешь?»

«Что ты знаешь о _____?»

А затем углубитесь в то, что в его словах звучит хоть немного фиксированно. Выясните, какие принципы лежат в основе этих принципов, и так далее:

«А на основе чего это?»

«Откуда ты это знаешь?»

«Почему это так?»

Мы на самом деле не ищем логичных причин и объяснений. Мы поощряем человека раскрыть очень нелогичную причину. Чтобы сделать это, нам нужно как бы обхитрить его, загнать в угол и вывести на чистую воду. У него не должно быть времени, чтобы построить разумные объяснения. Лучше, если он необдуманно выложит что-то. Поэтому задавайте ваши вопросы очень быстро. Быстрая последовательность вопросов и ответов скорее всего решит дело.

Поставьте человека в затруднительное положение. Не интересуйтесь никакими другими всплывшими проблемами. Мы направляемся прямо к фиксированной идее, которая лежит в основе неприятностей в данной сфере.

При раскрытии фиксированной идеи отчасти оспаривайте клиента. Но помните о том, что вам нужно сохранять взаимопонимание. Не пытайтесь доказать, что человек в чем-то неправ. Играйте в игру. Он старается дать логичные причины, а вы стараетесь поймать его на использовании основной нелогичности. Не просто на какой-то ошибке мышления, а на конкретной фиксированной идее, которая является основой его способа мышления и действий в жизни.

ТЕХНИКА 1. «Общее расфиксирование»

Основные способы расфиксирования идеи:

- определите те способы, которыми фиксированная идея служила клиенту;
- исследуйте последствия использования и неиспользования идеи;
- поместите идею в ситуацию

Упражнение 1

«Определение пользы фиксированной идеи»

Часто в ответ на некоторые вопросы человек выдает длинный список того, в чем фиксированная идея полезна для него. Это как бы автоматическое явление, которое способствует высвобождению идеи. Поэтому, если такое происходит, просто дайте клиенту перечислить все свои обоснования. Если вопрос не вызывает особой реакции, попробуйте другой.

«Чего _____ помогла тебе достичь?»

«Что _____ помогла тебе предотвратить?»

«Что _____ позволяет тебе делать?»

«Что _____ позволяет тебе иметь?»

«Кем _____ позволяет тебе быть?»

«Что правильно в _____?»

«Какие преимущества _____?»

«Как можно использовать _____ против других?»

«Ставит ли _____ других в невыгодное положение?»

«К чему _____ тебя привела?»

«От чего _____ тебя отвела?»

«Решением чего была _____?»

«Что _____ решила?»

Упражнение 2 «Изучение последствий»

В зависимости от того, какая это фиксированная идея, изучение последствий может быть основной задачей или задачей неадекватной. Оно особенно полезно для тех фиксированных идей, когда человек должен или не может делать чего-то. Обычно человек на самом деле не изучал окончательные последствия выполнения или невыполнения того, о чем он говорит. Поэтому мы просто спрашиваем, что бы произошло, если бы он сделал это, или если бы идея была истинной, и что бы произошло, если бы он не сделал этого, или если бы идея была ложной. А еще – чего бы *не* произошло. Мы спрашиваем в основном о положительных вещах, а не о жалобах на проблемы. Мы стараемся показать, что всегда есть то, что человек получает, и то, что он теряет, независимо от его выбора.

«Что случится, если ты сделаешь _____?»

«Что случится, если ты не сделаешь _____?»

«Чего не случится, если ты сделаешь _____?»

«Чего не случится, если ты не сделаешь _____?»

Упражнение 3

«Поместить идею в ситуацию»

Мы стремимся к тому, чтобы человек научился обдумывать эту идею. Для этого ему нужно уметь сопоставлять ее с другими идеями и с разными ситуациями. Поэтому, когда мы уже более или менее высвободили идею другими методами, можно попросить человека сделать это:

«В чем ценность _____?»

«В чем важность _____?»

«Когда _____ может быть подходящей идеей?»

«Когда _____ может быть неподходящей идеей?»

«С чем можно сравнить _____?»

«Куда _____ подходит?»

Работа с фиксированной идеей завершена, когда наш клиент может принять или отбросить ее, когда у него есть выбор насчет нее, и когда она превратилась из фиксированной неопределенности в гибкий принцип.

ТЕХНИКА 2. «Работа с чувством потери»

1. Сначала нужно выяснить, что вы представляете, думая об утрате. Многие люди думают о свершившейся или предстоящей потере, представляя себе картинку, образ этого человека, причем образ может быть парящим, размытым, нечетким, плоским,

прозрачным, либо вместо умершего человека они могут мысленно видеть его могилу. При этом обычно вспоминаются хорошие моменты, связанные с этим человеком, как недоступные теперь ресурсы. Когда вы думаете о том, кого вы утратили, проанализируйте, какие образы вас посещают, как вы представляете себе этого человека, где в пространстве этот образ находится, его яркость, четкость, объемность, размеры, цвета, есть ли там движения и звуки.

2. Теперь подумайте о человеке, который уже ушел из вашей жизни, но при мысли о котором вы чувствуете себя хорошо. Вы ощущаете его присутствие или наполненность, но не пустоту. Так же, как и в первом случае, проанализируйте эту картинку, разложив ее на субмодальности: ее местоположение, цвета, размеры, яркость, звуки, объем, движения. Подумайте, чем этот образ отличается от первого. Выявите субмодальные отличия. Например, в первом образе нет движения и звуков, он нечеткий, - серые цвета, а во втором образе есть голоса людей, движения, прикосновения, яркие приятные цвета, реальные размеры и так далее.

3. Теперь измените субмодальности первой картинки на субмодальности второй, исходя из тех отличий, которые вы обнаружили. То есть образ утраченного человека будет теперь расположен там же, где и вторая картинка, иметь те же цвета, звуки, движения, размеры, объемность, ощущения.

4. Теперь, думая о приятных моментах общения с этим человеком, постарайтесь понять, что важного, ценного было в ваших с ним отношениях. Что вы получали для себя от этих отношений. Например, одни люди ценят чувства надежности, защищенности, интимную сторону отношений, другие говорят о качествах взаимопонимания, доверия, творчества, чувства юмора и так далее.

5. Когда вы определите, что создавало ценность ваших отношений, поместите это на отдельной картине в другом месте. Эта картина может быть более абстрактной, изображения могут быть более символическими, но она сохранит суть тех особых переживаний, которые вы испытали, общаясь с этим человеком. Ощутите присутствие в вашей жизни всех этих ценностей, как если бы это происходило с вами сейчас.

6. Теперь на картине, которую вы помещаете в новое место, представьте то, что из этих ценностей вы могли бы перенести в будущее. Каким образом те же самые ценности могут быть удовлетворены общением с другими людьми и какого рода занятия могут приносить вам эти хорошие чувства? Возможно, что картина может быть смутной и нечеткой, ведь вы не знаете, кого вы встретите в будущем, но на этой картине вы заметите те же самые значимые для вас образы. Представление о том, каким образом вы можете ощутить те же самые ценности с другим человеком, направит ваше внимание на поиск новых отношений и занятий.

7. Эти новые отношения и занятия можно представить как некий фильм о себе на уровне образов, звуков, ощущений. Убедитесь в том, что эти новые отношения и занятия не приносят вреда вам и окружающим. Это означает, что вы не выбрали для себя, например, вредные вещества, такие как алкоголь или наркотики, или рискованные виды поведения, такие как азартные игры, быстрая езда на автомобиле и так далее.

8. Теперь возьмите эту картину и размножьте ее. как если бы это была колода карт. При этом каждый раз каждую карту поворачивайте немного иначе, но сохранив при этом все те же приятные образы.

9. Когда вы получите множество картин, представьте, что вы бросаете их в будущее. При этом они рассеиваются повсюду в будущем, одни ближе, другие дальше. Чтобы вы могли почувствовать те ценные вещи, которые будете получать от них в будущем.

ТЕХНИКА 3. «Работа с чувством зависимости»

Технику «Работы с чувством зависимости» полезно использовать вместе с методом «Работы с чувством потери», так как часто справиться с утратой, эмоционально отделить себя от человека мешает сильная эмоциональная зависимость.

Найдите спокойное место, где вы сможете погрузиться в себя на 15–20 минут, чтобы пройти через данный процесс.

1. Определите другого человека. Представьте того, от кого вы, по вашему мнению,

зависимы или кто наполняет все ваши чувства. Большинство людей представят родственника или возлюбленного.

2. Почувствуйте, что вы связаны с этим человеком. Представьте, что этот человек стоит рядом с вами. Если вы не видите внутренние образы, просто «почувствуйте» и сделайте вид, что это происходит. Притроньтесь к нему, чтобы почувствовать, какой он, проанализируйте, что вы ощущаете, находясь рядом с ним. Особенно об-

ратите внимание на чувство связи с этим человеком. Теперь обратите внимание на то, что дает вам чувство связанности с ним. Может быть, у вас возникает ощущение, что вы связаны физически? Может быть, это непосредственная связь между вашими телами, а может быть, вы соединены с помощью нитей или еще как-нибудь? Обратите внимание на то, где происходит соединение. Многие люди ощущают эту связь в области желудка, груди или паха. Полностью ощутите эту связь, проанализируйте, как она выглядит, и что вы при этом чувствуете.

3. Временная независимость. А теперь постарайтесь порвать эту связь, хотя бы на мгновение. Что вы при этом почувствуете? Вы можете сделать это, если представите, что ваша рука стала острой как бритва и вы перерезаете или рвете связывающую вас нить... Большинство людей чувствуют себя при этом очень неуютно. Это означает, что данная связь играла в их жизни важную роль. На данном этапе вам не следует еще действительно рвать эту связь, так как вы еще не нашли ей серьезную замену.

4. Найдите позитивную цель. Спросите себя: «Что я действительно хочу от этого человека? Приносит ли мне это удовлетворение?» Затем спросите: «А какую пользу это мне приносит?» Продолжайте задавать себе этот вопрос до тех пор, пока вы не дойдете до самой сути ответа. Это может быть уверенность, безопасность, защита, любовь или чувство собственного достоинства...

5. Развивайте ваше Я. А сейчас повернитесь вправо (некоторые люди предпочтут повернуться влево) и создайте полный трехмерный образ себя, превзошедшего ваш уровень. Это тот же вы, но обогнавший вас в развитии. Он способен разрешить проблемы, с которыми вы столкнулись в данный момент. Он любит и пенит вас, он стремится воспитать и защитить вас. Он может дать вам то, к чему, как мы выяснили на четвертом этапе, вы действительно стремитесь. Вы можете обратить внимание на то, как он движется, какое у него выражение лица, как звучит его голос, вы можете прикоснуться к нему, чтобы почувствовать какой он, этот ваш более опытный двойник. Если вы не можете увидеть себя, постарайтесь другого себя почувствовать. Некоторые люди ощущают тепло или видят свет, окружающий более развитого двойника.

6. Трансформируйте связь с другим человеком в связь с собственным Я. Вновь обратитесь к тому человеку, с которым вы связаны. Увидьте и почувствуйте существующую между вами связь. После этого быстро порвите то, что вас связывает, и немедленно соединитесь со своим развитым Я. Либо переместите образ этого человека в другое место и там, где раньше был его образ, представьте свое другое Я. При этом новая связь должна выглядеть точно так же, как и предыдущая. Насладитесь возникшим чувством зависимости от человека, на кого вы всегда можете положиться, самого себя. Поблагодарите это ваше Я за то, что оно здесь, рядом с вами. Отныне у вас есть компаньон, который поведет вас за собой в будущее, прокладывая вам дорогу, охраняя вас.

7. Уважение к другому. Оглянитесь на человека, с которым вы были связаны. Обратите внимание на оборванные нити, соединявшие вас. Убедитесь, что у этого человека есть возможность восстановить оборванную связь, присоединив ее к себе самому. Если нить, соединявшая вас, исходила у него из пупка, посмотрите, как она возвращается к нему в сердце. Если между вами не существовало никаких связующих нитей, то представьте, что этот человек соединяется со своим собственным развитым Я, точно так же, как это только что произошло с вами. Увиденное позволит вам почувствовать, что этот человек также выиграл от происшедшего, так как приобрел более сильное чувство собственной личности. Почувствуйте, как выиграли от случившегося ваши с ним отношения.

8. Усиление вашей связи с собственным Я. А теперь вновь вернитесь к своему развитому Я, с которым вы отныне связаны. Войдите в него и оттуда посмотрите на себя. После того как вы полностью насладитесь новым ощущением, вернитесь на свое прежнее место, сохранив в себе это чувство.

9. Перенесение в будущее. Обратите внимание на то, что изменится, если вы представите, что отныне вы связаны с людьми на более прочном основании. Представьте, что вы отправляетесь в будущее, взяв в качестве спутника свое новое Я. Вы можете почувствовать, как это Я справляется с теми трудностями, которые возникают у вас на пути.

ТЕХНИКА 4. «Автоматическое самоисцеление»

Данный метод научит вас, как запрограммировать свой мозг на автоматическое исцеление болезней и травм (в том числе и психологических). Безусловно, нет никаких гарантий того, что вы непременно выздоровеете, хотя многие люди продемонстрировали феноменальные результаты в восстановлении своего здоровья.

1. Определите, что вы хотите автоматически излечить. Это может быть либо болезнь, либо травма.

2. Решите для себя, как вы поймете, что процесс исцеления идет или уже произошел. Спросите себя: «После того, как болезнь пройдет, что изменится в моих ощущениях? Что позволит мне понять, что процесс выздоровления идет? Какие видимые изменения или изменения в ощущениях произойдут, когда болезнь пройдет? Как на эти изменения будут реагировать окружающие? Как изменится моя жизнь?»

3. Подберите только вам присущее ощущение автоматического исцеления. Представьте то, что напоминало бы вам ту болезнь или травму, которую вы бы хотели исцелить, зная при этом, что это возможно исцелить автоматически, без какого-либо вмешательства извне. Выберите то, что может пройти независимо от того, что вы сами при этом делаете, то, что просто не может не произойти. Наиболее простыми примерами могут служить порезы, царапины, мозоли, растяжение связок, простуда, грипп. Все мы уже сталкивались с такими проблемами, и мы из опыта знаем, что они могут пройти сами по себе. Итак, представьте то, что, на ваш взгляд, похоже на болезнь, которую вы хотите исцелить.

4. Вспомните о случае, когда все прошло само собой, представьте, что это происходит в настоящий момент. «Итак, если бы вы порезались (или с вами бы произошло что-то еще, в зависимости от того, что вы выбрали, на этапе 3) прямо сейчас, вы были бы уверены, что все пройдет само собой, не так ли?» Обратите внимание, как вы представите, что порезались прямо сейчас, зная при этом, что все пройдет само собой.

5. Установите разницу в кодировании опыта автоматического самоисцеления (этап 4) и вашей болезни или травмы (этап 1). Как вы думаете о своей болезни, которая не прошла, что возникает у вас в сознании и где именно? Видите ли вы ее прямо перед собой, в своем теле или немного в стороне?

6. Задайте те же самые вопросы и по отношению к своему опыту автоматического самоисцеления (этап 4). Когда вы представляете, что порезались прямо сейчас, где вы видите возникший образ? У большинства людей он обычно возникает совсем в другом месте. Может быть, первое вы видите на своем теле, а травма, которую лишь предстоит исцелить, предстает перед вами как бы со стороны.

7. Итак, обратите внимание на все различия в кодировании. Может быть, одно будет цветным, а другое черно-белым, одно будет слайдом, а другое – фильмом. Может быть, они будут разных размеров и расположены на разном расстоянии от вас. Вам нужно понять, как ваш мозг определяет, что первое может пройти самостоятельно, а второе не может. Опираясь на свой опыт самоисцеления, можете ли вы сказать, чем та область, где идет процесс заживания, отличается от окружающих тканей? Многие люди представляют эту область более крупной, яркой, пульсирующей, светящейся и так далее. Очень важно это заметить, так как именно благодаря этому ваш мозг понимает, что данной части тела следует уделить особое внимание. Возможно, вы захотите записать ваши представления об опыте самоисцеления, чтобы лучше его запомнить.

8. А сейчас превратите свое ощущение «неизлечимости» в ощущение самоисцеления. Вам предстоит перекодировать свою травму или болезнь точно так же, как ваш мозг закодировал болезни, подлежащие самоисцелению. Это означает, что вы превратите ощущение неизлечимости в ощущение автоматического самоисцеления. Отныне вы будете представлять свою болезнь или травму, используя тот код, который ваш мозг автоматически воспринимает как код самоисцеления. Воспользуйтесь информацией, полученной на этапе 5, и сделайте это. Если состояние неизлечимости представлялось вам ранее в виде слайда, изображавшего болезнь, или фильма, в котором вам становилось все хуже и хуже, прежде всего измените эти образы, представьте, что ваше состояние постоянно улучшается, представьте тот образ, который возникает у вас, когда вы думаете о самоисцелении. Затем перенесите ваш ранее опыт неизлечимости в то место, где у вас располагался опыт самоисцеления. Сделать это можно следующим образом:

а) если вы представляете процесс самоисцеления на теле, в подходящем для этого месте, то можете представить «неизлечимый» процесс тоже на теле в соответствующем месте. Другими словами, если вы видите заживающий порез на руке и хотите вылечить позвоночник, представьте процесс исцеления вашего позвоночника непосредственно у себя на спине;

б) если же вы видите процесс заживления пореза не на себе, а на «картинке» себя со стороны, прямо напротив вас, представьте исцеление вашего позвоночника на подобной «картинке», расположенной точно в том же месте, что и образ с порезанным пальцем. Некоторые люди используют вместе а) и б), представляя себе процесс исцеления как на своем собственном теле, так и на «картинке», расположенной напротив;

с) сделайте так, чтобы образ исцеления болезни полностью совпадал с вашим опытом самоисцеления (такие же цвет, размер, звук, движение, местоположение, яркость, ощущения). Если ощущение самоисцеления сопровождается цветом или выглядит красочно, сделайте опыт «неизлечимости» точно таким же.

9. Проверьте, что ваша травма или болезнь действительно запрограммирована на самоисцеление. Еще раз представьте свое ощущение самоисцеления и сравните его с тем, как вы теперь видите свою болезнь или травму. Если вы заметите, что между ними по-прежнему существуют какие-то различия, устраните их, приведя эти два образа в абсолютное соответствие. Когда неизлечимое программируется как самоизлечимое, многие люди немедленно замечают заметные изменения в ощущении болезни или травмы. Стал ли образ вашей болезни или травмы таким же реальным, как ваш опыт самоисцеления? Если нет, вновь проанализируйте существующие между ними различия и приведите эти два образа в полное соответствие. Многие люди считают, что то, как они видят болезнь, полностью меняет дело. Однако можно также проанализировать, что вы при этом слышите, или что вы говорите сами себе. Если процесс самоисцеления сопровождается у вас какими-либо звуками или словами, непременно перенесите их на процесс исцеления болезни или травмы. Постарайтесь, чтобы звуки при этом не изменялись и исходили из того же места.

10. Создайте еще один пример автоматического самоисцеления и поместите его мысленно в свое прошлое.

11. Создайте еще один образ, когда ваш организм уже выздоравливал от подобной болезни или травмы, и поместите его в свое прошлое. Обязательно убедитесь в том, что созданное вами новое воспоминание ничем не отличается от каких-либо других прошлых воспоминаний и выглядит лично для вас таким же реальным. Поскольку большинство из нас судят о реальном и воображаемом, опираясь на свой прошлый опыт, этот этап значительно повышает действенность данного метода.

Большинству людей достаточно восьми этапов, чтобы процесс выздоровления пошел. В ходе работы на этих этапах мы переориентировали свой организм на выздоровление, как на сознательном уровне, так и на подсознательном. Но иногда

полезно добавить к этому этапу еще два. При этом вы ничего не теряете, а только приобретаете.

12. Сделайте экологическую проверку: не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению. Закройте глаза и погрузитесь в себя. Спросите себя: «Не возражает ли какая-нибудь часть моей личности против автоматического исцеления?» Если ответ будет отрицательным, вы можете переходить к следующему этапу.

13. Если же вы получите ответ «да», представленный метод поможет вам уладить эти внутренние противоречия и откроет вам путь к исцелению. Умение понимать свои внутренние сигналы – это чрезвычайно ценный навык, находящий себе применение в разных сферах жизни.

14. Обычно возражения возникают из-за того, что какая-то ваша часть вдруг осознает, что в случае выздоровления она лишится чего-то очень важного. В психологии это обычно называют «вторичной выгодой». Возможно, что благодаря болезни вы добились любви и внимания окружающих, получили возможность отдохнуть от работы и других обязанностей, нашли, наконец, время ответить на письма и так далее. Когда причина возражений именно в этом, следует найти другие способы достижения желаемого, не подключая к этому болезнь или травму. Особенно внимательно относитесь к возражениям, если речь идет о серьезной болезни и вы будете вынуждены вследствие этого внести поправки в привычный для вас стиль жизни, если ваша болезнь заметно влияет на жизнь окружающих вас людей. 15. Войдите в контакт со своей внутренней мудростью, с тем чтобы поддержать процесс выздоровления. Погрузитесь в себя и спросите свое подсознание: «Что еще я могу сделать, чтобы поддержать автоматический процесс самоисцеления?» Обратите внимание, какие за этим вопросом последуют образы, ощущения и мысли. Остается лишь удивляться тому, какие прекрасные советы мы можем дать сами себе, когда умеем спрашивать и слушать. Часто, когда мы получаем советы от самих себя, мы больше доверяем им, стремимся им следовать.

Обратите особое внимание на то, какие изменения вам следует внести в стиль жизни, чтобы помочь процессу выздоровления. Если ваше привычное поведение в полном порядке, организм получает больше возможности излечить себя. Спросите: «Что может предложить мое внутреннее Я в отношении моей диеты, отдыха, режима работы и так далее?» При этом бывает, что типичный набор правил, предложенный другим людям с той же болезнью, окажется неприемлемым для вас. Ваше внутреннее, подсознательное Я часто осознает это раньше, нежели сознание.

Когда речь идет о каких-то особо серьезных болезнях, данный этап полезно повторять ежедневно или еженедельно – до тех пор, пока болезнь полностью не пройдет. Иногда вы будете получать совет, а иногда сигнал о том, что вам надо продолжать в том же духе.

Этот этап помогает понять, поддерживают ли ваши привычки процесс выздоровления. Если вы плохо питаетесь, не досыпаете, перетруждаетесь, исцеление затруднено. Вам придется прикладывать усилия, чтобы вести правильный образ жизни. Если вы игнорируете потребности своего организма, например – в отдыхе, то он будет возмущаться и посылать вам сигналы в виде боли и других симптомов. Если вы эти сигналы игнорируете, то он усиливает и усиливает их до тех пор, пока вы не обратите внимание на свое здоровье и не начнете заботиться о нем, приобретая полезные привычки.

ТЕХНИКА 5. «Изменение образа жизни»

Ответьте на приведенные ниже вопросы

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?
2. Что она могла бы значить?
3. Что моя жизнь значит для других сейчас?
4. Что она могла бы значить для других?
5. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и г. д., которые вы цените больше всего в жизни.)
6. Каковы приоритеты моих ценностей? (Проранжируйте их в порядке важности или

значимости.)

7. Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?

8. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?

9. Что еще я для этого сделаю?

10. Какие обязательства придают моей жизни смысл?

11. Какие переживания придают моей жизни смысл?

12. Какие достижения придают моей жизни смысл?

13. Что заставляет мое сердце петь?

14. Что служит для меня неизменным источником радости?

15. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

16. Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?

17. Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает:

- то, что придает моей жизни смысл?

- то, что заставляет мое сердце петь?

- то, что служит для меня источником радости?

- то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

- то, что регулярно доставляет мне удовольствие?

18. Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше:

- того, что придает моей жизни смысл?

- того, что заставляет мое сердце петь?

- того, что делает меня по-настоящему счастливым?

- того, что служит для меня неизменным источником радости?

- тою, что регулярно доставляет мне удовольствие?

ТЕХНИКА 6. «Ресурсные состояния»

Упражнения данного раздела направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы, имеющиеся у человека, для благополучного завершения «работы горя». Упражнения, взяты из работы (Вагин, 2002).

Упражнение 1

«Моя жизнь и смерть»

Дерево весной цветет, летом – плодоносит, осенью – сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной – вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы – одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы – капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

- *Упражнение 2 «Работа со стихиями»*

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову,

выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

Упражнение 3 «Техника волка»

Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон на своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы – волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливают леденящим светом округу. И вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

Упражнение 4 «Поплавок»

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховый полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы – непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

Упражнение 5 «Сила вашего рода»

Обретение силы своего рода – один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место игдыгха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы – одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены – ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами.

Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох – и вернитесь в этот мир.

8.4 ТРЕНИНГ ПО КРАТКОСРОЧНОЙ ПОЗИТИВНОЙ ТЕРАПИИ

Данный тренинг создан по материалам книги «Краткосрочная позитивная психотерапия» (Ахола, Фурман, 2000).

Уже устоявшееся название – краткосрочная позитивная психотерапия – отечественное обозначение подхода, называемого в США терапией, фокусированной на решении (*solution focused therapy*) (Shazer, 1985; Kim Berg, 1991, 1992). В Финляндии пользуются названием «разговор о решении» (Furman, Ahola, 1992). Предлагаемая модель показана в широком диапазоне случаев, в том числе и при работе с утратой (горем). В концепции терапии, фокусированной на решении, подчеркивается, что чувство вины является деструктивным для психотерапии, а самообвинение и обвинение своих близких являются препятствием к сотрудничеству клиента и его близких с врачом, причиной низкой эффективности и длительности классической психотерапии. Поэтому психотерапевты, фокусированные на решении, принципиально не занимаются поиском причин дискомфорта своих клиентов, но лишь поиском и реализацией ресурсов для его преодоления.

Основные постулаты и принципы психотерапии, фокусированной на решении.

1. Качество жизни – производное мировоззрения человека, его отношения к событиям. Психотерапевт в большинстве случаев не может изменить реальную жизнь клиента, но может изменить его мировоззрение. Человек не может освободиться от всех болезней и проблем, но способен сменить «черное» видение своей жизни и проблемы на более диалектичное.

2. Конфронтация, «борьба» с проблемой в большинстве случаев неэффективна. Каждая проблема, каждый симптом имеет и позитивный (адаптивный) аспект. Принятие этих аспектов, поиск компромисса – путь к решению.

3. Рамки любой психотерапевтической концепции всегда уже, чем индивидуальные особенности и опыт конкретных клиентов и их семей. Упорное следование красивой концепции или догматизм терапевта может навязывать нереалистичные и неэффективные решения. Опыт и интуиция клиента, его семьи и терапевта закрепляют и подсказывают эффективные решения. Нет «сопротивляющихся» клиентов, есть концептуально или технически ригидные психотерапевты.

4. Анализ причин проблемы лучше не сочетать с самообвиняющими переживаниями клиента и обвинениями в адрес его близких. Более конструктивный подход – выявить и активизировать ресурсы для решения проблемы, имеющиеся у каждого клиента и его окружения.

Вышеприведенные постулаты диктуют стратегические принципы:

1. Акцент на ресурсах и позитивной динамике проблемы.

2. Использование опыта, мировоззрения, интересов и эмоций клиента, характера симптома или проблемы.

3. Позитивистский подход: нетеоретическое, нестандартное видение проблемы, опора на субъективную «концепцию здоровья/болезни» клиента.

4. Экономичность и краткосрочность («то, что можно сделать малыми средствами, не делайте большими»).

5. Преимущественная ориентация на будущее клиента («прошлое уже не изменить, но оно несет в себе ресурсы для преодоления проблемы, настоящее уже существует, можно изменить лишь будущее»).

6. Сотрудничество и открытость, что подразумевает передачу ответственности за принятие решений клиенту.

7. Техническая пластичность и подстройка к конкретному клиенту.

Цель краткосрочной психотерапии не в том, чтобы «проанализировать» проблему, а в том, чтобы найти продуктивные способы ее осмысления и практические подходы к ней. Традиционные психиатрические объяснения, включающие предположения о роли психологических факторов, личностных расстройств, нарушениях или любых формах патологии в семье, не приветствуются. Либо они заменяются более приемлемыми объяснениями, либо вопрос о причине проблемы полностью игнорируется.

Последовательность техник и упражнений и продвижение от техники к технике не являются жестко фиксированными. Приводимые техники не только способствуют продвижению в сторону решения; их подбор работает на создание необходимой атмосферы психотерапевтической сессии, столь важной для успеха. Излюбленный способ введения новой техники – это рассказ (часто довольно подробный) клиенту о случае из прошлой практики, о другом клиенте, успешно решившем проблему. Используются также притчи и истории из жизни, завершающиеся открытым вопросом: «Не происходит ли что-то подобное в вашем случае?». Эти рассказы, притчи, истории не должны звучать как утверждение «ваш случай аналогичен». Действительно, прямые аналогии редко удачны, такая подача техники стимулирует клиента подумать о своей ситуации непривычным образом.

Надо подчеркнуть, что не существует также и жесткого соответствия техники и блока, сами техники могут комбинироваться. Приветствуются импровизации, опирающиеся на интуицию психотерапевта.

Метод 1. «Работа с проблемой» ТЕХНИКА 1. «Придумывание имен и ярлыков»

Термины, связанные с патологией, могут иметь ряд нежелательных последствий. Даже общие слова: «нарушение», «расстройство», «дисфункция» и «патология» – вызывают образ ненормальности и дефицита.

Техника **хороших наименований** заключается в поиске такой формулировки, которая создает атмосферу надежды, позволяет смотреть на проблему как на нечто изменяющееся. Функция нового наименования – помочь людям избавиться от различных отрицательных ассоциаций, связанных с традиционными названиями, и сосредоточиться больше на своем потенциале, чем на проблемах. Новое название должно стать трамплином для новых творческих решений проблемы и позволить клиенту стать активным в ее решении. Одно удачно выбранное новое наименование может одновременно облегчить разговор о проблеме и сыграть роль трамплина для новых творческих решений.

Образцы вопросов:

- Есть ли у вас какое-то «прозвище» (или кличка) для этой проблемы?
- Может быть, начнем с того, что дадим проблеме симпатичное «оптимистическое» название. Чго бы это могло быть?
- Как бы старое поколение, до того как появились психиатрия и психология, назвало проблему такого рода?
- Да, можно было бы воспользоваться термином «слабое Эго». но если мы скажем «сильное Эго спит», не будет ли это означать то же самое, но при этом звучать симпатичнее?

Следует подчеркнуть, что новое название проблемы не должно отрицать ее серьезности. Новое название не должно стать оправданием бездействия, оно должно

быть приемлемым для всех термином, который дает возможность человеку активно включиться в решение проблемы.

Такие возможности дает, например, замена биологического психиатрического ярлыка нормальными оборотами речи из повседневного языка.

Так, слово «депрессия» используется, чтобы обозначить ситуацию, когда люди видят свою жизнь в пессимистическом свете и страдают от недостатка энергии для дел. Оно лишает уверенности в себе, приводит в уныние. Для описания этой ситуации можно применить выражения: «проводить инвентаризацию жизни», «собирать силы», «находиться в поиске смысла жизни», «чувство хандры», «скрытая радость» и т. д.

Психотические симптомы могут называться фантазированием, грезами, необычными мыслями, общением с призраками, страхом перед смертью или можно сказать, что жизненный стиль этого клиента – «сидеть в углу» (в зависимости от характера текущей проблемы).

Человек, который пьет слишком много, не должен называться алкоголиком. Стремясь к сотрудничеству с таким человеком, плодотворнее использовать более мягкие выражения, такие, как «чрезмерная выпивка». Иногда подходят юмористические альтернативы: так, можно предложить, что этого человека «грызет червь пьянства».

Еще один пример – когда клиенты и профессионалы разговаривают, используя такой ярлык, как «базовая тревога». Он отсылает к психоаналитическому представлению о том, что проблемы имеют свое происхождение в ранних взаимоотношениях между ребенком и осуществляющим уход взрослым, обычно матерью. В подтексте подразумевается вина матери и предполагается, что проблема глубокая. Иногда полезнее заменить этот тяжелый термин чем-то полегче. Однако спорить со специалистами, употреблявшими диагностические термины, нелегко. В таких случаях юмор адекватнее, чем старание быть рассудительным. Вместо слов: «Я не вижу толку называть состояние этого ребенка – базовой тревогой», может быть, лучше сказать: «Отлично, люди с таким диагнозом особенно хорошо разрешают свои проблемы», или: «Это то же самое, что у меня». (Напомним, что юмор – явление контекстуальное.)

Не всегда клиент способен сразу изменить «выстраданное» название, которое он носил с собой долгое время. Тогда можно ограничиться тем, чтобы проблема получила какое-то имя или симпатичное прозвище.

В начале терапии стоит обратить внимание на то, что уже делалось клиентом или другими профессионалами для решения проблемы. Это поможет не повторять ошибок и не летать снова то, что уже когда-то не работало.

ТЕХНИКА 2. «Работа с визитером»

Встречаются случаи, когда начальная картина проблемы отсутствует: «Нет у меня никаких проблем. И вообще, хочу, чтоб все от меня отстали!» Это категория клиентов, которые вступили в контакт с психотерапевтом по инициативе или настоянию членов семьи и других социальных институтов. Их стремление отметить, нанести визит, с тем чтобы, например, сказать потом жене: «Я был у доктора, как ты хотела. Твой доктор ничего в этом не понимает». Общий подход к установлению контакта с подобным клиентом и описан в технике **работы с визитером**. Суть ее – в работе через третье лицо, когда психотерапевт занимает метапозицию и исследует ситуацию, не отождествляясь ни с позицией клиента, ни с позицией другой стороны.

Образцы вопросов:

- Чья была идея, что вам нужно прийти сюда?
- Что заставляет N думать, что вам надо сюда прийти?
- Что должно произойти, чтобы N оставил вас в покое?
- Что, по мнению N, вам необходимо делать по-другому?
- Как вы полагаете, что N скажет о том, в чем заключается польза от вашего визита ко мне?

Еще один тип отношений с клиентом – когда тот видит себя в роли невинного постороннего или жертвы. Этот клиент-«жалобщик» охотно рассказывает о том, какую боль ему причиняют, но не делает никакой попытки разрешить проблему.

Ответственность за решение возлагается на людей, которые, по мнению клиента, породили проблему. Такие клиенты, в отличие от «визитеров», охотно предоставляют информацию и видят в психотерапевте союзника. В такие моменты слишком рано начинать говорить о его вкладе в проблему. Пока клиент не достигнет точки, где он видит себя участником решения, следует относиться с сочувствием к его трудному положению и благодарить за предоставление информации. Лучше всего – принять его сторону, проявить сочувствие, подчеркивать любые его положительные действия, но упорно концентрироваться на чем-то, что он должен делать по-другому, чтобы найти решение.

ТЕХНИКА 3. «Исследование взаимосвязи проблем»

Зачастую клиент предъявляет сразу несколько проблем, подразумевая, что одна влечет за собой другую, а наличие третьей делает неразрешимыми первые две. Клиенты, как и все люди, являются «природными психологами» и склонны совершать типичные атрибутивные ошибки, например: «после этого – значит, по причине этого».

В действительности установление точного типа причинной взаимосвязи – отнюдь не простая задача и для профессионала. Наличие нескольких проблем ставит перед психотерапевтом вопрос: что ему следует думать о связи между несколькими проблемами? Связаны ли они друг с другом, и если это так, то что причина, а что – следствие? Может быть, все эти проблемы должны рассматриваться как симптомы другой, лежащей в их основании, основной проблемы, которую еще предстоит обнаружить? Может быть, что каждая из проблем не зависима от остальных и не связана с ними?

Когда психотерапевт чувствует подавленность нагромождением проблем, у него возникает тенденция искать оправдание своей неудаче, и клиент получает соответствующие характеристики: «неперспективен для работы», «отсутствует мотивация», «оказывает сопротивление» и т. д. Альтернатива такому списку проблем – план необходимых действий, нацеленный на постепенные малые изменения, отсекающие проблему за проблемой. Вместо списка того, что «неправильно у клиента» – карта, позволяющая определить, куда хочет попасть клиент (и психотерапевт).

Если во время консультации у профессионала всплывают несколько проблем, то попытка найти их взаимосвязь может помешать клиенту сохранять свой оптимизм и творческий подход. Наличие «клубка» проблем вносит оттенок безысходности. Предпринимать шаги по расследованию действительного характера их взаимосвязи – занятие трудоемкое, а результат не всегда соответствует затраченным усилиям. С точки зрения продвижения к решению плодотворнее принять в качестве рабочей гипотезы, что названные проблемы случайно сосуществуют у одного человека, будучи независимыми друг от друга.

В конечном итоге часто невозможно сказать наверняка, вызывается данная проблема другой проблемой или нет. Однако, с прагматической точки зрения, полезнее предположить, что нет необходимости в установлении какой-либо причинно-следственной связи между двумя проблемами. Это позволяет концентрировать внимание скорее на фактической жалобе, чем на предполагаемой, гипотетически лежащей в основании других проблеме. Сотрудничество в разрешении предъявленной проблемы может быть позитивным опытом, который вдобавок благоприятно отражается на других проблемах.

Когда существует множество затруднений, взгляд на каждую из них как на независимый элемент со своей собственной жизнью позволяет клиенту понять, что прогресс в работе над одной проблемой может помочь в решении другой.

При подходе к проблемам с позиции терапии, ориентированной на решение, лучше не предписывать причинно-следственных связей разным проблемам клиента.

Образцы вопросов:

- У вас, по всей видимости, одновременно несколько проблем. Согласны ли вы, если мы сперва сфокусируемся на этой и рассмотрим другие позже, если в этом будет необходимость?
- Вы упомянули несколько проблем. Какую из них вы * хотели бы разрешить в

первую очередь?

- Возможно, разрешение какой-то одной из ваших проблем окажет положительный эффект на остальное. Какая, по-вашему, наиболее перспективна в этом отношении?

- Известен ли вам древний вопрос о курице и яйце? Считаете ли вы, что он применим к вашим проблемам⁹

- Вы назвали несколько проблем. Какая из них больше всех научила вас чему-то? Можете ли вы применить то, чему научились благодаря этой проблеме, для решения некоторых других?

Иногда психотерапевт и клиент не согласны по поводу причинно-следственных связей, касающихся проблем клиента. В таком случае психотерапевт должен либо принять точку зрения клиента, либо, если это невозможно, открыто обсудить разногласия и возможные последствия такого расхождения.

Когда причинно-следственные связи между двумя проблемами отрицаются или игнорируются, идеи по решению проблемы появляются легче и свободнее.

Другой подход к ситуациям, когда имеются две предположительно связанные проблемы, – в том, чтобы поменять местами причину и следствие. Такой переворот причинных отношений «вверх дном» – это способ обнаружить абсолютно новые пути в обращении с проблемами.

Еще один способ связать две проблемы друг с другом – посмотреть, как решение одной способствует решению другой. Можно предложить план, в котором одна проблема используется в решении другой.

В заключение, обобщая все случаи, когда имеется несколько проблем, следует отметить, что каждый определенный взгляд на взаимосвязь между проблемами влияет на достижение желаемого изменения.

ТЕХНИКА 4. «Проблема как друг»

Когда мы страдаем от проблемы, мы обычно смотрим на нее как на врага, на несчастье, которое приносит только горе. Однако позже мы иногда в состоянии увидеть, что проблема, помимо немалых страданий, одновременно в чем-то помогла нам, но в то время это не было понятно. Проблемы могут быть нам полезны, облегчая разрешение других проблем или научая нас чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали.

Образцы вопросов:

- Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо ли это в какой-то мере к вашей проблеме?

- Многие думают, что проблемы и страдания не напрасны. А что думаете вы?

- Возможно, эта проблема научила вас чему-то важному о жизни, о себе или о других людях – что это было в вашем случае?

- Знаете, иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы, это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся и я задаю вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответили?

- Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети или внуки, вы захотите научить их чему-то важному о жизни, чему научили в свое время вас эти самые проблемы. О чем бы вы им сказали?

С точки зрения позитивной психотерапии, попытка разрешить проблему всегда зависит от того, как человек ее определяет и объясняет. Изменение концепции проблемы может коренным образом изменить способ, которым человек пытается ее решить.

Согласно такой точке зрения, тот, кто оказывает помощь, должен направить разговор в русло не столько проблемы, сколько ресурсов и решения. Разговор о разрешении проблемы создает у людей приятный опыт, который превращает проблему в вызов, поощряет оптимизм, развивает сотрудничество, стимулирует творческие способности и, прежде всего, помогает клиенту сохранить свое достоинство.

Метод 2. «Работа с целью»

При работе с проблемой надо быть осторожнее с вопросами, направленными на углубление в проблему, на поиск ее причин. Такие вопросы приводят к выявлению двух мнений – клиента и профессионала. И эти мнения, иногда в скрытом виде, а иногда – в

явном, в виде спора, вступают в столкновение. В таком случае это соперничество, где профессионал выступает с позиций авторитета (науки, профессиональных достижений, как успешный человек). Следует избегать позиции «старшего» в отношениях с клиентом и ситуации соперничества. Альтернативой являются вопросы, направляющие разговор к будущим целям.

Разговор о цели автоматически ориентирует на будущее. Следует стремиться перевести проблему в цель. Зачастую клиенты формулируют цель обобщенно. В этих случаях надо помочь конкретизировать цель, например с помощью техники «знаки улучшения».

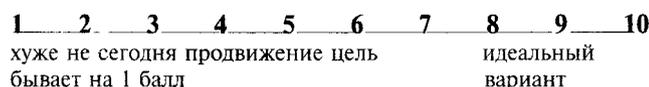
ТЕХНИКА 1. «Знаки улучшения»

Образцы вопросов:

- Давайте вообразим, что произошло чудо – и вдруг в один прекрасный день проблема исчезла. По каким признакам вы заметили бы, что ее больше нет?
- Как могут другие люди заметить, что произошла перемена?

ТЕХНИКА 2. «Оценка по шкале»

Вычерчивается 10-балльная шкала, где 10 баллов соответствуют идеалу, а 1 – наихудшее положение дел. Клиента просят отметить на шкале его сегодняшнюю ситуацию, а затем описать, что изменится в жизни, если произойдет сдвиг на один балл вправо. Следует не ограничиваться пометками на бумаге или доске, а проговорить вслух, что означает данная оценка.



Техника оценки по шкале индуцирует идею продвижения «со ступеньки на ступеньку».

В краткосрочной позитивной психотерапии считается, что единственный перспективный вопрос, о котором следует говорить с клиентом, это – как он представляет свое будущее без проблемы. Создание положительных фантазий о будущем имеет много ценного. Разговор о надеждах порождает оптимизм. Он также помогает людям ставить перед собой конкретные цели, что является предпосылкой изменения. Положительные представления о будущем способны изменить взгляд на настоящее и прошлое. Когда впереди хорошее, человек автоматически начинают смотреть на свои трудности в настоящем как на переходную фазу, а не как на бесконечную мучительную ситуацию. Мечта о позитивном будущем также проливает новый свет на прошлые и настоящие проблемы. Из бессмысленных страданий они превращаются в трудности, которые в конечном счете содействуют достижению цели. Фантазии о будущем также помогают размышлять о возможных способах решения проблем, замечать изменения, которые уже происходят, и понимать, как разные люди могли бы способствовать осуществлению желаемого результата.

В технике «**воспоминание из будущего**» клиента спрашивают о времени, когда проблема уже не будет актуальной (когда цель будет достигнута); затем, дав ему возможность эмоционально «окунуться» в это замечательное будущее, интересуются тем, как ему удалось прийти к цели. Психотерапевт использует при этом глаголы совершенного вида прошедшего времени – так, словно это замечательное изменение – свершившийся факт.

Большинство клиентов с удовольствием фантазируют о положительном будущем. Однако иногда клиент неохотно идет на сотрудничество. В таких случаях рекомендуется подробно объяснить, в чем цель мыслей о будущем. Если он все равно проявляет нежелание, можно использовать «циркулярный вопрос», т. е. вовлечь всех присутствующих на встрече в создание позитивных фантазий о будущем. Коллективные фантазии о будущем обычно втягивают в этот процесс даже самого безучастного клиента. Другой подход, который можно использовать при работе с клиентом, не интересующимся разговорами о позитивном будущем, – это сначала предложить ему

представить себе пессимистическую картину будущего и только после выполнения этого задания перейти к созданию оптимистической картины.

Когда клиент отчетливо представляет, каким бы он хотел видеть будущее, ему легче распознавать признаки прогресса, которые уже появились. Поэтому важно сначала сформировать представление о позитивном будущем и лишь потом обсуждать продвижение клиента к цели.

Участие психотерапевта в мечтах клиента, даже если они явно нереалистичные и фантастические, – замечательный путь установления контакта. (Вообще, участие одного человека в мечтах другого способствует хорошим отношениям.) При этом психотерапевту несложно избежать авторитарной позиции.

ТЕХНИКА 3. «Создание положительных представлений о будущем»

Большинство людей с удовольствием фантазирует о будущем: они охотно соглашаются, когда это предлагает психотерапевт. Но некоторые клиенты как будто неспособны генерировать позитивное будущее или не желают этого делать. Когда это случается, можно использовать технику создания положительных представлений о будущем; при этом психотерапевт предлагает *свои собственные* фантазии о будущем клиента, предоставляя последнему прокомментировать этот позитивный образ. Когда на сессии присутствует несколько человек – друзья, члены семьи, студенты или другие помощники – можно вовлечь их всех в создание коллективной фантазии о будущем клиента.

Образцы вопросов:

- Представим себе, что эта сессия окончена. Предположим, уходя, вы поняли, что встреча оказалась для вас полезной. В таком случае, на какие вопросы вы получили ответы?

- Давайте предположим, что мы встретились снова через год и что вашей проблемы больше нет. Как в таком случае выглядит ваша жизнь?

- Когда проблема, наконец, исчезнет, кого, кроме себя, вы будете благодарить?

- Давайте пофантазируем, что мы – в будущем и проблема уже давно вас не беспокоит. Мы случайно встречаемся. Мне интересно знать, как вы поживаете, я вас об этом спрашиваю. Что вы мне ответите? Я продолжаю расспрашивать и задаю вопрос, благодаря чему вы так изменились. Что вы ответите?

Если клиент упорно придерживается пессимистического взгляда на будущее, иногда полезно начать с фантазии о будущем в негативном свете. Даже в том случае, когда единственная вещь, которую клиент может представить, это самоубийство, психотерапевт неотступно занимается созданием позитивного будущего, опираясь на суицидальную фантазию клиента. После установления хороших взаимоотношений с клиентом психотерапевт может сказать: «Предположим, что после того, как вы умрете, вы окажетесь в небесных вратах. Вас встречает ангел, который сообщает, что ваш случай был пересмотрен и вам дарован второй шанс. Когда вы вернулись на землю, то обнаружили, что ваши проблемы устранены и теперь ваша жизнь вполне удовлетворительна. Как в этом случае выглядит ваша жизнь?»

В некоторых случаях стоит создавать две и более картины будущего. Эти фантазии развиваются до тех пор, пока они не станут положительными, оставляя открытую возможность для дальнейшего выбора. Эта идея открытых альтернатив основывается на том факте, что, когда несколько людей находятся в конфликте друг с другом, никто не способен ни принять другую точку зрения, ни согласиться на компромисс, лежащий где-нибудь посередине. Часто решение конфликта заключается в «третьей альтернативе», в которой обе стороны видят заметные отличия от первоначальных предложений. Основной вопрос: откуда возьмется эта «третья альтернатива»? Создание позитивных представлений о будущем преодолевает «заикленность» на сегодняшнем моменте и благоприятствует появлению такой «третьей альтернативы».

Будущее – одна из самых благодатных тем психотерапевтической работы. Это территория, которой никто не может владеть, поэтому она открыта для всех возможных идей и представлений. Люди могут расходиться во взглядах насчет того, что принесет

будущее. Но в глубине души они понимают, что будущее никому не известно, а потому эта ничейная территория – замечательное место для конструктивного разговора на равных

Представления о позитивном будущем позволяют воспринимать прошлое как ресурс, распознавать и ценить свои успехи, видеть в других людях скорее союзников, чем противников.

ТЕХНИКА 4. «Нахождение выгод от достижения цели»

Часто, формулируя свою цель, клиент руководствуется скорее конвенциональными нормами, чем собственными желаниями. Поэтому следует также выявить и усилить мотивацию для ее достижения (т. е. клиент должен предвидеть выгоды, которые влечет за собой реализация цели). Для этого можно использовать **технику нахождения выгод от достижения цели**.

Образцы вопросов:

- Какие положительные события начнут происходить, когда проблемы больше не будет? А еще какие?

- Какие из этих перемен уже начались? А еще?

- Что изменится в вашей жизни, когда вы достигнете того, что вы намечаете? А еще?

Если уже установилась общая атмосфера взаимопонимания, усилению мотивации способствует также **техника разубеждения**.

ТЕХНИКА 5. «Разубеждение»

Образцы вопросов:

- Вы говорите, что из-за своей проблемы не можете поменять свою работу на более интересную и лучше оплачиваемую. Да зачем вам это надо? Ведь на вашей теперешней работе спокойнее и есть свободное время.

При этом в вопросах психотерапевта должны звучать нотки любопытства, юмор и уважение к намерениям клиента, но не подозрительность или недоверие (в последнем случае можно не усилить, а ослабить мотивацию).

Метод 3. «Работа с ресурсами» ТЕХНИКА 1. «Выявление ресурсов клиентов»

Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т. д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разрешении проблемы. Однако эти ресурсы могут остаться и незамеченными, если психотерапевт намеренно не сфокусирует внимание на них. Можно задавать прямые вопросы: «Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это ваше умение для разрешения данной проблемы?» Техника подобных вопросов позволяет выявить, каким образом человеку удастся совладать со своими проблемами, противостоять их давлению.

Образцы вопросов:

- Если бы мне пришлось пройти через то, через что прошли вы, я бы, наверное, не выжил. Как вам удалось выжить? Откуда у вас взялись силы?

- Вам так долго удавалось избегать этой проблемы. Какие ресурсы вы для этого использовали?

- Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это ваше умение для разрешения данной проблемы?

- Какая у вас самая хорошая черта характера? Как вы использовали эту черту характера в подходе к этой проблеме? Что еще можно сделать, что позволило бы вам применить эту вашу сильную сторону для решения проблемы?

- Существуют ли похожие проблемы, которые вам приходилось решать до этого? Могли бы вы подумать о том, как использовать аналогичное решение в данном случае?

- Кто, по-вашему, мог бы разрешить эту проблему? Как вы себе представляете, что бы он сделал?

ТЕХНИКА 2. «Ревизия прошлого»

Психотерапевты в краткосрочной позитивной терапии ищут ресурсы везде и повсюду, например, в прошлой жизни клиента.

Иногда люди твердо убеждены, что причиной страдания является определенный

проступок, грех, совершенный ими по отношению к другим или другими по отношению к ним. Негодование, чувство обиды или сильный и стойкий гнев, порожденные ощущением несправедливости и причиненного зла, могут так же, как и чувство вины, стать препятствием к наслаждению собственной жизнью.

Наша история – неотъемлемая часть нас. Когда мы думаем о прошлом как об источнике проблем, мы причиняем себе боль. Прошлое, совершенно как и люди, негативно реагирует на критику и отрицание и благосклонно относится к уважению и «поглаживанию». Прошлое хочет, чтобы в нем видели ресурс, предание прошлого, хорошее и плохое, и источник мудрости, исходящей из нашего жизненного опыта.

Обычно, как нечто само собой разумеющееся, принято считать, что первопричина текущих проблем лежит в прошлых негативных переживаниях. Привычно думают, что неблагоприятный детский опыт (а также более поздние стрессорные события) оставляют свой след, отпечаток на людях и проявляются в последующей жизни как симптомы. Основываясь на этой идее, в клинической практике клиента зачастую поощряют «работать» через разговоры о психических травмах прошлого. Это убеждение сейчас встречается не только в психиатрических и психологических учебниках или среди профессионалов, но также и в обыденном сознании.

Мысль, что травматический опыт – источник проблем в последующей жизни, конечно, правдоподобна, по крайней мере – в нашей культуре. Это, однако, не единственно возможная точка зрения. Альтернативное представление о тяжелых испытаниях прошлого как о ценном обучающем опыте также достаточно разумно. Вера в то, что трагедии прошлого являются источником последующих проблем и делают людей уязвимее к будущим стрессам, может стать самоисполняющимся пророчеством. И наоборот, мысль о своем прошлом как о ресурсе может помочь в достижении цели. Можно думать о прошлых испытаниях в позитивном свете – как об ос-н'ове нынешних ресурсов и положительных качеств.

Поэтому, хотя терапия, фокусированная на решении, скорее направлена на будущее, чем на прошлое, это не означает, что разговор о прошлом – запретная или нежелательная тема. На прошлое следует смотреть не как на источник трудностей, а как на ресурс. Клиент может научиться видеть в своих прошлых несчастьях тяжелые испытания, которые не только породили страдания, но и вызвали к жизни что-то ценное и стоящее.

В технике **«ревизия прошлого»** разговор о прошлом клиента как об источнике его внутренних ресурсов следует вести в сердечной манере, лучше всего – в форме аналогичной истории. Это задача клиента, а не психотерапевта – произвести обзор своей прошлой жизни в соответствии с этим представлением.

Образцы вопросов:

- Если бы можно было каким-то образом точно узнать, имеют ли ваши прошлые переживания отношение к текущим проблемам, и выяснилось бы, что никакой связи между вашей проблемой и прошлым не существует, изменится ли ваш подход к проблеме?

- Есть ли что-то такое, чему вы научились из прошлых испытаний, что могло бы оказаться полезным для разрешения вашей проблемы?

- Может быть, это к лучшему, что у вас было такое богатое событиями детство? Ведь человек, прошедший через все, что пережили вы, с большей вероятностью сможет разрешить такие трудные проблемы, чем, скажем, человек, у которого было счастливое детство. Разве не так?

- Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее?

- Давайте представим себе, что прошло десять лет. Ваша проблема давно уже решена, и если вы оглянетесь назад, как, по-вашему, прошлые переживания помогли вам преодолеть эту проблему?

Следует подчеркнуть следующую вещь: хотя неблагоприятные и даже мучительные жизненные обстоятельства могут позднее, в ретроспективе, восприниматься как ценный обучающий опыт, это никаким образом не оправдывает совершенное насилие,

(прогресс, а не проблему!) объяснить. Это, в свою очередь, – богатый источник информации о том, что было полезным до настоящего момента. Идеи клиентов о том, что им помогло, можно использовать как начальный пункт, из которого разрабатываются будущие планы.

Другой способ создания позитивной атмосферы – фокусировать внимание на исключениях, или периодах, когда проблема временно отсутствовала. Исключения позволяют увидеть, что проблема не вечна и есть основания думать, что у них больше возможностей справиться с проблемой, чем кажется на первый взгляд.

ТЕХНИКА 5. «Исключения и прогресс»

Образцы вопросов:

- вспомните ситуации или время, когда проблема отсутствовала. Как вы это объясняете?

- Мы выяснили, что часто в тот момент, когда клиент встречается с врачом, желаемая перемена уже начинает происходить. Вы не заметили, что уже наметился прогресс?

- Давайте предположим, что ваша проблема в ее худшей стадии соответствовала 10 баллам. Какой балл вы поставите сейчас? Как вы объясняете эту перемену?

- Бывало ли так, что проблема не возникала, несмотря на то, что вы ожидали ее возникновения? Как вы объясняете такие ситуации?

- Бывали ли такие ситуации, когда вам удавалось устоять перед соблазном отреагировать привычным образом? Как вы этого добились?

Ким Берг (1992) выявила в описаниях клиентов два типа исключений: намеренные и случайные. Намеренное исключение – это такое, создание которого клиент способен описать шаг за шагом. Ясно, что задача клиента – поступать так чаще. Случайный успех приписывается кому-то или чему-то еще. «Чтобы парусник шел вперед, необходим не только ветер, но и поднятый парус». Фокусирование на прогрессе и исключениях – больше, чем просто психотерапевтические техники исследования факторов, содействующих продвижению вперед. Это также способ поддержать оптимизм у клиентов и помочь им усвоить более мудрый подход к своим проблемам и даже к жизни в целом.

Профессионалы сталкиваются лицом к лицу и с ситуациями устойчивого ухудшения или неурядиц вместо прогресса. Одна из возможностей в таких случаях – найти позитивные аспекты подобных обстоятельств. Когда ситуация «доходит до дна», можно увидеть, что она усиливает мотивацию для изменения, или просто рассматривать ее как стадию восстановления. Это позволяет легче переносить препятствия на пути прогресса. Когда проблемы видятся в позитивном свете, люди проявляют больше творчества в работе над их разрешением. Часто способность двигаться вперед вырастает, когда клиент видит в проблеме, кроме страдания, нечто ценное.

Предлагая клиентам посмотреть на сложную ситуацию в позитивном свете, важно помнить, что это нелегко сделать, когда проблема остра. Человек, недавно переживший утрату, может обидеться и оскорбиться в ответ на подобное предложение. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы мягко, предпочтительно при помощи истории или инсценировки, смысл которых понятен клиенту, привлечь его внимание к представлению о «болезни, которая учит (или помогает)», после чего клиент свободен решить самостоятельно, подходит ли ему такой взгляд на проблему.

Очень часто осознание светлой стороны проблемы приходит позднее, когда человек способен оглянуться назад и представить вещи в иной перспективе. Чтобы помочь в этом разобраться, можно задавать конкретизирующие вопросы о том, заметил ли клиент, как проблема повлияла на его личностный рост, физическое здоровье, семейные отношения, работу, духовные проблемы, на отношения с друзьями, проведение свободного времени и т. д.

Иногда думать конструктивно о своих затруднениях помогает использование наименования или «прозвища» для проблемы (см. технику «хороших наименований»). Трудно думать позитивно о своем «пограничном расстройстве личности». Много легче видеть полезные последствия проблемы в прошлом и будущем, если назвать то же

самое явление нейтрально-иронически, например, «бантиком».

Под прогрессом можно понимать самые разные вещи. Например, мысль о том, что надо бороться с проблемой, намного лучше отсутствия такой мысли; появление такой установки должно несомненно приветствоваться психотерапевтом.

Успех, так же, как и ухудшение, в большей степени, чем мы привыкли думать, является социальной конструкцией (или даже *иллюзией*, хотя этот взгляд может показаться странным). Чтобы успех произошел (или чтобы случившееся стало успехом), надо, чтобы кто-то его увидел и сказал о нем. В ходе социализации реакции других людей интериоризируются, но сам механизм социального конструирования успеха продолжает действовать постоянно.

Тема успеха, как и разговор о любом типе ресурсов, естественным путем подводит к вопросу о том, как разные люди своим участием помогают клиентам. Такая помощь – не обязательно прямое участие. Другие люди могут помогать своим примером, положительным или отрицательным, оппоненты стимулируют уточнение и отстаивание своей позиции, благодаря некоторым людям можно лучше осознать свои стремления и т. д. Таким образом, люди, окружающие клиента. – это тоже его ресурс, важность которого невозможно переоценить

В какой мере должен психотерапевт раскрывать свои личные переживания перед клиентами – вопрос, часто обсуждаемый профессионалами. В краткосрочной позитивной психотерапии считается, что говорить с клиентом о чем-то личном полезно в тех случаях, когда информация о проблемах терапевта повышает оптимизм и творческие возможности клиента. Рассказ о том, как у врача была аналогичная проблема и как он ее преодолел или приспособился к ней, полезен во многих отношениях. Он может вселить в клиента надежду, пробудить новые идеи, может способствовать установке гармоничных отношений между психотерапевтом и клиентом и помогает клиенту почувствовать себя более нормальным, когда он осознает, что даже у психотерапевтов бывают похожие проблемы.

ТЕХНИКА 6. «Обмен личным опытом»

В конце каждого занятия, где присутствует несколько человек, можно попросить не только клиента, но и остальных участников поделиться своими личными впечатлениями от сессии. Эта просьба часто вдохновляет участников рассказать о своих чувствах, о том, чему они сами научились, или выразить свое уважение клиенту. Такой обмен в конце встречи обычно оказывает сильное положительное влияние на клиента.

Образцы вопросов:

- Был ли у кого-нибудь в этой группе подобный опыт, которым он хотел бы поделиться?

- Если кто-то хочет поделиться опытом из собственной жизни, который, по-вашему, мог бы принести пользу, то пожалуйста. Помните, вы не обязаны говорить, что это произошло с вами, можете сказать, что это был ваш сосед.

- Сегодня у нас была эмоциональная дискуссия, и я подозреваю, что она на всех произвела впечатление. Хочет ли кто-то из участников поделиться своими переживаниями, и если да, то интересно ли вам (клиенту) послушать, что он скажет?

ТЕХНИКА 7. «Выработка продуктивных решений»*

Одна из самых трудных задач при обсуждении проблемы связана с выработкой решения. Когда дискуссия ориентирована на решение проблемы, то сама атмосфера вдохновляет на решение. При работе в больших группах целесообразно разделить их на меньшие и поставить перед ними задачу предложить способы решения проблемы клиента.

Образцы вопросов:

- Если бы вам пришлось испробовать что-то другое, когда проблема возникнет в следующий раз, что бы вы сделали?

- Давайте искать творческое решение этой проблемы. Мы могли бы изобрести что-то немного абсурдное. Что бы это могло быть?

- Как, по вашему представлению, можно было бы разрешить проблему такого рода в

стране, где нет психотерапевтов и других профессионалов?

- У нас есть для вас предложение... Что вы о нем думаете? Не захотите ли вы им воспользоваться? Как вы полагаете, что произошло бы, если бы вы так поступили?

- Я знаю одного человека с похожей проблемой, который поступил так... Не думаете ли вы, что нечто подобное могло бы помочь в вашем случае?

- Возможно, те предложения, которые вы услышали от нас, нельзя непосредственно применить в вашей ситуации. В таком случае нам было бы интересно узнать от вас через какое-то время о решении, к которому вы придете сами.

Когда клиент «не принимает» предложения профессионала, это нужно рассматривать как доказательство того, что они сами лучше знают, что им подходит, а что нет. Когда клиент следует рекомендациям профессионала, а потом снова приходит и сообщает об отсутствии прогресса, это можно рассматривать как приглашение к выработке новых решений.

Метод 4. «Работа с окружением»

Решение проблемы по сути представляет собой социальный процесс. Разные вовлеченные в него люди или ему мешают, или его поддерживают. Признание успехов клиента со стороны как можно большего числа людей, сочувствующих и содействующих его прогрессу, – эффективное противоядие от влияния тех, кто тормозит решение проблемы. Это также дает возможность доброжелательно пригласить их присоединиться к партии, отстаивающей позитивные изменения в жизни клиента.

Само по себе размышление о том вкладе, который внесли другие люди в решение проблемы, автоматически устраняет осуждение и возвращает уважение и благодарность, тем самым усиливая сотрудничество. И даже в тех случаях, когда сотрудничеству что-то угрожает, появляется возможность возродить его, разделив с другими заслугу в достижении прогресса. Техника **«признание вклада других лиц в успех»** или **«распределение заслуг»** помогает клиентам развивать более теплые и поддерживающие отношения с семьями, знакомыми и другими людьми.

ТЕХНИКА 1. «Распределение заслуг»

Образцы вопросов:

- Как объяснить эту перемену? Что вы сделали сами? В чем проявилось участие вашей семьи? Что сделали помощники-профессионалы, чтобы помочь вам?

- Ваша жена делает быстрые успехи за то время, пока находится здесь на лечении. Что сделали вы, что могло бы объяснить эти изменения?

- Предположим, вы захотели бы поблагодарить всех тех людей, которые до сих пор вам помогали. Что бы вы сказали каждому из них?

- Представим себе, что в будущем, когда эта проблема перестанет существовать, вы решите устроить прием, чтобы отпраздновать эту перемену. Кого бы вы пригласили? Как бы вы отметили заслуги этих людей?

- Есть ли кто-то, кто, по-вашему, ничем не помог вам в разрешении проблемы? Можно ли все-таки думать, что даже этот человек внес каким-то образом свой вклад? Как бы вы ему об этом сказали?

Иногда человек не в состоянии думать, что кто-то другой мог помочь ему перемениться. В таких случаях можно высказать мысль, что иногда даже негативный опыт в отношениях с людьми бывает полезен при разрешении проблемы. Даже если человек не способен понять это сейчас, не исключено, что впоследствии можно будет толковать отрицательный опыт как испытания, которые научили чему-то важному или побудили настроиться на решение данной проблемы.

Психотерапевт задает вопросы, расспрашивает относительно личного вклада в решение проблемы конкретных людей из окружения клиента.

Признание вклада других (распределение заслуг) не ограничивается ситуациями, когда работа завершена; его также можно осуществить в фантазии, в сочетании с созданием положительных представлений о будущем. Сначала можно создать позитивное видение будущего, а затем предложить отдать должное всем тем людям, которые, в представлении клиента, содействовали *тому, чтобы будущее стало*

настоящим. Психотерапевт предлагает благодарить их так, как если бы проблема была уже преодолена.

В ряде случаев психотерапевт и клиент разрабатывают программу тренинга, согласно которой клиент говорит (или пишет) людям из своего окружения об их вкладе в позитивное изменение. Клиент может учиться благодарить других как за действительный, так и за ожидаемый прогресс.

Если человек настроен позитивно, он может задевать этим других. Сообщить другому о факте улучшения может быть скрытой критикой (если, например, клиент достиг успеха в том, чего не достиг другой). Следует учитывать, что признаки улучшения могут оказаться плохой новостью для того, у кого осталось чувство вины. Такая вина, проистекающая из улучшения, может стать проблемой и спровоцировать соперничество тогда, когда с одним клиентом имеют дело два или более профессионала (например, психиатр и психотерапевт или врач и социальный работник).

Поэтому признание вклада других людей в улучшение может быть полезно не только в непосредственной работе с клиентом, но и в контактах психотерапевта с другими людьми, старающимися помочь клиенту. Психотерапевту следует всячески распределять, разделять заслуги за улучшение у клиента с другим профессионалами.

Метод 5. «Работа с объяснениями»

В любой момент психотерапевтической работы мы можем услышать, что клиент сам объясняет проблему тем или иным образом. Диагноз и объяснение – это совмещающиеся понятия, так как название, употребляемое в разговоре о проблеме, часто несет в себе представление о ее причине.

Каузальные (в особенности традиционные психологические) объяснения во многих случаях отсылают в прошлое, они подразумевают чью-то вину и содержат в себе огромный обвинительный потенциал («мои родители меня так воспитали»). Осуждение разрушает сотрудничество и творчество, поскольку неизбежно вызывает у окружающих защитные реакции или гнев.

Способы, которым мы объясняем проблемы и принимаемые меры, тесно связаны. Перемена в объяснении проблемы ведет к переменам в способе ее решения, и наоборот. Так, объяснение проблем ребенка в терминах семейной дисфункции обуславливает стремление психотерапевта делать что-нибудь с семьей. Точно так же для людей в других культурах вера в то, что проблемы вызваны гневом предков, ведет к попыткам задобрить их души.

Учитывая этот факт, в краткосрочной позитивной психотерапии избирают другую возможность – разговор об объяснениях ориентирован на решение, и объяснения делятся не на верные и неверные, а на способствующие и препятствующие достижению цели. В такой прагматической позиции объяснения ценятся исключительно с точки зрения их потенциальной пользы для разрешения того, что клиент считает проблемой.

Объяснения различаются по способности приписывать вину и вызывать стыд. Поэтому полезно замещение некоторых объяснений на новые, которые лучше помогают сотрудничеству и творчеству. Существуют многочисленные способы объяснить отдельные аспекты поведения. Различные объяснения вызывают разные эмоциональные и поведенческие реакции; некоторые из таких реакций, формируя необходимое настроение, более, чем другие, подходят для усиления сотрудничества и движения к цели.

Следует добавить, что клиенты либо согласятся, либо не согласятся с объяснениями других, в том числе – психотерапевта. Согласие способствует близости и сотрудничеству, а несогласие ведет к увеличению дистанции и разрушает сотрудничество. Поэтому важно выявить уже существующие объяснения.

Существуют разные способы узнать объяснения клиентов. Можно задавать прямые вопросы. Есть также прием «сплетни в присутствии», где клиента просят изложить объяснительные гипотезы других людей, присутствующих на сеансе: «Что, по вашему мнению, ответил бы ваш муж (мать, психиатр и т. д.), если бы я спросил его мнение о причине вашего состояния?». Во всех случаях психотерапевту следует быть

любопытным и избегать согласия или несогласия с представленными объяснениями, т. к. и то, и другое затрудняет исследование объяснений, предлагаемых клиентами.

Интерес профессионала к объяснениям клиентов (при этом терапевт занимает нейтральную позицию):

- создает атмосферу равенства и взаимного уважения;
- уменьшает опасность споров;
- препятствует вовлечению в коалицию с одними из членов семьи против других;
- предупреждает фиксацию клиента на уже существующих объяснениях;
- извлекает на свет вредные объяснения, заподозренные психотерапевтом («скелеты из семейных шкафов»). Если вредные объяснения, о которых втайне думают клиенты, не сделать явными, они делаются сильнее;
- стимулирует образование новых и полезных объяснений, способных продвинуть к новым типам решений.

Как уже было сказано, психотерапевт в разговоре избегает согласия или несогласия с объяснениями клиентов. Такой «взгляд с высоты птичьего полета» достигается с помощью **техники «метавопросов»**.

ТЕХНИКА 1. «Метавопросы»

Образцы вопросов:

- Если все мы сейчас поверим в то, что депрессия Саши по поводу утраты связана с его детскими переживаниями, что произойдет? Будет ли из-за этого Саша чувствовать себя лучше или хуже? А отношение Саши к родителям – изменится ли оно?
- Итак, вы думаете, что причина проблемы в том, что ваш муж пил? Если бы это было именно так, помогло бы это при решении проблемы или только все ухудшило?

Подобно наименованиям, объяснения могут служить препятствием на пути разрешения проблемы. Чтобы не попасть в «западню обвинительных объяснений», терапевт может намеренно полностью игнорировать вопрос о причине проблемы, а вместо этого фокусировать внимание клиента на других темах, таких как позитивные представления о будущем, прогресс или способы разрешения проблемы. Другая возможность – это разговор об объяснениях, которые ориентированы на решение.

Когда необходимо так или иначе объяснить проблему, лучше отдавать предпочтение объяснениям, которые не ссылаются на другую проблему или расстройство, которое трудно разрешить или излечить. Вместо этого следует выбирать объяснения, ориентированные на решение, позволяющие предполагать, что проблема – это просто случайность или плохая привычка. Ориентированные на решение объяснения могут также опираться на предположение, что проблема выполняет полезную функцию – помогает в достижении чего-то, чему-то учит.

ТЕХНИКА 2. «Формирование объяснений»

Образцы вопросов:

- Давайте придумаем творческое или шуточное объяснение тому, почему существует эта проблема. Это может помочь нам подумать о новых типах решений. Есть ли у вас какие-нибудь предложения о совершенно ином типе объяснения?
- Представим себе – всего лишь на несколько минут, – что причиной ваших трудностей является не какая-либо эмоциональная проблема, а то, что у вас избыточная "сексуальная энергия. Я знаю, что это может звучать несколько странно, но предположим, что в этом есть доля истины, что бы вы сделали для решения своей проблемы?
- У меня интуитивное чувство, которое может показаться странным, но я хочу, чтобы вы подумали об этом, потому что у меня есть некоторые доказательства, его подкрепляющие. А именно: вы уже излечились от своей проблемы, но по той или иной причине пока не обнаружили это внутреннее изменение. Что вы скажете? Я не совсем ошибаюсь, да?
- Предположим, ваша проблема – не психологическая, а больше связана с планированием вашего призвания. Если бы это было так, вам была бы нужна не психотерапия, а что-то другое. Что бы это могло быть?

Никогда не следует оспаривать взгляды клиента на причину проблемы, потому что

обычно это заставляет его защищать свою позицию и тем самым еще больше укрепляет в своем мнении. Поэтому новое объяснение должно выдвигаться в форме не более чем эксперимента или альтернативного взгляда на проблему. Другой вариант – это внести новое объяснение косвенно, в форме истории о ком-то другом с похожей проблемой.

Объяснения можно исследовать, но не в терминах истинности, а в терминах их действенности. Это позволяет вводить новые объяснения, не ожидая одобрения со стороны клиента. По опыту, рациональные объяснения, полностью соответствующие современным психологическим теориям, зачастую менее полезны для выработки решений, чем необычные или даже неправдоподобные объяснения.

Иногда клиент имеет очень твердые, не допускающие сомнений убеждения относительно причин своих проблем. В таких ситуациях психотерапевт опирается на принцип «клиент всегда прав». Наивные, направленные на поиск объяснений вопросы – достаточно мягкий способ противопоставить объяснениям клиентов какие-то альтернативы.

Для того чтобы объяснения были полезными, они необязательно должны быть традиционными или разумными. Необычные творческие объяснения (например, содержащие сексуальные оттенки) – превосходные катализаторы для поиска решений.

Всем психотерапевтам часто приходится предлагать идеи людям, которые отказываются их принять. Важно быть мягким, предлагая новые объяснения клиентам. Высказывая не одно, а несколько альтернативных объяснений, мы напоминаем клиентам (и себе) о важности держать ум открытым. Лучше рассказать человеку историю, чем давать инструкции, что надо думать о причине проблемы. Такая история – приглашение стать партнером в поисках плодотворных объяснений. Рассказы из собственной жизни или из литературы, случаи из практики – способы предложить новый способ мышления. Истории оставляют дверь открытой. Клиент может сам решить, принять или отвергнуть объяснения, содержащиеся в рассказанной истории.

ГЛАВА 9 ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА

Вторичная травма, или «вторичный травматический стресс» (Secondary Traumatic Stress – STS), – это изменения во внутреннем опыте терапевта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние. Специалист не может избежать вторичной травмы, так как для того, чтобы помочь клиенту, он должен сопереживать его страданию, а это сопереживание создает условия для вторичной травма-тизации. Еще одним важным фактором вторичной травмы является невозможность быстрых изменений. Консультанты постоянно сталкиваются в своей практике с клиентами, пережившими то или иное травматическое событие: от сексуального насилия в семье до стихийных бедствий, – и работа с ними включает в себя помощь в рассказе о травматических событиях, предоставление возможности выразить негативные чувства и переживания и стремление облегчить их воздействие. В то же время, работая с человеком, переживающим невыносимые страдания, специалист испытывает огромное желание как можно скорее облегчить его боль. Когда это не получается, возникает чувство разочарования и собственного бессилия, что усиливает разрушительное действие вторичной травмы (Ильина, Соловейчик, 2002).

9.1 СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ И ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА

Вторичный травматический стресс связан с так называемым «синдромом выгорания», хотя и не является его полным аналогом. Тем не менее, и то, и другое состояния (1) имеют тенденцию к накоплению и (2) приводят к похожим результатам: бессоннице, депрессии и нарушению коммуникации с семьей и значимыми людьми. Различия между ними лежат главным образом в причинах возникновения этих состояний: в то время как STS чаще всего возникает как вторичная реакция на эмпатическое сопереживание клиентам с травматическими или проблемными ситуациями, синдром выгорания может возникать при работе с любыми клиентами (O'Halloran, Linton, 2000). Также считается, что синдром выгорания проявляется постепенно (накопленный стресс), в то время как вторичная травма может наступить внезапно и безо всякого предупреждения (Figley, 1995)

Несколько основных симптомов вторичного травматического стресса очень напоминают классические симптомы ПТСР: (1) повторное переживание травматического события в сновидениях или воспоминаниях; (2) избегание ситуаций, мыслей и впечатлений, так или иначе связанных с травматической ситуацией, и как результат – прекращение определенных видов занятий; (3) постоянное возбуждение, расстройство сна, трудности концентрации внимания и т.п. По времени эти симптомы возникают непосредственно после столкновения с травмирующим событием, и их наличие считается естественным в течение 30 дней после стресса – или признаком вторичного травматического стрессового расстройства (STS Disorder), если продолжают дольше (Stamni; 1999).

Рассмотрим признаки и специфику, во-первых, синдрома выгорания, а затем – вторичной травмы.

Термин «сгорание», или «выгорание» (burnout), был введен в практику американским психологом Фрейденбергером в 1974, году для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в интенсивном и тесном общении с клиентами в атмосфере эмоционального перенапряжения при оказании профессиональной помощи. Это люди, работающие в системе «человек – человек»: врачи, священники, юристы, социальные работники, и особенно – психиатры, психотерапевты, психологи. В своей деятельности они вынуждены постоянно сталкиваться с негативными эмоциональными переживаниями клиентов (пациентов) и непроизвольно вовлекаются в них, в силу чего испытывают повышенное эмоциональное напряжение. Синдром выгорания был определен Фрейденбергером как «поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам» (Freudenberger, 1974). Другое определение

рассматривает выгорание как «состояние, в котором человек не ожидает вознаграждения от выполняемой работы, но напротив – ожидает наказания, что происходит в результате недостатка мотивации и контролируемых результатов или вследствие недостаточной компетенции» (Meir, 1983). В соответствии с методикой исследования синдрома выгорания выделяются три основных симптома: эмоциональное истощение, деперсонализация и недостаток чувства личного достижения (Maslach, 1993; Maslach et al, 1996; Slavicki, Cooley, 1982).

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация – это бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, кажутся последнему благом для них.

Наконец, редукция профессиональных достижений – возникновение у работника чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Исследования последних лет несколько модифицировали понятие «выгорания» и его структуры. Психическое выгорание теперь понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с профессиональными межличностными взаимоотношениями. Такое понимание несколько видоизменило и его основные компоненты: эмоциональное истощение; деперсонализация; профессиональная эффективность. С этих позиций понятие деперсонализации имеет более широкое значение и означает отрицательное отношение не только к клиентам, но и к труду и его предмету в целом (Maslach, Letter, 1997).

Исследователи указывают на специфические отношения к собственно работе, в том числе и работе консультанта, которые приводят к появлению синдрома выгорания. К числу таких установок относятся: (1) тотальное посвящение себя работе, когда работа фактически становится заменителем нормальной социальной жизни профессионала; (2) иллюзия грандиозности выполняемой работы, которая служит «подпоркой» для самооценки. В результате когда профессионал видит, что это не приводит к желаемым результатам и работа не дает чувства значимости и ценности, которого ему не хватает, появляется синдром выгорания (Maslach-Pines, 2001).

Дополнительными причинами могут стать ролевые конфликты и профессиональная неопределенность, выражающаяся, в том числе, в отсутствии четких должностных инструкций.

Таким образом, в самом общем виде синдром выгорания можно определить как неадаптивную реакцию на профессиональный стресс. В зарубежной литературе существует множество описаний синдрома. Выделяя основное, можно сказать, что «выгорание» характеризуется состоянием хронической усталости, эмоционального истощения, опустошенности. Появляются трудности концентрации, снижается продуктивность работы. Нарушаются отношения с окружающими – отмечаются чрезмерная обидчивость, чувствительность к критике, частые конфликты. Если вовремя не помочь себе, описанные симптомы могут усугубляться и проявиться уже на физическом уровне в форме снижения иммунитета к болезням, повышенного травматизма.

Выгорание также описано как сочетание физической и эмоциональной усталости. Это неадаптивная реакция на стрессовую ситуацию на работе, отражающая неспособность справиться с внутренним и внешним давлением условий профессиональной деятельности. Таким образом, эмоциональное выгорание – это большая неоднородная группа особых психологических состояний, которые развиваются у здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения, в частности – при оказании психотерапевтической и психологической помощи.

Описаны следующие проявления эмоционального выгорания среди консультантов:

- астенизация – чувство постоянной усталости, утомляемости, нервного истощения;
- сниженный фон настроения с легко возникающей тревожностью;
- чувство незавершенности контакта, виновности;
- нарушение режима сна и бодрствования, что, помимо всего, иногда связано с суточным режимом работы, с работой по ночам;
- психосоматические реакции, чаще со стороны сердечно-сосудистой системы, головные боли, неприятные ощущения в области сердца, колебания артериального давления, реже – со стороны желудочно-кишечного тракта, неврологические расстройства, в частности описаны нарушения по типу поясничного радикулита. У консультантов-женщин могут возникнуть нарушения менструального цикла;
- кратковременные психогенные реакции в виде навязчивых представлений, мыслей, сомнений и даже фобий после сложных, эмоционально тяжелых случаев;
- изменение отношения к себе, к своей профессиональной деятельности. Во время работы у консультантов описываются: разочарование в себе как в специалисте, способном оказывать данный вид психологической помощи; снижение профессиональной самооценки; переживания как профессиональной, так и личной несостоятельности. Изменения по отношению к своей профессиональной деятельности проявляются в форме сомнения в необходимости и полезности своей профессии для общества, ощущения бессмысленности своего труда. Возникают мысли типа: «Это никому не нужно, все усилия напрасны, работа больше берет, чем дает» и т.д.;
- изменение отношения к клиентам с позитивного на негативное, проявляющееся в том, что клиент начинает вызывать у консультанта раздражение, злость, гнев, брезгливость и другие отсутствовавшие ранее негативные чувства.

Другим проявлением, а скорее – следствием эмоционального выгорания является такое негативное проявление профессиональной деятельности, как стандартизация общения, применение в работе стереотипных навыков, одинаковых заготовок, подмена творческой продуктивной деятельности формальным исполнением своих обязанностей.

Кроме перечисленных выше симптомов STS, к непосредственным проявлениям синдрома выгорания можно отнести следующие проявления: (1) увеличение негативного взаимодействия с семьей и значимыми людьми (Guy, Liaboe, 1986); (2) снижение способности успешно разрешать собственные личные и профессиональные проблемы (Corey, 1993). Другими проявлениями выгорания являются: (3) постоянное чувство озабоченности по поводу работы; (4) чувство тяжести и пустоты, связанное с работой; (5) раздражение, направленное на коллег; (6) отношение к работе как к тяжелой необходимости, а не как к чему-то, приносящему удовлетворение. Особой группой симптомов могут стать разного рода психофизиологические явления, такие как бессонница, головные боли, и т.п.

Стадии синдрома выгорания:

1. Напряжения: приглушение эмоций, исчезает острота чувств, появляется неудовлетворенность собой.

2. Резистенции: ощущение загнанности в клетку, негативные чувства к коллегам и пациентам, неадекватные эмоциональные реакции, интерпретируемые партнерами как неуважение, упрощение профессиональных обязанностей, хотя интеллект и навыки сохранены, но при пустом взгляде и холодном сердце.

3. Истощение: нет эмоций, сил, воли. Действует один ум, но работа проходит «на автопилоте», резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстраненность, уединение вплоть до отчуждения от близких. Первые психосоматические симптомы: головные и спинные боли, бессонница или просоночное состояние, апатия, депрессия, тошнота, а затем и любые другие психосоматические болезни, например обжорство или анорексия.

В большинстве проведенных исследований факторы, способствующие выгоранию, традиционно группируются в два больших блока: особенности профессиональной деятельности (организационные факторы) и индивидуальные характеристики самих профессионалов (Dion, 1989; Schaufeli, Enzmann, 1999). Некоторые авторы выделяют и

третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные (Dion, 1989).

ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЫГОРАНИЕ (ОРЕЛ, 2001):

Индивидуальные факторы

- Социально-демографические
- Возраст
- Пол
- Уровень образования
- Семейное положение
- Стаж работы
- Личностные особенности
- Выносливость
- Локус контроля
- Стилль сопротивления
- Самооценка
- Нейротизм (тревожность)
- Экстраверсия

Организационные факторы

- Условия работы
- Рабочие перегрузки
- Дефицит времени
- Продолжительность рабочего дня
- Содержание труда
- Число клиентов
- Острота их проблем
- Глубина контакта с клиентом
- Участие в принятии решений
- Обратная связь

О негативной корреляции между возрастом и чувством эмоционального истощения и отсутствием корреляции между возрастом и чувством личного достижения говорится в работах (Ackerley, et al. 1988; Vredenburg et al., 1999).

Среди женщин чаще встречается эмоциональное истощение, а среди мужчин – чувство деперсонализации (Maslach, Jackson, 1981). Это связано с тем, что у мужчин преобладают инструментальные ценности, женщины же более эмоционально отзывчивы и у них меньше чувство отчуждения от своих клиентов. Риск подвергнуться выгоранию зависит от того, насколько выполняемые работниками функции соответствуют их полоролевой ориентации. Так, в исследовании установлено, что мужчины оказались более чувствительными к воздействию стрессоров в тех ситуациях, которые требовали от них демонстрации истинно мужских качеств, таких как физические данные, мужская отвага, эмоциональная сдержанность, показ своих достижений в работе. В то же самое время женщины оказались более чувствительны к стрессовым факторам при выполнении тех обязанностей, которые требовали от них сопереживания, воспитательных умений, подчинения (Tang, Lau, 1996).

В большинстве исследований отмечается отсутствие значимой корреляции между стажем работы по специальности и выгоранием (Dietzel, Coursey, 1998; Haddad, 1998), и только отдельные работы выявляют отрицательную зависимость между ними (Naisberg et al., 1991).

В исследованиях, изучающих наличие связи между семейным положением и выгоранием, отмечается более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами. Вероятнее всего, это может быть обусловлено одновременным действием других факторов (Maslach et al., 1996).

Существуют некоторые данные о положительной связи между уровнем образования

и степенью психического выгорания. Причиной этого могут быть завышенные притязания у людей с более высоким уровнем образования. Однако эта тенденция наблюдается только в отношении деперсонализации, а эмоциональное истощение не зависит от данного фактора (Maslach et al., 1996). Снижение же чувства профессиональной компетентности дает совершенно обратную картину, достигая большего значения у испытуемых со средним, нежели с высшим образованием. Причина такого дифференцированного влияния уровня образования на компоненты выгорания скорее всего – в наличии связи между уровнем образования и конкретным содержанием труда (Schaufeli, Enzmann, 1999). Влияние других социально-демографических переменных на выгорание, таких как: этническая и расовая принадлежность, место жительства, социально-экономический статус, уровень зарплаты – изучалось в гораздо меньшей степени (Pedrabissi et al., 1991).

Ряд ученых считает, что личностные особенности намного больше влияют на развитие выгорания не только по сравнению с демографическими характеристиками, но и факторами рабочей среды (Орел, 2001).

«Личностная выносливость» определяется как способность личности быть высокоактивной каждый день, осуществлять контроль за жизненными ситуациями и гибко реагировать на различного рода изменения. Практически все авторы отмечают, что выносливость тесно связана со всеми тремя компонентами выгорания. Люди с высокой степенью выносливости имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие значения по шкале профессиональных достижений (Nowak, 1986; Pierce, Molloy, 1990).

Выявлена связь между выгоранием и индивидуальными стратегиями сопротивления выгоранию. Высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу; и наоборот, люди, активно противодействующие стрессу, имеют низкий уровень выгорания (Holt et al., 1987). Отмечается также, что женщины продуктивнее, чем мужчины, используют стратегии избегания стрессовых ситуаций (Greenglass et al., 1990).

Обнаружена тесная связь между психическим выгоранием и «локусом контроля». Люди с преобладанием внешнего «локуса контроля» склонны приписывать все происшедшее с ними или свои успехи случайным обстоятельствам или деятельности других людей, в то время как индивиды с внутренним «локусом контроля» считают свои достижения и все происшедшее с ними собственной заслугой, результатом своей активности, способностей или готовности к риску. В большинстве работ отмечается положительная корреляционная связь между внешним «локусом контроля» и составляющими выгорания, особенно с эмоциональным истощением и деперсонализацией (Burne, 1994). Что касается профессиональной эффективности, то отмечается положительная связь между внутренним «локусом контроля» и высокой оценкой профессиональной эффективности, правда, данная тенденция подтверждается только для мужской выборки (Greenglass et al., 1998).

В ряде исследований обнаружена отрицательная корреляционная зависимость между компонентами выгорания и высокой самооценкой (Burne 1994; Rosse et al., 1991).

Найдена также положительная корреляция между поведением типа А и составляющими выгорания, прежде всего – с эмоциональным истощением. Люди, демонстрирующие этот тип поведения, предпочитают бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем (Lavanco 1997; Nowak, 1986), поэтому они более подвержены влиянию стрессовых факторов и, как отмечается в ряде работ, в большей степени – заболеваниям нейрогенной природы. Отмечается также и наличие половых различий. У женщин связь между поведением типа А и показателями выгорания выражена сильнее, чем у мужчин (Pradham, Misra, 1996).

В большинстве исследований, рассматривающих взаимосвязь выгорания с личностными характеристиками, используется пятифакторная модель личности, предложенная Р. Costa, R. McCrae, включающая в себя пять основных личностных

характеристик: нейротизм, экстраверсию, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность (Costa, McCrae, 1992). Наиболее тесные связи со всеми характеристиками выгорания имеет нейротизм, особенно с эмоциональным истощением и фактором открытости опыту. Деперсонализация наиболее тесно положительно связана с нейротизмом и отрицательно – с сотрудничеством, а ощущение персональной эффективности отрицательно связано с четырьмя из пяти факторов модели, а именно: нейротизмом, экстраверсией, открытостью и добросовестностью (Schaufeli, Enzmann, 1999).

Близко к описанным выше лежат исследования взаимосвязи между выгоранием и такими особенностями личности, как тревожность, эмоциональная чувствительность и некоторыми другими. Показано наличие положительной связи между выгоранием и агрессивностью, тревожностью и отрицательной – с чувством групповой сплоченности (Naisberg et al., 1991; Vealey et al., 1998). Наличие положительной связи между эмоциональной сенситивностью и выгоранием подтверждено рядом исследований, подчеркивается опосредующая роль эмоциональной сенситивности для предсказания выгорания. На примере работников службы спасения показано, что люди, способные эмоционально воздействовать на других, «заряжая» их своей энергией, но не чувствительные к эмоциям других, имеют больший риск выгорания, что в конечном счете отрицательно отражается на продуктивности их работы (Gargen, 1991).

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ

Группа организационных факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности, является наиболее представительной в сфере исследований выгорания (Орел, 2001).

Повышенные нагрузки, сверхурочная работа стимулируют развитие выгорания. Аналогичные результаты получены и для продолжительности рабочего дня. Перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, но этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе и полностью восстанавливается через три недели.

Данные относительно взаимосвязи между выгоранием и количеством клиентов, их числом, обслуживаемым за определенный период, неоднозначны, хотя теоретически можно предполагать наличие положительной связи между этими переменными, что подтверждается рядом исследований. Так, в работе Р. Vierick показано, что продолжительный контакт с одним клиентом в течение рабочего периода может способствовать развитию выгорания (Vierick, 1996).

Непосредственный контакт с клиентами, острота их проблем обычно способствуют возникновению выгорания. Наиболее очевидно влияние этих факторов в тех случаях, где острота проблем клиентов сочетается с минимизацией успеха в эффективности их решения. Это работа с хроническими больными или людьми, страдающими неизлечимыми заболеваниями (СПИД, рак и некоторые др.) и т.д.

Важный фактор, взаимодействующий с выгоранием, – степень самостоятельности и независимости сотрудника в своей деятельности и возможность принимать важные решения. Практически все исследования подтверждают отрицательную корреляционную зависимость между указанными переменными и выгоранием, хотя отмечается, что связь с последней переменной более тесная.

Один из самых важных социально-психологических факторов выгорания – это социально-психологические взаимоотношения в организации, как по вертикали, так и по горизонтали. Решающую роль тут играет социальная поддержка со стороны коллег и людей, стоящих выше по своему профессиональному и социальному положению, а также других лиц (семьи, друзей и т.д.).

Наиболее значимой для работников является поддержка от супервизоров и администрации. При этом конфликты в группе работников (т.е. по горизонтали) психологически гораздо менее опасны, чем конфликты с людьми, занимающими более высокое профессиональное положение (Орел, 2001). В некоторых исследованиях отмечается, что социальная поддержка может быть своеобразным буфером между

стрессорами и результатами их деятельности. Работники, получающие поддержку, лучше сопротивляются стрессовым воздействиям и тем самым менее подвержены выгоранию (Dolan, Renaude, 1992).

Влияние социальной поддержки распространяется на все компоненты выгорания, но наиболее тесная связь отмечается с эмоциональным истощением и деперсонализацией. Ряд исследований показывает, что инструментальная, информационная и эмоциональная поддержки, особенно в условиях ролевого конфликта и большого объема работы, имеют тесную связь с выгоранием (Himie et al., 1991).

Важный фактор – стимуляция работников; эта проблема рассматривалась в русле категории вознаграждения работников за их труд – материального и морального, в виде одобрения со стороны администрации и благодарности реципиентов. Практически все исследователи отмечают, что недостаточное вознаграждение (денежное и моральное) или его отсутствие способствуют возникновению выгорания. При этом некоторые исследователи отмечают, что для предотвращения выгорания важно не абсолютное количество наград, а их соотношение с собственным затраченным трудом и трудом своих коллег, что в данном контексте воспринимается как справедливость. Есть работы, показывающие, что дополнительное вознаграждение за выполнение определенной работы повышает чувство профессиональной эффективности, в то время как наказание приводит к развитию деперсонализации (Cordes et al., 1997).

Наконец, последний из организационных факторов, тесно связанный с выгоранием, – ролевой конфликт и ролевая двойственность. Под ролевым конфликтом понимается противоречие между функциями работника, которые он выполняет. Ролевая амбивалентность предполагает дефицит значимой информации для эффективного выполнения деятельности. Выявлена положительная связь между указанными характеристиками и эмоциональным истощением и деперсонализацией, а также отрицательная их корреляция с профессиональной эффективностью (Burne, 1994).

Наиболее тесная корреляция обнаружена между выгоранием и удовлетворенностью трудом. Данный параметр имеет положительные корреляции со всеми тремя компонентами выгорания: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений (Burke, Green-galass, 1995).

Аналогичные данные получены для показателя идентификации себя с организацией (organizational commitment), под чем понимается принятие работником целей и ценностей своей организации, осуществление деятельности по реализации этих целей, отстаивание ее интересов и желание оставаться ее членом (Pierce, Molloy, 1990).

Попыткой комплексного подхода к оценке влияния различных факторов на процесс выгорания является работа С. Maslach и М. Leiter (Maslach, Leiter, 1997). Основная идея их подхода заключается в том, что выгорание – результат несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения выгорания. Авторы выходят за рамки интерперсонального подхода и рассматривают выгорание как проявление эрозии человеческой души в целом, независимо от типа профессиональной деятельности. Они выделяют шесть сфер такого несоответствия:

1. Несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами. В основном это предъявление завышенных требований к личности и ее возможностям. Выгорание может привести к ухудшению качества работы и разрыву взаимоотношений с коллегами.

2. Несоответствие между стремлением работника к большой степени самостоятельности в работе, стремлением определять способы достижения результатов, за которые он несет ответственность, и жесткой и нерациональной политикой администрации в организации рабочей активности и контроля над ней. Следствие такого конфликта – возникновение чувства бесполезности своей деятельности и безответственное отношение к ней.

3. Несоответствие работы и личности ввиду отсутствия вознаграждения, что работник воспринимает как непризнание его труда.

4. Несоответствие личности и работы ввиду потери чувства положительного взаимодействия с другими людьми в рабочей среде. Люди раскрываются и лучше функционируют, когда получают одобрение, утешение, поддержку, радость, хорошее настроение от тех людей, которых они любят и уважают. К сожалению, в некоторых видах деятельности работники изолированы друг от друга или имеют формальные социальные контакты. Однако наиболее деструктивным элементом в обществе являются постоянные нерешенные конфликты между людьми. Они продуцируют постоянное чувство фрустрации и враждебности и уменьшают степень социальной поддержки.

5. Несоответствие между личностью и работой может возникнуть при отсутствии представления о справедливости на работе. Справедливость обеспечивает признание и закрепление самооценки работника.

6. Несоответствие между этическими принципами личности и требованиями работы. Например, человека обязывают вводить кого-то в заблуждение, говорить что-то, не соответствующее действительности, и т.п.

Специфика воздействия **вторичной травмы** так же, как и синдром выгорания, зависит от особенностей ситуации (условий работы, типа и количества клиентов, характера их травмы, политического, социального и культурного контекстов в момент получения травмы и в настоящий момент) и личности «помощника» (куда включается его профессиональная идентичность, ресурсы, наличие поддержки, личная история, актуальная жизненная ситуация, индивидуальные стратегии преодоления трудностей) (Ильина, Соловейчик, 2002).

Травма всегда включает утрату; после травмы ничего не остается таким, каким было прежде. Кардинальное изменение всего, что было привычным, является еще одной отличительной чертой травмы. В один момент весь привычный мир человека может рухнуть. Работая с травмой, консультант каждый день сталкивается с этой реальностью, и постепенно это разрушает его представления о стабильности и предсказуемости мира, о безопасности и защищенности, о способности человека контролировать свою жизнь.

Концепция вторичной травмы основана на конструктивистской теории развития личности (КТРЛ), которая описывает аспекты личности, на которые воздействует травматическое событие. Влияние травмы на человека определяется личной историей и актуальной жизненной ситуацией.

КТРЛ рассматривает «симптомы» как способ адаптации к травматическому событию. Иррациональные и искаженные представления отражают попытку человека защитить свою систему ценностей и внутренних ориентиров от разрушений, которые вызывает травма. Например, чувство стыда, которое испытывают взрослые, пережившие насилие в детстве, рассматривается как попытка конструирования личностного смысла, направленного на защиту образа родителей. «Они хорошие, они правы, – говорит себе ребенок, – а я плохой, поэтому я заслужил эту боль». То, что ребенок берет на себя ответственность за насилие, поддерживает его глубинное представление о собственной силе и способности к контролю. Это представление позволяет ребенку избегать чувства ужаса и беспомощности. Перенесенное во взрослую жизнь, это глубинное ощущение стыда и вины проявляется в постоянных самообвинениях и саморазрушительном поведении. Если специалист старается изменить такое поведение клиента, не понимая, что оно является защитным, он обречен на провал. Клиент сможет изменить свои установки и поведение только тогда, когда он освободится от своих внутренних конфликтов и тревоги, когда получит возможность напрямую обращаться к своему гневу и к боли. Для успешной работы необходимо понять личностный смысл симптомов неблагополучия.

Вторичная травма вызывает у «помощников» те же самые изменения (только в меньшей степени), которые происходят у клиентов.

Существует несколько аспектов личности, на которые влияет психологическая травма:

Мироощущение (система базовых представлений):

– идентичность: самовосприятие и ощущение себя в мире;

- восприятие мира: жизненная философия, общие установки относительно других людей и окружающей действительности, система ценностей и моральные принципы;
- духовность: ощущение смысла, надежда, вера, чувство связи с миром, с чем-то высшим, осознание всех аспектов жизни, включая нематериальный.

Ресурсы личности (способности, которые позволяют индивиду поддерживать чувство стабильности и целостности в разных ситуациях и в разное время):

- способность переживать, переносить и интегрировать сильные воздействия;
- способность сохранять ощущение жизненной силы, позитивного настроения, уверенности в том, что ты достоин любви;
- способность поддерживать чувство связи с другими людьми.

Ресурсы Я (способности, позволяющие индивиду реализовать свои потребности и взаимодействовать с другими):

– навыки самоосознавания: интеллект, способность к интроспекции, сила воли и инициативность, стремление к личностному росту, осознание собственных потребностей, способность видеть перспективы;

– навыки межличностного взаимодействия и самопомощи: способность предвидеть последствия, способность устанавливать зрелые отношения с другими, способность устанавливать границы в межличностных отношениях.

Психологические потребности и когнитивные схемы:

- безопасность: чувство защищенности себя и своих близких;
- уважение: ощущение собственной ценности и умение ценить других;
- доверие/зависимость: способность быть уверенным в себе и реализовать свои потребности; признавать право другого человека иметь собственное мнение и реализовывать свои потребности;
- контроль: способность управлять своими чувствами и поведением в межличностных отношениях, а также влиять на других людей;
- близость: умение находиться в контакте с самим собой и чувствовать связь с другими.

Память и восприятие:

- вербальный уровень: история того, что происходило до, во время и после травмы;
- воображение: картинка травматического события;
- переживания: эмоции, связанные с травмой;
- соматические проявления: ощущения в теле, которые связаны с травматическим событием;
- межличностный уровень: стереотипы поведения, в которых отражается травматический опыт.

Профессионалы, работающие с травмой, могут ощущать утрату устойчивости и способности поддерживать внутреннее равновесие. Переполненность переживаниями иногда приводит к приступам рыданий или вспышкам гнева. У человека снижается порог чувствительности к фрустрации, появляется чувство невыносимой тревоги, утрачивается способность радоваться жизни. Некоторые эмоционально закрываются и переживают онемение, «окаменелость», отстраненность или деперсонализацию. Многие теряют чувство связи с близкими людьми, способность любить и быть любимыми, сомневаются в своем праве на жизнь и на счастье. Все это вызывает ощущение изоляции и приводит к экзистенциальному отчаянию и одиночеству. Поскольку это очень похоже на те переживания, о которых говорят клиенты, то очевидно, что специалист, который сам утратил почву под ногами, не способен поддерживать в своем клиенте веру и надежду.

Когда ресурсы Я ослаблены, специалист утрачивает способность принимать решения, которые служат его интересам, и может совершать профессиональные ошибки, касающиеся границ, реакций и стратегии работы с клиентом. Терапевту становится труднее отделить собственные чувства от переживаний клиента, труднее замечать и анализировать реакции контрпереноса.

Одним из последствий вторичной травмы является утрата доверия к себе и к другим людям.

Как реакция на чувство беспомощности, которое может вызывать работа с травмой, у некоторых специалистов возникает потребность в гиперконтроле.

У многих нарушаются отношения с близкими. Если близкий человек не имеет отношения к работе с травмой, нарастает чувство изоляции. Многие специалисты, работающие с жертвами сексуального насилия, страдают от навязчивых образов, которые нарушают их сексуальные отношения, некоторые утрачивают способность полноценно наслаждаться радостью интимной близости с партнером, думая о своих клиентах, которые лишены этих переживаний.

Признаки и симптомы вторичной травмы:

Общие изменения

- Нехватка времени и сил для себя
- Нарушение отношений с близкими
- Социальная изоляция
- Повышение чувствительности к жестокости
- Цинизм
- Глобальное ощущение отчаяния и безнадежности
- Ночные кошмары

Специфические изменения

- Изменение мироощущения
- Изменение чувства идентичности, представлений о мире, духовных потребностей
- Преуменьшение своих способностей
- Ослабление эго-ресурсов
- Подавление психологических потребностей
- Изменения в сенсорном опыте (навязчивые образы, диссоциации, деперсонализации)

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВТОРИЧНУЮ ТРАВМАТИЗАЦИЮ:

Ситуация

- Условия работы
- Тип клиентов
- Накопление травматического материала
- Организационный контекст
- Социальный и культуральный контексты

Индивидуальные особенности

- Личная история
- Особенности проявления защитных механизмов
- Стили преодоления жизненных трудностей
- Актуальная жизненная ситуация
- Профессиональная подготовка и профессиональная история
- Возможность получать супервизорскую помощь
- Возможность получать личную терапию

Вторичная травма – это не единичное событие, а процесс. Тут задействованы сильные чувства и личные способы защиты от сильных чувств, такие как онемение, защитная броня, синдром избегания.

Хотя контрперенос и вторичная травма различаются и по структуре и по внутреннему содержанию, они влияют друг на друга. Контрперенос присутствует у каждого терапевта, но он проявляется периодически и специфичен для каждого клиента и каждой диады терапевт – клиент. Эффект вторичной травматизации накапливается по мере работы терапевта и не привязан к каким-либо конкретным отношениям в личной или профессиональной жизни терапевта.

9.2 ОЦЕНКА ВТОРИЧНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ

Специалисту, который привык сам помогать другим, бывает трудно обратиться за помощью. Между тем, для того чтобы предотвратить профессиональное выгорание и сохранять способность полноценно работать, необходимо уметь позаботиться о себе

(Ильина, Соловейчик, 2002).

Самая первая и очевидная мера защиты от вторичной травмы – это научиться осознавать ее проявления. Ниже приводятся несколько опросников, которые помогают терапевтам и другим «помогающим» специалистам опознать у себя признаки вторичной травматизации. Опросники можно заполнить самостоятельно или вместе с коллегами, а затем обсудить результаты в группах профессиональной поддержки, с личным терапевтом или с супервизором.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТРАВМАТИЗАЦИЮ

Особенности работы

Насколько я свободен в выборе и могу управлять своей ситуацией на работе?

Я занимаюсь краткосрочной терапией, кризисной интервенцией или длительной терапией?

Делаю ли я работу:

А) которая мне нравится?

В) которая мне подходит?

С) в которой я чувствую себя компетентным?

Д) соответствует ли моя работа моим ценностям и убеждениям?

Особенности клиентов

С каким контингентом я работаю?

Сколько клиентов я принимаю:

Каждый день?

Каждую неделю?

Сбалансирована ли моя нагрузка с точки зрения количества работы и разнообразия проблематики, предъявляемой клиентами?

Есть ли клиенты, с которыми мне наиболее приятно работать? Почему?

С какими клиентами мне труднее всего работать? Почему?

Другие факторы, влияющие на меня, связанные с клиентами.

Особенности ситуации на работе

Достаточно ли у меня организационной поддержки?

Поддерживают ли меня коллеги (внутри организации и вне ее)? Обеспечен ли я в достаточной мере супервизорской поддержкой? Другие факторы, связанные с ситуацией на работе?

Особенности помогающего (самоописание)

Достаточно ли у меня подготовки, соответствующей моей работе?

Какие стрессы я переживаю сейчас в жизни и что меня поддерживает?

Что в моей жизненной истории привело меня к тому, чем я сейчас занимаюсь?

Как обычно я справляюсь со стрессом?

Каковы основные особенности моего эмоционального реагирования? Что меня больше всего задевает?

Я соответствую своей работе? Мне нравится моя работа? Другие личностные факторы.

Особенности социально-культурального контекста

Как влияют на меня социально-экономические перемены, касающиеся работы (такие как сокращение финансирования определенных программ, изменения управленческой структуры и пр.)?

Каково отношение в обществе к той работе, которой занимается моя организация и я лично?

Как относится общество к той категории населения, с которой я работаю?

Уровень дистресса

Инструкция: Прочитайте каждый абзац отдельно и просто подумайте над вопросами. Отмечайте, какие мысли и чувства появляются у вас, и оставайтесь открыты происходящему с вами.

Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние в конце каждого рабочего дня и рабочей недели? Когда вы покидаете рабочее место, какие мысли, чувства, телесные

ощущения вы отмечаете у себя? Как вы себя чувствуете по дороге на работу? по дороге домой? приходя домой? через час после возвращения домой? когда ложитесь спать? Вам снится работа? Если да, то каковы темы и образы этих снов?

Отмечаете ли вы, что какие-то дни для вас более трудные, а какие-то как будто легче? Можете ли вы обнаружить в этом некую закономерность? Существуют ли определенные клиенты или типы клиентов, отношения с которыми для вас наиболее стрессогенны? Вы осознаете, почему они так сложны для вас? Всегда ли это так? Существуют ли определенные рабочие обязанности или задачи, выполнение которых вызывает у вас стресс? Осознаете ли вы, почему? Как влияет на вас рабочий график?

Как вы используете свободное время? Что помогает вам расслабиться? Как долго вы восстанавливаетесь по окончании рабочей недели? Используете ли вы лекарства, алкоголь, азартные игры, особую еду или хождение по магазинам, чтобы восстановить равновесие? Нуждаетесь ли вы в алкоголе или снотворном, чтобы нормально спать? Замечаете ли вы, что у вас появились определенные устойчивые особенности – изменения в эмоциональной сфере, излишнее напряжение, замкнутость, подавленность, хроническая усталость или цинизм? Может быть, сами вы не замечаете перемен, но ваши близкие говорят вам об этом?

Не забудьте включить как внешние, так и внутренние проявления. Какие изменения в своем поведении вы отмечаете? Делаете ли вы что-нибудь такое, чего обычно не делали раньше? Что вы перестали делать из того, что обычно делали раньше? Какие изменения в своем теле и своем здоровье вы отмечаете?

Изменились ли ваши отношения со своим телом – физические упражнения, диета, сексуальность, телесные напряжения или осанка? Какие изменения произошли в ваших отношениях с окружающими: коллегами, друзьями, партнерами, детьми и другими членами семьи, соседями, посторонними? А как насчет ваших отношений с самим собой? Что изменилось? Что вы хотите изменить, но не можете? Что вам кажется наиболее ценным результатом проделанной сейчас работы?

ПРИЗНАКИ ВТОРИЧНОЙ ТРАВМЫ

Какие личностные изменения явились следствием вашей работы с жертвами травматических событий в следующих сферах вашей жизни и убеждений:

Мировоззрение

Моя идентичность и видение себя: кто я? Мои взгляды и убеждения относительно мира: как я его воспринимаю?

Мой духовный опыт (чувство сопричастности, переживание смысла, вера): как это изменилось?

Моя профессиональная мотивация: отличаются ли мотивы, по которым я начал работу в этой области, от тех, что движут мною теперь?

Ощущение внутреннего равновесия

Как я справляюсь с сильными чувствами? Помню ли я о людях, которых люблю, и понимаю ли, что они беспокоятся обо мне?

Ценю ли я себя, считаю ли себя достойным любви?

Использование эго-ресурсов

Использую ли я свои ресурсы для принятия конструктивных решений в области личных и профессиональных взаимоотношений (отстаивание своих интересов и личных границ)?

Использую ли я свои ресурсы для самопознания и личностного роста?

Основные психологические потребности

Безопасность моя собственная и моих близких. Чувствую ли я себя в безопасности?

Уверен ли я в безопасности тех, кого люблю?

Уважение к себе и другим

Горжусь ли я тем, кто я есть?

Считаю ли я, что другие заслуживают уважения?

Доверие к себе и другим

Насколько я доверяю себе?

Могу ли я доверять другим людям и полагаться на них?
Контроль над своей жизнью и другими людьми
Считаю ли я, что способен контролировать свою жизнь?
Считаю ли я, что могу влиять на поведение других людей?

Близость

Хорошо ли мне с самим собой?

Способен ли я к близости с другими?

Сенсорный опыт: навязчивые образы и ощущения

Снятся ли мне ночные кошмары?

Есть ли у меня навязчивые мысли о своей или чужой безопасности?

Есть ли у меня навязчивые образы и ощущения?

Бывает ли, что переживания, которыми делится со мной клиент, актуализируют мой собственный травматический опыт?

Изменилось ли мое сексуальное поведение? Изменились ли мои телесные реакции на стресс?

Отмечаю ли я у себя склонность к соматизации, повышению или понижению чувствительности, проявления деперсонализации?

Профессионалы в области заботы о других, как правило, очень плохо умеют заботиться о самих себе.

Многие специалисты помогающих профессий заботятся о себе только для того, чтобы подать хороший пример клиентам («Если я возьму больничный, когда буду плохо себя чувствовать, это будет хорошей моделью для клиентов, как заботиться о себе»). Эта философия отражает слишком ограниченное определение себя: «Я – помощник». Но работа – это не вся жизнь, а только ее часть. Мы нуждаемся в балансе работы и отдыха, осознания и действия, равновесия между отдавать и получать. Мы должны принять и интегрировать все самые разнообразные аспекты собственной личности. Мы можем быть серьезными и игривыми, рассудительными и спонтанными, требовательными и снисходительными по отношению к себе, интеллектуальными и сексуальными и так далее. Мы сложны и противоречивы, потому что мы люди. Наша забота о себе должна отвечать сложности и многообразию нашей личности.

Предлагаемый ниже опросник не является исчерпывающе полным, это только наши предложения. Вы можете добавить к нему пункты, которые соответствуют вашей ситуации. Оценивайте свое состояние и поведение на настоящий момент вашей жизни.

Когда закончите заполнение опросника, посмотрите, можете ли вы найти какие-то закономерности. Может быть, вы достаточно активны в определенных областях заботы о себе и совершенно игнорируете другие? Может быть, вы обнаружили здесь пункты, о которых подумали: «Я никогда не стал бы этого делать»? Прислушайтесь к себе, к своим внутренним реакциям, доверяйте своим ощущениям.

Для оценки воспользуйтесь следующей шкалой:

5 = Часто

4 = Иногда

3 = Редко

2 = Никогда

1 = Никогда об этом не думал

Физиологические потребности

Ем регулярно (то есть завтрак, обед и ужин)

Употребляю здоровую пищу

Делаю зарядку

Регулярно прохожу профилактический осмотр у врача

Обращаюсь за медицинской помощью, когда это необходимо

Беру больничный на время болезни

Пользуюсь услугами массажиста

Танцую, пою, плаваю, бегаю, играю в спортивные игры, совершаю прогулки или занимаюсь любыми другими видами физической активности, которая доставляет мне

удовольствие.

Удовлетворяю свои сексуальные потребности

Достаточно сплю

Ношу одежду, которая мне нравится

Беру отпуск

Беру отгулы

Ограничиваю время телефонных разговоров

Прочее

Психологические потребности

Выделяю время для саморефлексии

Прохожу личную терапию

Веду дневник

Читаю литературу, не относящуюся к работе

Имею хобби

Стараюсь снижать уровень стресса в своей жизни

Прислушиваюсь к своему внутреннему опыту – мыслям, чувствам, суждениям, верованиям

Даю возможность другим людям узнать меня с разных сторон

Посещаю музеи, выставки, театры, спортивные соревнования.

Обращаюсь за помощью к другим

Проявляю любопытство

Могу сказать «нет»

Прочее

Эмоциональная сфера

Провожу время с людьми, которые мне симпатичны Поддерживаю отношения со значимыми для меня людьми Стараюсь поощрять и награждать самого себя Люблю себя

Перечитываю любимые книги и пересматриваю любимые фильмы

Стараюсь осознать свои потребности: чем мне хочется заниматься (помимо работы), с какими людьми мне хочется общаться, какие места хочется посещать – и ищу возможности удовлетворить эти потребности

Позволяю себе плакать

Могу над чем-то посмеяться

Если что-то в области общественной жизни вызывает у меня возмущение и протест, я могу открыто выразить это в письмах в различные инстанции, а также через участие в митингах и маршах протеста

Играю с детьми

Прочее

Духовные потребности

Выделяю время для рефлексии

Провожу время на природе

Ищу возможности общаться с людьми, близкими мне по духу, либо в частном порядке, либо в рамках определенного сообщества

Переживаю моменты вдохновения

Поддерживаю в себе оптимизм и надежду

Считаю, что в жизни существуют не только материальные ценности

Стараюсь иногда выходить из роли эксперта и не брать на себя ответственность за все

Открыт новому, неизвесшому

Знаю, что для меня важно, и определяю этому место в своей жизни

Медитирую

Молюсь

Пою

Провожу время с детьми

Переживаю моменты благоговения

Участвую в осуществлении того, во что верю
Читаю книги, которые меня вдохновляют, слушаю классическую музыку
Прочее
Условия работы
Делаю перерывы во время рабочего дня (например, на обед)
Позволяю себе поболтать с сотрудниками Выделяю достаточно времени для того, чтобы завершить определенную работу
Умею отстаивать свои границы с клиентами и коллегами Распределяю свое рабочее время так, чтобы избежать перегрузок в определенные моменты
Создаю себе удобное рабочее пространство Регулярно прохожу супервизию или консультируюсь с коллегами
Отстаиваю свои финансовые интересы (повышение зарплаты, получение льгот)
Участвую в группе профессиональной поддержки Уделяю время профессиональному росту не только в области работы с травмой, но и в других сферах
Прочее
Баланс
Стремлюсь к балансу в своей профессиональной жизни и в пределах каждого рабочего дня
Стремлюсь к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом
Другие области заботы о себе, которые соответствуют вашей ситуации.

9.3 СУПЕРВИЗИЯ

Обязательным и необходимым условием успешной работы психотерапевта (психолога, консультанта) является предоставление ему супервизии и проведение с ним личной (индивидуальной) или групповой психотерапии. Супервизия – это сотрудничество двух профессионалов (более опытного и менее опытного или равных по опыту), в ходе которого консультант может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности. Основная цель супервизии – помочь консультанту наилучшим образом ответить на потребности клиента (Соловейчик, 2002).

Супервизия позволяет консультанту поделиться своими чувствами, выявить и обозначить затруднения, возникшие в работе с клиентом, получить обратную связь, проанализировать причины своих затруднений, расширить свои теоретические представления, наметить пути дальнейшей работы с клиентом. Таким образом, в процессе супервизии консультант развивает и совершенствует свое профессиональное мастерство, но основной мишенью здесь является конкретный случай работы с клиентом. В этом главное отличие супервизии от личной терапии. Супервизия помогает обозначить личные проблемы консультанта, которые являются причиной его затруднений в терапевтических отношениях с клиентом, но работа с этими проблемами не является тут непосредственной задачей.

Структура супервизорской сессии соответствует структуре терапевтической (консультативной) сессии. Даже в том случае, когда договариваются о супервизии равные по статусу и опыту коллеги (то есть статус супервизора формально не определен), на момент сессии должны быть четко оговорены роли: кто в данный момент является супервизором, а кто супервизируемым, – и определены временные границы. Как и в консультативной сессии, при супервизии необходимо соблюдать структуру (от установления контакта до «заземления»), использовать навыки консультирования и соблюдать принципы обратной связи.

1. Супервизору необходимо концентрироваться на поведении, а не на личности: что человек делает, а не каким, по нашему мнению, он является. Используйте в своей речи глаголы, которые характеризуют действия, а не прилагательные, которые относятся к качествам.

2. Наблюдать, а не интерпретировать: что он сказал или сделал, а не *почему* (наши фантазии).

3. Описывать, а не судить и оценивать.

4. Быть конкретным, а не обобщать.
5. Уделять внимание информации и концепциям, избегая советов.
6. Ориентироваться на консультанта – давать то количество информации, которое он способен принять, а не то, которое вам хотелось бы дать.
7. Говорить о поведении, которое возможно изменить.

Таким образом, супервизорская сессия имеет определенный формат, и именно в этом ее специфика, именно этим определяется ее отличие от, например, дружеской беседы коллег на профессиональные темы.

В центре внимания в супервизии могут находиться самые разнообразные проблемы. Выбор фокуса работы определяется, в первую очередь, запросом со стороны консультанта. Исключение составляют ситуации, когда супервизор видит, что в работе консультанта что-то необходимо изменить во избежание нанесения вреда клиенту. В этих случаях, для того, чтобы супервизия была эффективной, супервизору рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Скажите о своем беспокойстве.
2. Будьте конкретны в описании того, что беспокоит вас, скажите о своих чувствах, объясните, почему вы считаете нужным вмешаться.
3. Привлекайте супервизируемого к поиску разрешения ситуации, не приходите с готовыми решениями.
4. Если вы чувствуете сопротивление со стороны супервизируемого, переключитесь на активное слушание, поощряя его выражать свои чувства. Если консультант почувствует себя услышанным, вам легче будет вместе найти решение.
5. Проследите за тем, как решение проводится в жизнь. Бывают ситуации, когда изменения в работе консультанта не являются жизненно необходимыми, но вы видите, что можете подать интересную идею, которая расширит возможности консультанта. В этом случае супервизору необходимо получить от консультанта разрешение на вмешательство.

Формы организации супервизорской практики могут быть различными. Приводимый ниже перечень иллюстрирует (но не исчерпывает) возможное разнообразие форм организации супервизорской практики:

- 1) Под руководством супервизора
 - Один на один
 - Один на двоих
 - Группа под руководством супервизора
- 2) Смешанная форма
 - Супервизор осуществляет супервизию совместно с группой
- 3) Пары и «эксперт»
 - В группе – «эксперт» присоединяется к группе периодически (через заранее оговоренные промежутки времени)
 - Один на один – раз в две недели происходит парная супервизия, раз в две недели эксперт встречается с супервизируемым
- 4) Взаимная супервизия равных по статусу
 - Один на один
 - В группе

Работа группы и супервизии **один** на один проводится в следующем режиме: группа встречается раз в месяц, в промежутках пары встречаются еженедельно и меняются каждый месяц.

Иногда супервизия может проводиться в виде **параллельного процесса**. Это ситуация, когда то, что происходит между консультантом и супервизором, зеркально отражает то, что происходило между клиентом и консультантом. Часто это можно сравнить с отражением в нескольких зеркалах. Клиент в отношениях с консультантом воспроизводит стереотипную ситуацию своих отношений с внешним окружением, консультант в отношениях с супервизором (или группой) воспроизводит ситуацию своих отношений с клиентом. Когда супервизор улавливает наличие параллельного процесса,

он может постараться выстроить сессию так, чтобы консультант на своем опыте почувствовал, как можно в подобной ситуации выйти из тупика.

Когда клиент запрашивает у консультанта ответ на конкретный вопрос, консультант может выйти на супервизию с таким же конкретным вопросом. В ходе супервизорской сессии супервизор с особой тщательностью отрабатывает проблему своего контракта с консультантом: проясняет первичный запрос, формулирует рабочий запрос, заключает контракт, а после проработки проблемы фиксирует внимание консультанта на моменте выполнения первоначального контракта и заключения нового. То есть супервизор моделирует процесс.

Супервизорская группа организована по тем же принципам, что и любая другая тренинговая группа. А это значит, что в первую очередь участники должны договориться о групповом контракте. Кроме правил, обязательных для любой тренинговой группы: конфиденциальность, искренность, право «Стоп», «Я-высказывания», активность, – могут понадобиться иные правила или виды контракта.

Вынося свою работу на рассмотрение коллег, мы много сообщаем о себе, обнажаем свои уязвимые места, поэтому мы должны позаботиться об условиях, которые сделают нашу работу более безопасной.

Для того чтобы работа супервизорской группы была эффективной и действительно способствовала профессиональному росту, в ней должна присутствовать атмосфера открытости, атмосфера, которая позволяла бы каждому участнику свободно говорить о своих потребностях. Кроме того, это должно быть пространство, где каждый может рассказать не только о своих сложностях, но и о достижениях, о том, что удалось, чем он может гордиться. Опыт показывает, что участники охотно откликаются на предложение рассказать об удачах. Это занимает не много времени и повышает энергетику группы.

Вопрос о том, что предъявлять на супервизию, может быть, еще более тонкий, чем вопрос, что выносить на личную терапию. Бережное и внимательное отношение к этой проблеме может помочь каждому позаботиться о себе.

На группе участникам предлагается следующее упражнение:

Положите рядом с собой тетрадь. Постарайтесь расслабиться, сделайте несколько глубоких вдохов, сконцентрируйтесь на дыхании. Теперь просмотрите мысленным взором свою работу с клиентами на протяжении последней неде-ли-двух.

Попробуйте задать себе следующие вопросы: Что первое приходит в голову? Отметьте это и отпустите. Какими из своих сессий/клиентов, определенных моментов сессий вы довольны?

Что составляло для вас трудность?

Что вызывало и, может быть, до сих пор вызывает неуверенность?

Чего вы ожидаете от последующих сессий?

Есть ли какие-то тревоги по поводу конкретных клиентов?

Есть ли какие-то тревоги по поводу ваших взаимоотношений с определенным клиентом или с группой, с которой вы работаете?

Есть ли какие-то сомнения или тревоги по поводу чего-то, что вы предпочитаете не замечать? Постарайтесь определить свои чувства, а не проблемы. Какими из своих взаимодействий вы более всего довольны?

А теперь отметьте на листе бумаги, что вам запомнилось и что происходит с вами в данный момент, после того как вы обратились к этим вопросам.

1. Просмотрите свои записи о клиентах. Есть еще что-то, о чем для вас важно было бы поговорить? Дополните этими пунктами свой лист.

2. Представьте себе, что вы просматриваете видеозапись конкретной сессии или случая. Приходят ли в голову мысли или чувства, которые вы хотели бы или не хотели вынести на супервизию? Отметьте их.

3. Просмотрите свой лист. Отметьте буквой «Н» то, что не кажется вам достаточно значительным для супервизии, а буквой «О» – те пункты, о которых вы не хотели бы сейчас говорить, которые вы предпочли бы отложить (таких может и не быть). Остальные проранжируйте по степени важности.

4. Если в вашем списке есть пункты, помеченные буквой «О», попробуйте мягко исследовать, что останавливает вас? Чем вы рискуете, вынося эти вопросы на обсуждение с супервизором? Что вы можете получить, чему научиться, если вы все же вынесете эти вопросы на обсуждение?

Принципы построения супервизорской сессии в группе те же, что при индивидуальной супервизии. Однако наличие группы позволяет использовать более разнообразные техники работы со случаем, который консультант предъявляет на супервизию.

Самый простой и распространенный способ работы супервизорской группы – это групповое обсуждение.

Консультант рассказывает о своей проблемной ситуации, о своем затруднении в этой ситуации, формулирует запрос. Очень часто бывают ситуации, когда запрос консультанта звучит так: помогите мне сформулировать запрос. Иногда запрос звучит в очень общей форме (например, «как строить дальнейшую работу»), и для того, чтобы супервизия была эффективной, его необходимо конкретизировать. Таким образом, определенное время необходимо уделить тому, чтобы прояснить запрос консультанта. Пожалуй, это и есть основная функция и, одновременно, трудность для ведущего супервизорской группы – на стадии прояснения запроса удерживать фокус внимания участников на этой задаче, не допуская преждевременных решений, которые рискуют стать ответами на «ситуацию вообще», а не на конкретные трудности консультанта.

Итак, на стадии формирования рабочего запроса участники и ведущий проясняют чувства консультанта, задают вопросы, касающиеся ситуации клиента, а также взаимоотношений клиента и консультанта, обращают внимание на актуальное состояние супервизируемого. Очень часто в ходе такого прояснения консультант начинает видеть ситуацию несколько по-иному. Высвечиваются новые аспекты ситуации, меняются акценты, появляются новые гипотезы. Задача ведущего на этом этапе – отслеживать изменение запроса консультанта, периодически задавая ему вопрос о том, как изменилось его видение ситуации и на чем сейчас ему важно сосредоточить внимание. По окончании этого этапа ведущий подводит итог, формулируя основные вопросы. Консультант выбирает один основной вопрос или несколько разных вопросов. После чего участники группы делятся своими реакциями, идеями, предложениями. На этом этапе для ведущего так же важно отслеживать соответствие предложений запросу консультанта и супервизорскому контракту (то есть быть внимательным к тому, чтобы супервизия не превратилась в психотерапию).

Групповое обсуждение может являться как самостоятельной формой работы супервизорской группы, так и составной частью работы с конкретным случаем.

Работа супервизорской группы может также проводиться в форме ролевой игры. В этом случае консультант принимает на себя роль своего клиента, а кто-то из членов группы выступает в роли консультанта. Уже само пребывание в роли клиента дает консультанту новое видение. Кроме того, работа «консультанта» в ролевой игре и последующая обратная связь от других членов группы дают целый веер возможных способов работы в трудной ситуации. Однако ролевая игра не заменяет обсуждения, а служит как бы прологом к нему. После окончания игры и обратной связи проясняется запрос консультанта, и далее обсуждение идет по схеме, описанной выше.

Парная супервизия на группе также обучает технике супервизии. В течение 20 минут в центре большого круга работают консультант и супервизор. Затем наблюдатели дают супервизору обратную связь по процессу *ведения* супервизии, происходит обсуждение. После этого группа завершает обсуждение случая, представленного консультантом.

Процедура разбора случая на супервизорской группе часто использует принципы «миланской школы» семейной психотерапии и организована следующим образом.

В течение 20 минут проводится парная супервизия на группе? Затем – пятнадцатиминутная пауза, в течение которой ситуацию разбирают наблюдатели. Если в группе более десяти человек, наблюдатели могут разделиться на две или три малые

группы, не больше восьми человек каждая. Группа наблюдателей работает по методу «мозгового штурма», то есть без критики предлагаются любые идеи, ассоциации, образы, метафоры, имеющие отношение к ситуации клиента, взаимодействию клиента и консультанта, консультанта и супервизора. При этом консультант и супервизор не участвуют в обсуждении, но могут ходить от группы к группе и слушать рассуждения наблюдателей. Каждая группа фиксирует предложенные идеи и затем делится ими в большом кругу. После этого консультанту и супервизору дается еще десять минут на то, чтобы завершить ситуацию. Если этого оказывается недостаточно, можно выделить дополнительное время для завершения обсуждения в большом кругу.

Итак, выстраивается следующая структура:

Первый шаг – парная супервизия на группе.

Второй шаг – обсуждение в малых группах. Консультант и супервизор молча присоединяются к разным группам. Каждая из малых групп делится в большом кругу своими идеями, фантазиями и метафорами.

Третий шаг – завершение работы в паре консультант – супервизор.

Для обучения участников супервизорской группы опыту ведения тренинговой группы используется форма работы «Аквариум». Процедура организована следующим образом: внутри большого круга образуется малый круг из 6–7 участников. Один из них (по желанию) выполняет роль ведущего супервизорской группы, другой предъявляет ситуацию на супервизию. Участники разбирают случай, наблюдатели (большой круг) отмечают, что в поведении ведущего показалось им эффективным и что они предложили бы сделать иначе, а также делают свои заметки по ситуации супервизируемого. По окончании разбора ведущий получает обратную связь, затем в большом кругу участники обсуждают задачи, проблемы и трудности ведущего супервизорской группы. Если это необходимо, разбор ситуации, предъявленной на супервизию, завершается в большом кругу.

9.4 РАБОТА С ВТОРИЧНОЙ ТРАВМОЙ

При работе с вторичной травмой ряд исследователей предлагают в первую очередь начать с исследования причин, приведших консультанта в эту профессиональную область, и значения, которое имеет для него данная работа. Чтобы прояснить эти моменты, может быть использован подвид экзистенциального анализа, предложенный в работе Maslach-Pines (2001). Глубинные убеждения человека, набор его ценностных предпочтений, мотивов деятельности – это то, что может периодически приводить к ощущению потери ресурсов, снижению самооценки и т.п. Например, психолог убежден, что необходимо вылечить каждого клиента. При таком убеждении невозможно избежать неудачи, так как есть группа клиентов, которые не изменяются в силу тех или иных причин. При этом психолог будет считать свою терапию неудачной, а себя – недостаточно компетентным. Если данное убеждение изменить и принять, что некоторые клиенты к терапии в данный период времени еще не готовы, то такие случаи психолог будет считать бесценным обучающим опытом. При этом ресурсное состояние специалиста будет накапливаться, а не теряться.

Автор предлагает рассматривать и анализировать причины, приведшие терапевта к выбору своей деятельности. Работа над первоначальными дефицитами, восполнению которых служит непосредственная деятельность психотерапевта, может привести к существенному снижению риска выгорания в работе. Пересматривая свою деятельность в рамках экзистенциального направления, психологи (консультанты) смогут не только легче выходить из стрессовых состояний, но и уравновешенней на них реагировать. Основной вопрос не как избежать стресса, перегрузки, потери ресурса, а как к этому относиться.

Другим подходом, предложенным Evans. Villavisanis (1997), является восстановление или создание соответствующего уровня коммуникаций. Эти авторы исходят из предпосылки, что, поскольку одним из проявлений выгорания является нарушение коммуникативной составляющей межличностных отношений, восстановление

ее может привести к уменьшению воздействия синдрома. Они приводят к нескольким этапам восстановления коммуникаций, субъектами которых чаще всего являются коллеги терапевта. Во-первых, это социальная интеракция: под этим довольно размытым термином Эванс понимает простое неструктурированное общение, происходящее чаще всего в обстановке пикника или обеда, сама обстановка которого ненавязчиво «ломает лед». Вторым этапом может стать групповой обмен: ведущий плавно переводит группу в режим более структурированной дискуссии, темой которой чаще всего является синдром выгорания и его воздействие. К работе группы применимы те же принципы, что и к работе стандартной Т-группы или группы встреч (Ялом, 2001). Заключительным этапом работы может стать возврат к неструктурированному общению, во время которого члены группы могут поделиться впечатлениями и завязать социальные контакты. Групповые занятия проводятся регулярно, и создаваемые или восстанавливаемые навыки социальной коммуникации становятся основой снижения стрессов и риска выгорания.

С практической точки зрения существует два основных подхода к работе с вторичной травмой (Ильина, Соловейчик, 2000; Соловейчик, 2002):

1. Забота о себе и снижение уровня стресса.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности.

Снижение стресса:

1. Забота о себе (стремиться к равновесию и гармонии, вести здоровый образ жизни, удовлетворять потребность в общении).

2. Удовольствие (релаксация, игра).

3. Умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

Трансформация отчаяния:

1. Стремление находить смысл во всем – как в значительных событиях жизни, так и в привычных, обыденных действиях.

2. Стремление бросить вызов негативным убеждениям и отчаянию. '

3. Создание сообщества.

Выделяют три аспекта работы со вторичной травмой – осознание, баланс и связь

Осознание касается всех аспектов наших переживаний: снов, воображения, чувств, телесных ощущений. Осознанию необходимо уделять специальное время, невозможно быть осознающим, если вы постоянно что-то делаете.

Баланс имеет отношение и к внешней, и к внутренней жизни. Баланс работы и отдыха, физической и умственной активности и т.д., внутреннее равновесие.

Связь с другими людьми и с чем-то высшим. Человек, переживший травму, склонен видеть лишь одну, негативную сторону мира. Поэтому специалисту помогающей профессии так важно сохранять целостное видение мира, не терять ощущение связи с другими людьми и чем-то высшим – природой, Богом, искусством, иначе вместе с клиентами мы потеряемся в мире жестокости и страдания.

Первый шаг в работе с вторичной травмой – принять ее существование, на глубоком уровне признать свои внутренние проблемы и свою боль. Дорогу к изменениям открывает полнота осознания, наполненность смыслом (mindfulness) – то есть принятие каждого момента без попыток изменить или осудить происходящее.

В профессиональной сфере для успешной работы с вторичной травмой необходимо:

- Соблюдать баланс в работе – не браться за работу с несколькими тяжелыми клиентами одновременно, позволять себе делать перерывы, расслабляться, выполнять физические упражнения, прогуливаться, иногда даже вздремнуть.

- Поддерживать отношения с коллегами: слушать и рассказывать, получать и давать помощь.

- Получать супервизию, посещать тренинги.

- Целенаправленно работать с вторичной травмой, то есть иметь пространство, где можно говорить о чувствах, которые вызывает работа, о взаимосвязи личной истории и профессиональной роли. Эта работа может происходить как в форме индивидуальных

консультаций, так и в группах реабилитации и профессиональной поддержки специалистов.

В организационной сфере – организационное обеспечение вышеприведенного.

В личной сфере основная стратегия заключается в том, чтобы иметь какую-либо определенную стратегию. Если работа станет содержанием вашей жизни, от этого пострадает и жизнь, и работа. Кроме того, это будет плохой моделью для ваших клиентов и обеднит личность. В своей личной жизни

важно найти возможность проявить себя в качестве, противоположном тому, которое требуется на работе. Например, если работа требует от вас быть собранным, следовать правилам, важно найти пространство, где вы можете быть спонтанным, глупым, бездумным.

Очень серьезной проблемой для специалиста, работающего с травмой, могут стать навязчивые образы, связанные с историями клиентов. Поэтому здесь мы хотим привести некоторые рекомендации по поводу работы с этой проблемой:

– Вы можете поделиться своими переживаниями с коллегой, и это может снизить эмоциональный накал.

– Можно попытаться понять, почему именно этот образ завладел вами, что задевает в вас это представление, какая ваша невысказанная потребность говорит через этот образ.

– Можно использовать направленное воображение и попытаться трансформировать образ, вводя в него дополнительные элементы. Например, вводя в сцену насилия сказочного волшебника или наделяя себя самого нечеловеческой силой, способной справиться с агрессором. Или представляя, как насильник превращается в жабу на ходулях. Или представляя вокруг ребенка, подвергнувшегося нападению, защитное облако, которое делает его недостижимым для нападения.

Таковы общие направления **профилактики и снижения интенсивности** влияния вторичной травмы.

Ниже приводятся конкретные упражнения, которые можно использовать при работе с вторичной травмой как в группах реабилитации и профессиональной поддержки, так и при индивидуальной работе. Приведенные упражнения взяты из следующих работ: Ильина, Соловейчик (2000); Бадхен (2001).

Упражнение / «Знакомство»

Ведущий: Чтобы представиться, предлагаю вам назвать свое имя и сказать, чем вы занимаетесь. Затем назовите что-то одно, что приносит вам наибольшее удовлетворение в работе, и что-то одно, что является источником стресса или вызывает негативные эмоции.

Или: Скажите, что побудило вас выбрать эту работу? Чего вы хотели достичь, что совершить? Какие трудности предвидели?

Упражнение 2

«Личные признаки вторичной травмы»

Первая ступень

Запишите три признака вторичной травмы, которые вы можете обнаружить в своей повседневной жизни. Потом я предложу вам поделиться с другими тем, что вы написали. Ваш список может выглядеть, например, следующим образом:

1. Я перестал по вечерам смотреть новости.
2. Когда кто-то из моих близких задерживается, я беспокоюсь и предполагаю наихудшее.
3. Я стал часто плакать над фильмами или даже историями, которые передают по радио.

Или:

1. Я смотрю телевизор весь вечер, пока не настанет время ложиться спать.
2. Я стал реже бывать в компаниях, а когда все же иду куда-нибудь, я больше не рассказываю никому, где я работаю и чем занимаюсь.
3. Я стал нетерпеливым и раздражительным со своими детьми – я постоянно

беспокоюсь об их безопасности и слишком их опекаю.

Вторая ступень: «Молчаливый свидетель»

Ведущий: «А теперь встаньте и молча походите по комнате. Я предлагаю вам поделиться тем, что вы написали, с другими, но не нужно комментировать или разговаривать о написанном. Просто читайте, что написано у другого. Мы будем делать это на протяжении 5 (или 10) минут».

Ведущий тоже может принимать участие в упражнении. Комментарий: Некоторым участникам может быть трудно поделиться с другими своими записями. Они могут остаться наблюдателями. Ведущий в процессе выполнения упражнения может показать им свой список. Даже если после этого они по-прежнему пожелают остаться в стороне, то все же будут чувствовать себя более включенными в общее действие.

Если передвижение по аудитории затруднительно или время ограничено, можно предложить поделиться списками только с соседями.

Следующим шагом может быть предложение поделиться своими впечатлениями всем вместе или в малых группах.

Упражнение 3 «Стратегии самопомощи»

Мозговой штурм – ответить на вопрос: «Что вы можете сделать, чтобы снизить свой уровень стресса? Что вы делаете, чтобы позаботиться о себе, доставить себе радость?»

Ведущий записывает на большом листе предложения участников.

После того как предложения были высказаны и зафиксированы, ведущий задает следующий вопрос: «Каким образом данные стратегии могут трансформировать вторичную травму? Что еще вы можете для этого сделать? Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью привычные виды деятельности, осознать, как они могут противостоять негативным переменам».

Первый список может выглядеть так:

1. играю в мяч со своими детьми
2. читаю, лежа в гамаке
3. плаваю
4. работаю в саду
5. занимаюсь хоровым пением
6. смотрю телевизор

Второй список может выглядеть так:

1. играю в мяч со своими детьми, разделяя их радость, любопытство к жизни, ощущение безопасности
2. гуляю по лесу и наслаждаюсь красотой природы
3. встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения
4. работаю в саду, медитирую

Упражнение 4 «Обещание самому себе»

1. Запишите три вещи, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей – профессиональной, организационной и личной – для работы со вторичной травмой.

2. Поставьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.

3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать реализовать уже на следующей неделе.

Ваш лист может выглядеть примерно так: **Личная сфера**

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку*
3. Встретиться с близким другом*

Профессиональная сфера

1. Пойти на прогулку*
2. Договориться о супервизии*
3. Брать перерыв после каждых трех сессий

Организационная сфера

1. Провести дискуссию о вторичной травме*

2. Собраться для обсуждения литературы

3. Устроить вечеринку сотрудников*

Упражнение 5

«Оценка личного плана по работе со вторичной травмой»

Просмотрите лист своих планов по работе со вторичной травмой и попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?

2. Могу я придать этой деятельности некий новый смысл?

3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем Я? Или осознание новых аспектов жизни?

4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть максимально полно рефлексирюя свои мысли, чувства, телесные ощущения?

Упражнение 6

«Основные потребности консультанта»

Для того чтобы расти, развиваться и сохранять творческую форму, консультанту необходимо иметь возможность:

1. описать словами свою работу в условиях конфиденциальности.

2. получить обратную связь/руководство

3. постоянно развивать профессиональные навыки, получать новые знания

4. «выпускать пар», если чувствуется злость, усталость от перегрузок, теряется вера в себя

5. уважать свои чувства – как позитивные (радость, удовлетворение), так и негативные (подавленность, горечь неудачи)

6. Чувствовать, что коллеги тебя ценят Подумайте:

– Какие из этих потребностей удовлетворены в настоящий период вашей жизни в достаточной мере?

– Какие из этих потребностей удовлетворяются не полностью или не удовлетворяются вообще?

– Что вы могли бы сделать в своей нынешней ситуации, чтобы удовлетворить эти потребности? Постарайтесь быть максимально конкретными в ответе на этот вопрос. Подумайте о том, где вы могли бы удовлетворить эти потребности, кто мог бы вам помочь, кто или что может этому помешать – во внешней ситуации или в себе самом. С какими трудностями вы можете встретиться, в чем вы нуждаетесь, чтобы их преодолеть? и пр.

Если упражнение выполняется в группе, поделитесь своими ответами с партнером, затем в общем кругу.

Проанализировать причины внутренних барьеров, мешающих позаботиться о себе, поможет следующее упражнение.

Упражнение 7

«Что мне мешает позаботиться о себе»

Выберите партнера для упражнения, в котором вы постараетесь определить, как вы должны позаботиться о себе и что мешает вам это сделать.

Опишите ситуацию.

Возьмите на себя роль той части, которая нуждается в помощи, и выразите ее в действиях.

Возьмите на себя роль той части, которая мешает вам позаботиться о себе, и выразите ее в действиях.

Пусть партнер возьмет на себя эти роли.

Обсудите альтернативы и выразите это в действиях.

Вариант: Упражнение выполняется в тройках. После того как протагонист определяет части и находит способы их выражения, он создает скульптуру, где партнеры берут на себя роли разных частей.

Упражнение 8

«Подкрепляющие и ограничивающие сообщения»

Еще один подход к заботе консультанта о себе разработан в рамках транзактного анализа. Он основан на осознании и проработке подкрепляющих и ограничивающих сообщений, звучащих в каждом из нас и способствующих нашему личностному и профессиональному росту или тормозящих его.

Примеры ограничивающих сообщений:

- Не чувствуй! Не будь эффективным! Этого недостаточно!
- Не проявляй инициативу! Не будь слишком любопытным! Не делай ничего!
- Не доверяй своей интуиции! Не живи согласно своим чувствам! Не иди навстречу своим потребностям!
- Не думай! Не злись! Не отделяйся от других! (Иди на компромиссы!)
- Не будь здравомыслящим! Не будь сильным! Не будь прямым! Не люби!
- Не будь тем, что ты есть! (Будь таким, каким другие хотят тебя видеть!)
- Не спорь! Не делай ошибок! Примеры подкрепляющих сообщений:
- Живи, исследуй мир, питай свои чувства! Это хорошо!
- Ищи свои границы, учись говорить «нет», будь самостоятельным, отделенным от других! Это хорошо!
- Это нормально – иметь свой взгляд на мир, быть тем, что ты есть, пробовать свои силы!
- Это нормально – учиться думать по-своему, искать свои собственные моральные принципы и убеждения.

Подкрепление – это ваше собственное позитивное утверждение о самом себе или о какой-то одной стороне вашей личности (о чувствах, уме, душевных качествах). Обычно оно выражается в виде Я-высказывания и в настоящем времени, то есть «Я обладаю...», «Я являюсь...».

Если вы записываете подкрепление, используйте разговорный язык и простые, короткие фразы. Пробуйте различные формы высказывания и повторяйте их столько раз, сколько захотите. Если сможете – скажите свою подкрепляющую фразу вслух, можете даже записать ее на магнитофон и потом послушать.

Подкрепления – это здоровые сообщения, которых вы не слышали в детстве или слышали недостаточно. Более того,

часто подкрепляющие утверждения противоположны по своему содержанию внутренним убеждениям, прямым или косвенным сообщениям, которые вы усвоили с детства, например:

Я люблю себя (Я недостоин любви)

Я доверяю миру (Я всегда должен быть настороже)

У меня прекрасный брак (Любой брак – это жалкий компромисс)

Я доверяю своим чувствам во всем, что я делаю или хочу сделать (Чувства только вредят ясности мышления)

Я доверяю себе (Я подозрителен)

Использование подкрепления в процессе обучения и изменений может состоять в том, чтобы сформулировать свою цель в настоящем времени, так, как будто она уже достигнута:

Я хочу быть довольным собой – Я могу быть довольным собой.

Упражнение 9 «Подкрепление»

1. Подумайте о своей проблеме. Постарайтесь определить, какие ограничивающие сообщения создают или поддерживают эту проблему.

2. Какие подкрепляющие сообщения можно было бы им противопоставить.

3. Определите, к какой задаче развития нужно обратиться.

Далее упражнение выполняется в парах (участники А и В).

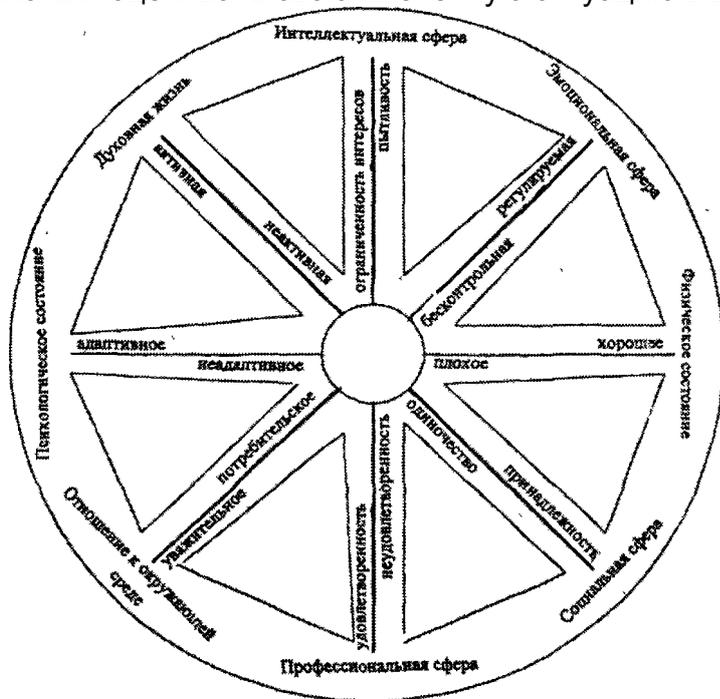
Подумайте о ситуации в своей жизни, которую вам хотелось бы изменить. В каком подкреплении вы нуждаетесь для того, чтобы осуществить это изменение? А говорит

вслух свое подкрепляющее высказывание В. В сообщает А свое подкрепляющее высказывание.

Упражнение 10

«Колесо личного благополучия»

Наша профессиональная жизнь не существует изолированно. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования. Хотя понятие «выгорания» связывают преимущественно с работой, но невозможно не признать, что все сферы нашей жизни взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Потому время от времени необходимо отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.



ИНСТРУКЦИЯ

1. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.
2. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.
3. Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.

Теперь попробуйте оценить себя:

1. Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна? Какая наименее благополучна?
2. Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше колесо «катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?
3. Что бы вам хотелось изменить?
4. Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений.

Упражнение 11

«Что делает меня уязвимым»

Каждый из нас испытывает на себе влияние окружения, внешних обстоятельств, связанных с работой, личной историей и актуальными жизненными обстоятельствами. Наличие или отсутствие семьи, детских травм, слишком требовательное начальство, невозможность получить профессиональную поддержку, перегрузки на работе – все это может сказываться на нашем состоянии. Уделите время тому, чтобы сформулировать для себя, что в вашем прошлом и настоящем, в области профессиональной или личной усиливает вашу ранимость. Этот список для вашего личного употребления.

Упражнение 12

«Лист пожеланий для вашей организации»

Если бы в вашей организации признавали существование вторичной травмы и необходимость работать с ней, что в ней происходило бы иначе? Изменилась бы структура, стратегия, представление о ценностях?

Упражнение 13

«Идеальная производственная ситуация»

Если бы вы сами создавали любые условия, все, что вам нужно для хорошей работы, что бы вы сделали? Представьте идеальную ситуацию для своей работы.

Упражнение 14

«Список личных ресурсов»

Составьте список своих ресурсов. Подумайте и о внешних, и о внутренних источниках: людях, которые вас окружают, местах, где вы хотели бы побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве...

Упражнение 15 «Поощрения»

Составьте список того, что вы получаете позитивного от своей работы. Как вы профессионально выросли, чему научились?

Каких успехов вы достигли в работе с клиентами? Что приносит вам радость? Перечитывайте свой список постоянно и дополняйте его новыми пунктами.

Упражнение 16 «Идентификация потребностей»

1. Разделите лист пополам. В левой половине отметьте признаки вторичной травмы, которые вы обнаружили у себя. В правой колонке против каждого из признаков напишите, какая потребность в результате страдает: (а) безопасность, (б) доверие, (в) самооценка, (г) контроль, (д) близость, (е) система представлений о мире – или, может быть, ущемляются сразу несколько потребностей.

2. Выделите, какие потребности больше всего страдают, и наметьте три пути их удовлетворения.

Упражнение 17

«Линия вашей профессиональной жизни»

Необходимые материалы: фломастеры (по крайней мере, по три цвета на каждого), бумага (стандартный листок для принтера или рулон обоев).

Вступление ведущего: Большинство из нас выбирают помогающую профессию, потому что нам свойствен некоторый идеализм, мы являемся социально активными или для нас очень важно чувство связи с другими людьми. Чаще всего при выборе этой профессии человеком движут не только финансовые соображения, мы делаем эту работу потому, что она нам интересна. И так же, как наши клиенты растут и меняются в процессе нашей работы с ними, так же и мы развиваемся и меняемся.

На листе бумаги, который лежит перед вами, начертите горизонтальную линию посередине листа. Эта линия отражает ваше бытие в помогающей профессии от того момента, когда вы впервые решили, что будете работать именно в этой области. Кто-то выбрал эту профессию довольно рано, кто-то пришел в нее, попробовав себя вначале в чем-то другом. В крайней левой точке этой линии напишите год, когда вы решили, что будете работать в области помогающей профессии, в крайней правой точке – нынешний год.

А теперь проставьте годы между этими точками. Вы можете делать равные интервалы между отметками, но если какие-то годы казались вам более долгими, можете это отразить.

В левом краю линии тем цветом, который, по вашему мнению, подходит, напишите несколько прилагательных, описывающих вас, каким вы были, когда приняли решение выбрать для себя помогающую профессию. Вы можете описать себя, свою личность, присущие вам от природы качества, которые, как вы считали, должны были помочь вам достичь успеха в этой профессии. Подумайте о том, какой фразой вы могли бы описать свои убеждения, свое видение мира в тот период, и запишите эту фразу.

Теперь я предлагаю вам сделать следующие две вещи:

1. Поверх линии над соответствующими годами отметьте события, важные для вашей профессиональной жизни: начало обучения в учебном заведении, первая работа

(в сфере помогающей профессии).

2. Под линией, также под соответствующими годами, отметьте важные события вашей личной жизни – начало или завершение значимых для вас отношений, рождение ребенка, смерть близкого человека, переезды, моменты кризисов и интенсивного роста.

Теперь подумайте о тех клиентах, которые запомнились вам, с которыми вы работали долгое время. Кто эти люди, которые повлияли на вас как на профессионала и человека? Это могут быть самые трудные ваши клиенты или те, с которыми вам было особенно приятно работать, кто вас научил чему-то, кто плодотворно сотрудничал, или тот, кто ранил вас, вызвал чувство беспомощности. Эти люди помогали вам изменяться и оставались с вами, став частью вашего профессионального опыта. На своей линии нанесите инициалы этих клиентов над теми годами, когда вы работали с ними.

Теперь в правом конце, у сегодняшней даты, сделайте описание себя, каким вы являетесь сегодня. Напишите также фразу, которая отражала бы ваше видение мира на сегодняшний день.

А теперь самостоятельно или вместе с партнером исследуйте линию своей профессиональной жизни.

– Какие общие черты или различия вы обнаруживаете между событиями вашей профессиональной и личной жизни?

– Как, по вашему мнению, связаны переходные моменты, периоды интенсивного роста в вашей личной жизни и работа с клиентами, которые вам запомнились больше всего?

– Какие гипотезы появляются у вас?

– Сравните обе фразы, которые отражают ваше видение мира. Каким образом оно изменилось? Эти изменения связаны с вашей работой? Отражают ли они вторичную травму?

Упражнение 18 «Мусорное ведро»

Посреди круга ставится большое закрытое крышкой мусорное ведро с надписью, предупреждающей о том, что в нем находятся смертельно опасные яды. Участникам группы предлагается выбросить в это ведро свои «отравляющие» истории, иногда в молчании, иногда с прощальной речью. Участники могут создавать символические отображения этих внутренних ядов, например, рисуя болезненные чувства и симптомы вторичной травмы. Невыносимо тяжелые истории клиентов, отвратительная правда, поруганная вера – все это может стать содержимым мусорного ведра.

Упражнение 19 «Возрождение»

После символического избавления от токсинов участникам полезно предложить ритуал возрождения – жизни, радости, смеха. Например, зажечь свечи как символ света истины, спеть, сделать какое-то упражнение, подарить друг другу некий символ исцеления и здоровья.

Упражнение 20

«Скульптура вторичной травмы»

Участники работают в парах. В каждой паре один участник скульптор, другой – глина, подвластная любому желанию скульптора. Скульптор лепит из партнера свои переживания, связанные с вторичной травмой. Затем «скульптор» и «глина» делятся своими чувствами, мыслями, представлениями. После этого скульптору предлагается степить антитезу первой скульптуре, поразмышляв о своих чувствах, и затем поговорить о том, что изменилось.

Упражнение 21

«Скульптура психотерапевта»

Участники работают в парах. Каждый по очереди создает из своего партнера скульптуру себя-психотерапевта. Разговаривать рекомендуется как можно меньше. После того как каждый участник побывал в обеих ролях, каждый представляет свою скульптуру группе. Затем происходит обсуждение.

Упражнение 22 «С позиции лампы»

Участникам предлагается принять на себя роль любимого предмета мебели из

своей комнаты и описать с позиции этого предмета своего владельца.

Упражнение 23

«Цвет и трансформация»

Это упражнение требует двух ведущих. Пока один дает инструкции, другой раскладывает материалы: бумагу, карандаши, пастель, фломастеры разных цветов.

Ведущий: «Я предлагаю вам закрыть глаза. Найдите время обратиться к себе... отвлекитесь от ваших повседневных забот, планов, дел, расписания, запланированных встреч; переключите внимание на собственные чувства и впечатления. Глубоко вздохните и обратитесь к себе, к своему внутреннему миру. Теперь, удерживая это состояние сосредоточенности на своем внутреннем мире, медленно откройте глаза и спокойно, без внутренней суеты, посмотрите на те материалы, которые лежат здесь перед вами. Сосредоточьте свое внимание на цветах и прислушайтесь к тому внутреннему отклику, который возникает у вас. Выберите несколько цветов, которые притягивают вас в данный момент. В процессе выполнения упражнения вы сможете изменить свой выбор, в зависимости от того, как будут меняться ваши чувства, ваше состояние. Возьмите лист бумаги и вернитесь на свое место, стараясь удерживать фокус внимания на своих -внутренних ощущениях. Закройте глаза и позвольте себе осознавать все то, что происходит с вами, свои чувства».

Упражнение 24 «Рисунки»

Участникам предлагается сделать последовательно три разных рисунка, которые помогут им подумать о своей работе с помощью собственного творчества.

Инструкция ведущего:

1. Вспомните те моменты, когда вы чувствовали себя в наибольшей степени самим собой. Может быть, это было связано с профессиональной ролью, когда вы чувствовали, что нравитесь себе как психотерапевт, а может быть – в личной жизни, когда вы ощущали, что полностью выражаете свою сущность, что вы раскрепощены, активны, открыты, отражаете то, что происходит вокруг и внутри вас, способны к творчеству. Вы можете сосредоточиться на чувствах или на образе, который возникает у вас. Повторяю, это может быть опыт, который вы пережили в профессиональной или личной жизни, но я предлагаю вспомнить момент, когда вы чувствовали себя здоровым и спокойным и в то же время оставались достаточно чутким и внимательным, открытым новому опыту. Итак, сосредоточьтесь на чувстве или образе. И теперь, когда вы осознали чувство или увидели образ, выберите цвета, чтобы выразить это на бумаге, – продолжая удерживать внутренний фокус, выразите образы и чувства с помощью цветов и форм. Можете делать это любым способом, используя образ дерева, человеческой фигуры или просто цветовые пятна различной формы.

2. Для второй части я предлагаю вам перенести фокус своего внимания на чувства, впечатления, образы и другие аспекты внутреннего опыта, которые вы переживали с трудными для вас клиентами. Вспомните образы и чувства, связанные с их историями, с чем они боролись внутри себя и в своей работе с вами. Может быть, вы вспомните случаи, когда чувствовали, что ничем не можете помочь клиенту. Это могут быть образы навязчивые, болезненные или тревожащие вас. И вновь используйте цвета и образы, чтобы выразить эти чувства на бумаге.

3. Теперь сделайте глубокий вдох и выдох. Я предлагаю вам вспомнить то место мира и покоя, с которым был связан первый рисунок. Дышите глубоко. Теперь, удерживая в фокусе внимания оба рисунка сразу, обратитесь к образам, цветам и чувствам, которые вы выразили во втором рисунке. Не спеша посмотрите, как можно трансформировать эти переживания, эти чувства, этот рисунок в образ или переживание, которые будут для вас источником силы или надежды в этой трудной работе.

Обсуждение

1. Теперь найдите партнера и поговорите с ним о том, что вы только что проделали. Как вы себя ощущали, выражая свои чувства в цветах и образах? Поделитесь своими наблюдениями, опытом, открытиями. Какой вы нашли способ трансформировать болезненные образы и чувства?

2. Попробуйте просто слушать друг друга, не пытаясь интерпретировать, структурировать, анализировать, помогать или судить. Не пытайтесь решать проблемы, просто слушайте.

3. Те, у кого есть такая потребность, могут поделиться своими чувствами и впечатлениями вместе со всеми. Что вы узнали о себе? Что открылось вам? Что вы извлекли из этого упражнения такого, что вы можете взять с собой?

Упражнение 25 «Нарисуйте дерево»

Первая инструкция просто звучит: «Нарисуйте дерево» (5–10 минут). Когда рисунок будет завершен, дается новая инструкция:

1. «Нарисуйте умиротворяющее дерево», – затем, следующая:
2. «Нарисуйте раненое дерево», – и наконец:
3. «Нарисуйте целительное дерево».

Затем участникам предлагается представить группе свои рисунки и поделиться своими чувствами, связав их со своей работой.

Упражнение можно закончить воображаемой ситуацией, визуализацией, когда каждому предлагается подойти к тому дереву, которое он выберет.

Упражнение 26

«Дерево в течение рабочего дня»

Это вариант упражнения «Нарисуйте дерево», в котором участникам предлагается нарисовать дерево, отражающее их самоощущение в начале рабочего дня, затем – в конце рабочего дня, и наконец, – после удачно проведенной сессии. Рисунки демонстрируются группе, и участникам предлагают поделиться впечатлениями. Например, можно задать вопрос: «Что эти образы говорят вам о том, как работа влияет на ваше самочувствие?» Участники могут обнаружить, что работа как истощает, так и восстанавливает силы.

Упражнение 27 «Направляемое воображение»

Упражнение длится от 10 до 20 минут и состоит из общей релаксации, основной части, выхода и последующей дискуссии.

Нужно быть готовым к парадоксальным реакциям участников, которые могут впасть в транс. Некоторые участники могут просто сидеть с открытыми глазами и отмечать мысли, чувства и образы, которые приходят к ним со словами ведущего. Кто-то может просто покинуть комнату, и это нормально.

Из приведенных ниже трех упражнений первое расписано полностью, вторые два – с сокращенными первыми фазами.

Упражнение 28 «Принятие эмоций»

Вступительная часть

Ведущий: Как профессионалы, работающие с травмой, мы постоянно встречаемся с сильными и порой тягостными чувствами, которые пробуждают в нас истории наших клиентов и работа с ними. Со временем это может приводить к возникновению вторичной травмы. Данное упражнение направлено на то, чтобы помочь вам, с одной стороны, принять ваши тяжелые чувства, и с другой стороны – осознать, получить доступ к той глубинной целительной энергии, которая всегда присутствует в каждом из нас.

Первой ступенью будет глубокая релаксация в безопасном месте, которое вы создадите в своем воображении.

Затем я предложу вам побыть в этом безопасном месте вместе со своей болезненной эмоцией, вызванной работой с клиентами или реакцией контрпереноса на конкретного человека. Это может быть чувство беспомощности, стыда или какое-то более общее чувство утраты радости, дискомфорта.

Пребывая с этим чувством, попробуйте позволить ему говорить с вами, отстраняясь от негативного суждения о нем и желая его избежать. Попробуйте оставаться с этим чувством и подружиться с ним, переживая его настолько полно, насколько сможете в настоящий момент, не напрягая себя. Войдя в это чувство, можно идентифицироваться с его энергией, позволить этой энергии слиться с вашей и наполниться ощущением жизни, которое приносит подлинная встреча с этим чувством.

Затем расстаньтесь с этим чувством и после короткого отдыха в безопасном месте вернитесь в свое обычное состояние.

Релаксация

Сейчас я предлагаю вам закрыть глаза. Устройтесь поудобнее. Попробуйте расслабиться, руки могут свободно лежать вдоль тела или на коленях. Сосредоточьтесь на дыхании. Воздух входит и выходит. Входит и выходит. С каждым вдохом вы чувствуете все большее расслабление и покой. С каждым выдохом уходит напряжение. Воздух входит и выходит. Входит и выходит. Опускайтесь все глубже в состояние расслабления, ощущая, как удобно располагается в кресле ваше тело, прислушиваясь к моему голосу и к своему дыханию. По мере того как вы слышите мой голос, ваше дыхание становится все более глубоким, вы делаете медленный, глубокий, спокойный вдох, воздух проникает до самого живота. Вы дышите спокойно и глубоко, продолжая отмечать, как с каждым вдохом вы становитесь все более расслабленным, вашему телу удобнее, а с каждым выдохом остатки напряжения медленно и мягко покидают все участки вашего тела.

Воздух входит и выходит. Входит и выходит. Позвольте каждому мускулу вашего тела расслабиться, вы расслабляетесь все больше и больше, а ваше дыхание становится все медленнее и глубже. Позвольте ощущению расслабления распространиться к верхушке головы, затем вниз через мышцы лица и шеи, в плечи, теперь оно распространяется по рукам и

верхней части тела. И по мере того как по вашему телу распространяется ощущение расслабления, вы чувствуете, как оно выталкивает все напряжение, ниже, через руки, кисти и пальцы в воздух, далеко, далеко от вас. Вы можете чувствовать приятное тепло внутри.

Продолжая вдыхать и выдыхать, вы осознаете волны расслабления, которые распространяются по всему телу. Ниже, через торс в ноги... эти волны выталкивают оставшееся напряжение, вниз, через ноги, ступни и кончики пальцев наружу, в воздух. Все ваше напряжение вытекает в пространство, далеко от того места, где вы находитесь теперь. Вы чувствуете себя хорошо, удобно, расслабленно, ощущаете опору. Отмечайте, как ощущение расслабления движется вместе с вашим дыханием. Воздух входит и выходит. Входит и выходит. Расслабление и отдых. И если в какой-то момент вы почувствуете напряжение или тревогу, вы сможете снова вернуться к своему дыханию, этому надежному ритму вдоха и выдоха, и это поможет вам восстановить связь с состоянием расслабления и ощущением почвы под ногами.

Безопасное место

Теперь представьте, что вы находитесь в приятном и защищенном месте. Это может быть место, где вы уже бывали – на природе (в лесу, в горах, на море) или в помещении, это может быть и место, которое вы раньше уже воображали или впервые вообразили теперь. Что бы вы ни представили, это должно быть очень удобное, безопасное и приятное для вас место. Не спеша насладитесь пребыванием в этом месте, продолжая отслеживать свое дыхание – вдох и выдох... вдох и выдох – ощущая расслабление, покой, опору. Ваше дыхание поддерживает вне, и вы ощущаете полный комфорт. Все страхи уходят, потому что вы всегда можете вернуться в это приятное, защищенное место, которое вы представили себе, и сосредоточиться на своем дыхании, чтобы сохранять чувство расслабления и покоя.

Основная часть

Оставаясь в этом спокойном месте, вспомните случай из вашей практики. Это может быть ситуация, в которой вы переживали тяжелые чувства, которую вам трудно было вынести, или ситуация длительной, тяжелой работы. Когда вы вспомните, что вы чувствовали, позвольте себе немного приблизиться к этой эмоции или пригласите ее подойти к вам поближе. Сохраняйте осознание своего дыхания и безопасного места, сознавайте поддержку и опору, которую вы ощущаете. Когда мучительное переживание приблизится, вы можете пожелать придать ему форму, может быть – злого гнома или какого-то животного. Или, может быть, это будет какое-то природное явление – темная туча или гром. Оставайтесь с этой эмоцией и отмечайте, что для вас значит находиться с

ней, что вы чувствуете. Не осуждайте ее, не сопротивляйтесь ей, просто позвольте себе переживать ее близость, все время осознавая свое дыхание – вдох и выдох, вдох и выдох. Теперь, если хотите, можете позволить этому чувству приблизиться еще больше. Вы можете обнаружить, что это чувство хочет что-то сообщить вам, что-то важное о вас или о клиенте, что может быть полезным для вас. Прислушайтесь к этому. Может быть, л вы захотите что-то сказать этому чувству. Позвольте себе войти в это чувство, продолжая отслеживать свое дыхание и ощущать опору. Наблюдайте за тем, что вы переживаете, находясь с этим чувством. Отмечайте ощущения в своем теле. Вы почувствуете энергию, которая содержится в этой эмоции. Вы ощутите, как, по мере того как вы входите в эту эмоцию, вы соприкасаетесь с этой энергией и с ощущением жизненной силы, которая содержится в этой эмоции. Позвольте этой жизненной силе пройти через себя, побудьте с ней, продолжая следить за своим дыханием – вдох и выдох, вдох и выдох. Почувствуйте собственную жизненную силу, свою поддержку и опору. Вдох и выдох.

Выход

Настало время отпустить вашу эмоцию. Вы можете попрощаться с ней так, как вам захочется, и дать себе время побыть в вашем удобном, приятном и безопасном месте, чувствуя расслабление, опору и наполненность вашей встречей. Отдохните немного и, когда почувствуете себя готовыми, возвращайтесь в обычное свое состояние.

Вопросы к обсуждению

Чем хотелось бы поделиться? С какой эмоцией вы встретились? Какую форму она приняла?

Как вы себя ощущали с этой эмоцией, принявшей такую форму?

Как удалось к ней приблизиться?

Какое сообщение вы получили от этой эмоции?

Что сказали ей?

Упражнение 29 «Я из будущего»

В этом упражнении вы сможете встретиться со своим будущим профессиональным Я и посмотреть, чему оно сможет вас научить. Упражнение продлится около 15 минут, и затем мы можем обсудить полученный вами опыт и поговорить о том, как он связан с вторичной травмой.

Разумеется, ваше участие полностью добровольно. Я только попрошу после того, как начнется упражнение, не вставать, чтобы не беспокоить других.

Релаксация

Устройтесь поудобнее, можете снять обувь, если вам ничего не мешает, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Погружаясь в мягкий ритм своего дыхания – вдох и выдох, вдох и выдох, – вы почувствуете, как волны расслабления охватывают вас. С каждым выдохом выходит напряжение, с каждым вдохом по телу распространяется расслабление. Вы чувствуете расслабление во всех частях тела, от верхушки головы. Лоб, глаза, рот, лицо, шея, плечи, руки, кисти, торс, бедра, ноги, ступни, пальцы ног расслабляются. Все тело расслаблено, и расслабление увеличивается с каждым вдохом.

Почувствуйте, как вы покачиваетесь на мягком, пушистом облаке. Почувствуйте мягкость воздуха, нежность ветерка, ощутите спокойствие и безопасность. До вас могут доноситься разные звуки, мысли приходят вам в голову. Просто отметьте их и отпустите и возвращайтесь к своему дыханию.

Облако может медленно дрейфовать туда, куда вы хотите, оно плывет в ваше будущее. Медленно, по мере того, как вы будете чувствовать себя готовыми, облако останавливается и мягко растворяется, оставляя вас для встречи с вашим будущим профессиональным Я.

Основная часть

Представьте, как вы входите в кабинет или другое рабочее место в будущем. Ваше будущее Я приветствует вас, а вы оглядываетесь по сторонам. "Каким вам видится окружающее пространство? Какие предметы перед вами? Каким вам видится ваше будущее Я? Как вы выглядите? Как вы изменились? Вы выросли, стали более зрелым? Дайте себе время, чтобы осознать, что вы чувствуете, находясь в этом пространстве.

Найдите возможность занять место рядом или напротив своего будущего Я. Почувствуйте опору стула или кресла, на котором вы сидите. Обратите внимание на свет и цвета, которые вас окружают, на звуки и запахи, температуру.

А теперь прислушайтесь к тому, что говорит о вашей профессиональной жизни ваше будущее Я. Есть ли какие-то вопросы, которые вы хотели бы задать своему будущему Я⁹? Спросите и выслушайте ответ. Что ваше будущее Я чувствует по поводу работы? Что доставляет наибольшее удовлетворение? Какие воспоминания вызывают особую гордость? Что утешает больше всего?

Как себя чувствует ваше будущее Я в конце рабочего дня? Послушайте и задайте любые вопросы, которые вас волнуют.

Может, у вашего будущего Я есть вопросы к вам? Что-нибудь, что оно вам хочет сказать, предложить или дать?

Хотя прошло совсем немного времени, но вы можете почувствовать, что вы уже получили то, что хотели от встречи со своим будущим Я. Время, которое вам требовалось провести вместе, почти закончилось, и ваше будущее Я предлагает вам прийти к нему в любой момент, когда вам понадобится. Есть ли что-то в кабинете, что-то в окружающем пространстве или какие-то предметы, которые помогут вам сохранить связь с вашим будущим Я? Вы можете взять их и принести с собой сюда, в ваше настоящее.

Время прощаться. Вы знаете, что еще сможете встретиться со своим будущим Я.

Выход

После того как вы закроете двери, позвольте вновь мягкому облаку подобрать вас и осторожно понести назад, в настоящее. Медленно вернитесь в комнату, чувствуя, что вы получили то, в чем нуждались. По мере того как я буду считать от 10 до 1, вы будете чувствовать, как к вам постепенно возвращается рабочий настрой и готовность оказаться здесь. (Считайте от десяти до одного, повторяя слова о возвращении рабочего настроения и готовности скоро открыть глаза.) Вернитесь к ощущению себя в настоящем и, когда будете готовы, открывайте глаза.

Обсуждение

Вы можете задать участникам следующие вопросы. – Как выглядит будущее Я и пространство, в котором оно находится?

– Что оно чувствует?

– Что вы узнали от него? Что вы сможете взять с собой?

– Что вы ощущали, видя себя в будущем?

– Какие перемены вы отметили?

Вариантом этого упражнения может быть предложение встретиться с мудрецом. Это может быть какая-то известная участнику личность или его собственная мудрая часть, его внутренняя мудрость.

Упражнение 30 «Разговор и письма»

Релаксация

Я предлагаю вам принять удобное положение. Руки свободно лежат вдоль тела, ногами вы ощущаете опору пола. Найдите позу, в которой вам будет удобно.

Когда вы найдете удобное положение, обратите внимание на свое дыхание. Просто обратите внимание. Сосредоточившись на дыхании, вы, возможно, захотите замедлить его, сделать несколько глубоких и медленных вдохов.

Вы можете заметить, что по мере того как ваше дыхание становится медленнее, по мере того как вы делаете медленные, глубокие, спокойные вдохи, с каждым вдохом в вас проникает спокойствие, освежающий воздух, с каждым выдохом выходит напряжение. Вдыхайте, принимая в себя спокойствие, чистый воздух. Выдыхайте, выпуская напряжение. Продолжая делать медленные, спокойные, глубокие вдохи, вы можете заметить, где в вашем теле остается напряжение. Во время вдоха соберите это напряжение, а во время выдоха освободитесь от него.

Вы можете слушать меня, но можете также позволить своим мыслям блуждать, находя собственную дорогу, тогда мои слова будут просто фоном. Не беспокойтесь, если

мой голос станет лишь фоном, который сопровождает ваши мечтания; когда настанет время обратиться к письменному упражнению, я предложу вам вернуться и прислушаться к моим словам. Вы сможете легко переключиться.

Безопасное место

Через некоторое время мы обратимся к тому, что вызывает стресс, и тому, что приносит удовлетворение в нашей работе. Но перед этим давайте дадим себе возможность перенестись в некое особое место, которое находится далеко от давления и сильных чувств, связанных с работой. Это прекрасное место, в котором вы, возможно, бывали раньше или которое навещали только в своих мечтах, где вы чувствуете себя свободными от всякого давления и интенсивных переживаний.

Походите вокруг и просто присмотритесь к этому месту. Что вы видите? Обратите внимание на цвета – они яркие или приглушенные? Какие формы вы видите перед собой? Это поля, леса или море? Какие предметы обращают на себя ваше внимание? Здесь много света или сумрак? Что вы чувствуете?" Тепло или холод, мягкие или жесткие ощущения? Что вы можете потрогать? Каково это на ощупь? Какие запахи вы чувствуете? Какие звуки слышите?

Найдите уголок в этом уединенном особом для вас месте, где вы могли бы сесть и немного отдохнуть, где вы могли бы подумать о том, что с вами происходит на работе.

Разговор

Сейчас я прошу вас прислушаться к тому, что я говорю. Сосредоточьтесь на смысле моих слов, и хотя вы можете оставаться в состоянии приятного расслабления, вы внимательно прислушиваетесь к тому, что я говорю.

Работа с болью других людей, особенно с болью тех, кто пережил травму, делает нас уязвимыми. И мы разными способами увеличиваем свою уязвимость.

Мы можем с головой окунуться в стрессовую ситуацию, а затем недоумевать, почему мы чувствуем себя такими перегруженными. Мы можем начать работать с клиентом, не отдавая себе отчета в том, как его проблемы перекликаются с нашими собственными, а потом удивляться, почему мы чувствуем себя загнанными в ловушку. Мы можем принять на себя ответственность за то, что мы не в состоянии контролировать, а затем обвинять себя за то, что не владем ситуацией. Мы можем игнорировать предупреждающие знаки, которые посылает нам наше тело, а затем ломать голову над тем, почему мы плохо себя чувствуем, откуда проблемы со спиной или с желудком или ощущение постоянной сонливости.

Я предлагаю вам подумать, каким образом вы увеличиваете свою уязвимость, что вы сами добавляете к нашей и без того трудной работе. Как вы пренебрегаете заботой о себе?

Некоторые из нас считают, что они должны быть доступны всегда, некоторые перегружают себя – и таким образом не могут помочь клиентам справиться с их перегрузками. Некоторые игнорируют свои собственные проблемы, пренебрегают потребностью в личной терапии. Некоторые из нас не позволяют себе отвлечься от работы, в свободное от клиентов время читают профессиональную литературу или делают записи, отвергая потребность в жизни за пределами работы.

Я предлагаю вам постараться обнаружить хотя бы один из способов, которым вы делаете вашу уязвимость к стрессу большей, чем того требует необходимость. Подумайте о том, как вы это делаете? Обратите внимание на ту свою часть, которая особенно этому подвержена. Попробуйте найти в себе эту часть, которая делает именно такой выбор, не обвиняя и не осуждая себя.

Сейчас я сделаю небольшую паузу, чтобы эти мысли и идеи оформились в вашем сознании. В тишине и покое, оставаясь с собой, поищите ту часть своей личности, которая делает вас более уязвимым к стрессу.

А теперь я предлагаю вам вновь вернуть свое внимание к тому заветному месту, которое находится далеко от давления и эмоций, связанных с работой, где вы снова можете почувствовать себя дистанцированными от стресса и своей уязвимости к стрессу.

Я предлагаю вам поискать другую часть вашего Я: мудрую, заботливую, холящую и любящую часть. Эта часть знает, что в работе, которую мы делаем, мы постоянно сталкиваемся с жестокостью, принимаем в себя боль других людей, становимся невольными участниками повторного переживания травмы. Эта наша часть дает заботу и внимание клиентам. Есть у вас внутри такая часть, внутренняя сущность, в которой заключена огромная способность заботиться, отдавать, помогать людям, способствовать их исцелению. Есть и мудрость, которая вобрала в себя наш жизненный опыт, все то, чему научили нас наши клиенты и чему научились мы, пытаюсь поддерживать себя в этой работе.

Сейчас, когда вы продолжаете находиться в своем заветном, прекрасном уединенном месте, я предлагаю вам найти эту мудрую, заботливую свою часть и побыть с ней. Эта *часть, скрытая у вас внутри, может помочь вам узнать* все, что необходимо, чтобы поддержать себя в этой работе и помочь себе справиться с вторичной травмой.

Находясь с этой частью себя, со своей внутренней сущностью, прислушивайтесь спокойно и внимательно к той мудрости, которая заключена в вас.

Упражнение 31 «Письма к себе»

Через несколько минут мы попросим эту вашу часть написать письмо той другой части, которая чувствует себя уязвимой к стрессам, связанным с работой. Вам не нужно напряженно думать над этим письмом, потому что ваша мудрая, заботливая часть уже знает, в чем вы нуждаетесь, чтобы лучше позаботиться о себе. Эта ваша часть очень хорошо умеет заботиться о вас и знает все, что нужно знать о вашей уязвимости к боли и давлению, связанными с работой.

Давайте потратим время на то, чтобы применить все эти замечательные навыки помощи и заботы к тому, кто сильнее всего этого заслуживает, – к вам самим. Мы сделаем небольшую паузу, а затем вы можете взять ручку и бумагу и написать письмо той своей части, которая так нуждается в заботе.

(Участники пишут письмо.)

Когда вы закончите письмо, сверните его и отложите в сторону. Давайте поговорим немного об этом упражнении. Я предлагаю вам поделиться тем, о чем вы готовы говорить, со всеми вместе. Как вы сами увеличиваете свою уязвимость к стрессу? Что ваша мудрая часть посоветовала вам делать с этим?

Мне хотелось бы попросить вас написать кое-что еще. На этот раз просто кратко обозначьте те способы, которыми вы увеличиваете свою уязвимость, и что ваша мудрая часть посоветовала вам, чтобы защитить себя.

Положите первое письмо в приготовленный конверт, заклейте его и напишите свой адрес. Я отправлю вам его через два месяца. Второе письмо я предлагаю вам сохранить и заглядывать в него время от времени, чтобы напомнить себе, о чем вы узнали сегодня.

СПИСОК ЦИТИРОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Ackerley G.D. et. al. Burnout among licensed psychologists // *Professional Psychology: Research and Practice*, 1988, vol. 19.
- Adler A.. *What life should mean to you* / Ed. by A. Porter. London: George Allen & Unwin Ltd., 1932.
- Adshead G. Treatment of victims of trauma // *Advances in Psychiatric Treatment*, 1995, vol. 1, 161–169.
- Agger I., Jensen, S.B. Testimony as ritual and evidence in psychotherapy for political refugees // *Journal of Traumatic Stress*, 1990, vol. 3.
- Alexander P. The differential effects of abuse characteristics and attachment in the prediction of long-term effects of sexual abuse // *Journal of Interpersonal Violence*. 1993, vol. 8, 346–362.
- Allen A., Bloom S.L. Group and family treatment of post-traumatic stress disorder // *The Psychiatric Clinics of North America* / Ed. D.A. Tomb. 1994, vol. 8. P. 425-438.
- Allodi F. Physical and psychiatric effects of torture: two medical studies // *Breaking of Bodies and Minds* / Ed. Stover E. – N. Y., 1985.
- Averill J.R. *Anger and aggression: an essay on emotion*. New York, Springer-Verlag, 1982.
- Averill J. R. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress // *Psychological Bulletin*. 1973, vol. 80, 286-303.
- Barlow D. *Anxiety and Its Disorders. The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press, 1988.
- Beck J. *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford, 1995.
- Benedek E. P. Children and psychic trauma: A brief review of contemporary thinking. In S. Eth & R. S. Pynoos (Eds.), *Post-traumatic stress disorder in children*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1985.
- Bernstein E. M, Putnam F. W. Development, reliability, and validity of a dissociation scale // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1986, vol. 174 (12), 727-735.
- Blake D. D., Weathers F. W., Nagy L M., Kaloupek D. G. et al. The development of a clinician-administered PTSD scale // *Journal of Traumatic Stress*. 1995, № 8, 75–90.
- Bloom S. L. The germ theory of trauma: The impossibility of ethical neutrality. In B.H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: self-care issues for clinicians, researchers, and educators*. Sidran Foundation, 1995.
- Boulanger G., Kadushin C *The Vietnam Veteran Redefined: Fact and Fiction*. - N. Y.: Hillsdale, 1986.
- Bourne, P. G. *The psychology and physiology of stress*. New York: Academic Press, 1969
- Bowlby J. *Attachment and loss* // *Attachment*. NY, 1993.
- Bowlby J. *Verlust, Trauer und Depression*. Frankfurt: Fischer, 1983.
- Bracken P. J., Giller J. E., Summerfield D. Psychological responses to war and atrocity: the limitations of current concepts // *Social Science and Medicine*, 1995, 40, 1073-1082.
- Bradley B. P. *Depression: Treatment* / S. J. E. Lindsay and G. E. Powell (eds.) // *The Handbook of Clinical Adult Psychology*. 1995.
- Browne A., Finkelhor D. Impact of child sexual abuse: A review of research // *Psychological Bulletin*, 1986, vol. 99, 66–77.
- Burgess A. W., Groth A.N., Holmstrom, L. L., Sgroi S. M. *Sexual assault of children and adolescents*. New York: Lexington Books, 1978.
- Burgess, A. W., Holstrom, L. *Rape trauma syndrome* // *American Journal of Psychiatry*, 1974, vol. 131, 981-986. •
- Burke R.J., Greengalass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers // *Human Relations*. 1995, vol. 48 (2), 187-202.
- Byrne B.M. Burnout: testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers // *American Educational Research Journal*. 1994, vol. 31 (3), 645-673.
- Carroll J.F.X., White W.L. *Theory building: Integrating individual and environmental factors*

within and ecological framework // *Job stress and burnout: Research, theory and intervention perspectives* / Ed. W.S. Pain. Beverly Hills, London, New Dehli, 1982. P. 41-60.

Cassiday K.L., McNally R.J., Zeitlin S.B. Cognitive processing of trauma cues in rape victims with post-traumatic stress disorder // *Cognitive Therapy and Research*. 1992. V. 16. P. 283–295.

Cienfuegos A.J., Monelli C. The Testimony of political repression as a therapeutic instrument // *American Journal of Orthopsychiatry*, 1983, vol. 53.

Clark, L.M.G., Lewis D.J. *Rape: The Price of Coercive Sexuality* Toronto: Women's Press, 1977.

Coates S., Zuker K.J. Gender Identity Disorders in Children // C.J.Kestenbaum & D.T. Williams (Eds.) *Handbook of Clinical Assessment of Children and Adolescents* (vol. 11). New York: New York University Press, 1988. P. 893-914.

Cohen L. I., Roth S. The psychological aftermath of rape: Long-term effects and individual differences in recovery // *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1987, vol. 8, 525–534.

Coohy C Neglectful mothers, their mothers and partners: The significance of mutual aid // *Child Abuse and Neglect*, 1995, vol. 19, 885-895.

Coons P.M. et al. Post-traumatic aspects of the treatment of victims of sexual abuse and incest // *Psychiatr. Clin. North. Am.* 1989, vol. 12, 325-335.

Cordes S.L., Dougherty T.W., Blum M. Patterns of burnout among managers and professionals: A comparison of models // *J. of Organizational Behavior*. 1997, vol. 18(6), 685-701.

Corey G. et. al., *Issues and Ethics in Helping Professions*, Pacific Grove: Brooks/Cole, 1993.

Costa P., McCrae F. Multiple uses for longitudinal personality data // *European Journal of Personality*, 1992, vol. 6, 85 – 102.

Cryer, L., Beutler, L. *Group Therapy: An Alternative Treatment Approach for Rape Victims* // *Journal of Sex and Marital Therapy*, 1980. vol. 6, 40-46.

Da Costa J.M. *Medical diagnosis, with special reference to practical medicine*. Philadelphia, JB Lippincott, 1864.

Danieli Y. As survivors age: Part II // *NCP Clinical Quarterly*. 1994, vol. 4, 20-24.

Danieli Y. *Treating Survivors and Children of Survivors of Nazi Holocaust*. Post-Traumatic Therapy, New York: Branner/ Mazel, 1988.

Daniel Y. Therapists' difficulties in treating survivors of the Nazi Holocaust and their children. Ph.D. Dissertation. New York University, New York, 1981.

Davidson L.M. Baum A. Chronic stress ana PTSD // *J. of Consulting and Clinical Psychology*. 1986, vol. 54, 303–308.

Deering C.G., Glover S.G., Ready D. et al. Unique patterns of comorbidity in post-traumatic stress disorder from different sources of trauma // *Comprehensive Psychiatry*. 1996, vol. 37, 336–346.

Deikurs R., Soltz K. *Children: The challenge*. New York: Hawthorn/Dutton, 1964.

Derogatis L R. *The SCL-90-R* // *Clinical Psychometric Research*. – Baltimore, 1975.

Derogatis L.R., Lipman R.S., Rickels K. et al. The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A measure of Primary Symptom Dimensions // *Psychological Measurements in Psychopharmacology*. / Ed. P. Pichot. - Basel, Karger, 1974.

Dietzel L.C., Coursey R.D. Predictors of emotional exhaustion among nonresidential staff persons // *Psychiatric Rehabilitation J.* 1998, vol. 21 (4), 340-348.

Dion G. Le burnout chez les educatrices et garderie: proposition d'un modele theorique // *Apprentissage et Socialisation*. 1989, vol. 12 (4), 205-215.

Dolan S.L., Renaude S. Individual, organizational and social determinants of managerial burnout: A multivariate approach // *J. of Social Behavior and Personality*. 1992, vol. 7(1), 95-110.

DSM-IV. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4-th ed/)* Washington, DC: APA, 1994.

Eberly R.E., Engdahl B.E. Prevalence of somatic and psychiatric disorders among former

prisoners of war // *HospComm Psychiatry*. 1991, vol. 42, 807-813.

Egendorf A., Kadushin, C, Laufer R., Rothbar, G., Sloan L. *Legacies of Vietnam: comparative adjustment of veterans and their peers*. Washington, D.C.: U. S. Government Printing Office, 1981.

Eitinger L., Strom, A. *Mortality and Morbidity after Excessive Stress*. Oslo: Universitetsforlaget; New York: Humanities Press, 1973.

Ellis A., Dryden W. *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer. 1996.

Ellis A., Grieger R. (eds.) *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer, 1977.

Ellis, E. M. et al. A review of empirical rape research: victim reactions and response to treatment // *Clinical Psychology Review*, 1983, vol. 3, 473-490.

Emm D., McKenry P.C. Coping with victimization: The impact of rape on female survivors, male significant others, and parents // *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 1988, vol. 10, 272-279.

Engdahl B.E., Speed N., Eberly R.E. et al: Comorbidity of psychiatric disorders and personality profiles of American World War II prisoners of war // *J Nerv MentDis* 179:181-187.1991.

England L. W., Thompson C. L *Counseling child sexual abuse victims: Myths and realities*. // *Journal of Counseling and Development*, 1988, 66, 370-373.

Epstein R.S. PTSD: a review of diagnostic and treatment issues. // *Psychiatric annals*. 1989, vol.19 (10), 356-377.

Erickson K. *Everything in its path: destruction of community in the Buffalo Creek flood*. New York: Simon & Schuster, 1976.

Escobar J I, Canino G. Rubio-Stipec M. et al: Somatic symptoms after a natural disaster: A prospective study // *Am. J. Psychiatry*, 1992, vol. 149, 965-967.

Evan B. *Collected works*. Blanche Evan Dance Foundation, San Francisco, 1991.

Evans T.D., Vfflavisanis, R. *Encouragement exchange: avoiding therapist burnout* // *Counseling and Therapy for Couples and Families*. 1997, vol. 5(4).

Everly G. S. Jr. *A clinical guide to the treatment of human resse*. – N. Y.: Plenum Press, 1989.

Everstine D., Everstine L. *The Trauma Response*. New York. WW. Norton, 1993.

Eysenk HJ. *Crime and Personality*. – Boston, 1964.

Fairbank J.A., Keane T.M., Malloy P. F. Some preliminary data on the psychological characteristic of Vietnam veterans with PTSD // *J. Consulting and Clin. Psychology*. 1983, vol. 51, 912-919.

Farberow N. L. Shneidman E. S. (eds.) *The cry for help*. – New York, 1961.

Farberow N. L. *The many faces of suicide*. – New York, 1980

Feinauer L.L., Hippolite, D.L. Once a princess, always a princess: A strategy for therapy with families of rape victims // *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 1987, vol. 9, 252–262.

Figley C.R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Brunner/Mazel, 1995.

Figley C. R. (Ed.) *Stress Disorders among Vietnam Veterans*. New York: Brunner/Mazel, 1978.

Figley C.R. *Trauma and its Wake: The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder*. New York: Brunner/Mazel, 1985.

Figley C.R., McCubbin H.I. (eds.) *Stress and the family: Volume II, Coping with catastrophe*. New York: Brunner/Mazel, 1983.

Finkelhor D. *Child sexual abuse: New theory and research*. New York: Free Press, 1984.

Finkelhor, D. *Sexually victimized children*. New York: The Free Press, 1979.

Fischer D.G. *Family relationship variables and programs influencing juvenile delinquency*. –Ottawa, 1985.

Foa E.B., Kozak M.J. Emotional processing of fear: Exposure to correcting information //

Psychol. Bull. 1986, vol. 99, 20–35.

Frank, V.E. *Man's Search for Meaning*, Simon & Schuster, Inc., First Printing English Translation, 1959.

Frederick C.J. *Children Traumatized by Catastrophic Situations*. – American Psychiatric Association, 1995.

Freudenberger H.J. Staff Burnout // *Journal of Social Issues*, -1974, vol. 30, 159-165.

Fuqua R., Couture K. Burnout and locus of control in child day care staff// *Child Care Quarterly*. 1986, vol. 15 (2), 98-109.

Furman B., Ahola T. *Solution Talk. Hosting Therapeutic Conversations*. New York–London, 1992.

Garbarino J., Guttman E., Seeley J. *The psychologically battered child*. San Francisco: Jossey-Bass, 1986.

Garbarino J., Kostelny K. Child maltreatment as a community problem // *Child Abuse and Neglect*, 1992, vol. 16, 455–464.

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

Gargen A.M. The purpose of burnout: A Jungian interpretation. Special Issue: Handbook on job stress // *J. of Social Behavior and Personality*. 1991, vol 6 (7), 73–93.

Gelles R. J., Straus, M. A. Determinants of violence in the family: Toward a theoretical integration. In W. R. Burr, R. Hill & F. I. Nye (eds.), *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press, 1979.

Girelli S.A., Resick P.A., Marhoefer-Dvorak S., Hutter C.K. Subjective distress and violence during rape: Their effects on long-term fear // *Violence and Victims*. 1986, vol 1, 35–46.

Goldfeld A D. Mollica RF. Pesavento B H. et al: The physical and psychological sequelae of torture: Symptomatology and diagnosis // *JAMA* 1988, vol. 259, 2725-2729.

Golembiewski R.T., Munzenrider R.T. *Phases of Burnout: Developments on Concepts and Applications*, New York: Praeger, 1988.

Goodwin J. Post-traumatic symptoms // *Incest Victims*. American Psychiatric Association, 1995.

Green A. Child maltreatment and it's victims: A comparison of physical and sexual abuse // *Psychiatric clinics of North America*, 1988, vol. 2, 591-610.

Green A.H. *Children Traumatized by Physical Abuse*. – American Psychiatric Association, 1995.

Green B.L., Grace M. C, Lindy J.D. et al. Levels of functional impairment following a civilian disaster: The Beverly Hills Supper Club Fire // *J. Consult, and Clin. Psychol*. 1983, vol. 51, 573-580.

Green B.L., Lindy J.D., Grace M.C, Leonard A.C. Chronic posttraumatic stress disorder and diagnostic co-morbidity in a disaster sample // *J. Nerv. Mental Disorder*. 1992, vol. 180, 760-766.

Green B.L, Grace M.G., Vary M. G. et al. Children of disaster in the second decade: A 17-year follow-up of Buffalo Greek survivors // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 1994, vol. 33, 71-79.

Green B.L. Defining Trauma: Terminology and Generic Stressor Dimensions // *Journal Of Applied Social Psychology*. 1990. № 20.

Grenglass E.R., Burke R.J., Ondrack M. A gender role perspective of coping and burnout // *Applied Psychology An International Review*. 1990, vol. 39 (1), 5-12.

Grenglass E.R., Burke R.J., Konarsi R. Components of burnout, resources, and gender-related differences // *J. of Applies Social psychology*. 1998, vol. 28 (12), 1088-1106.

Grinker, R. P., Spiegel, J. P. *Men under Stress*. Philadelphia: Blakiston, 1945.

Guy J.D., Liaboe, G.B. Personal Therapy for Experienced Psychologist: A Discussion of Usefulness and Utilization // *The Clinical Psychologist*, 1986, vol. 39.

Haddad A, Sources of social support among scholl counselors in Jordan and its relationship to burnout // *International J. for the Advancement of Counseling*. 1998, vol. 20(2), 113–121.

- Herman J.L., Hirschman L. *Father–daughter incest*. Cambridge: Harvard Univ. Press, 1981.
- Herman J.L. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1992
- Himie D.P., Jayaratne S., Thyness P.A. Buffering effects of four social support types on burnout among social workers // *Social Work Research and Abstracts*. 1991, vol. 27 (1), 22–27.
- Hobfoll S. E. *The ecology of stress*. – N. Y.: Hemisphere, 1988.
- Holt P., Fine M.J., Tollefson N. Mediating stress: Survival of the hardy // *Psychology in the Schools*. 1987, vol 24(1), 51-58.
- Horowitz M.J., Krupnick J. Kaltreider N. et al. Initial psychological response to parental death // *Archives of General Psychiatry*. 1981, vol. 38, 85-92.
- Horowitz M.J., Weiss D. S., Kaltreider N. B. et al. Reactions to the death of a parent: Results from patients and field subjects // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1984, vol. 172, 383–392.
- Horowitz M.J., Wilner N.J., Alvarez W. Impact of event scale: A measure of subjective stress // *Psychosom. Med*. 1979, vol. 41, 209-218.
- Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N., Alvarez W. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder // *Archives of General Psychiatry*. 1980, vol. 37, 85-92.
- Horowitz M. J. *Personalitätsstile und Belastungsfolgen. Intergrative psychodynamisch-kognitive Psychotherapie* // *Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung* / Hrsg. A. Maercker. Heidelberg, 1998.
- Horowitz M.J. *Stress response syndromes*. 2-nd ed. Northvale, N.J.: Aronson, 1986.
- Horowitz M.J., Becker S.S. Cognitive response to stress: Experimental studies of a compulsion to repeat trauma // *Psychoanalysis and contemporary science* / Eds. R. Holt, Peterfreund. N.Y.: Macmillan, 1972. V. 1.
- Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct // *Social Cognition*, 1989, vol. 7(2), 113 - 136. *
- Janoff-Bulman R. *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. N.Y.: Free Press, 1992.
- Janoff-Bulman R. The aftermath of victimization: Rebuilding shattered assumption // *Trauma and its wake* / ed. C.R. Figley. N.Y.: Brunner/Mazel, 1985. P. 15-35.
- Kanfer F. H. *Self-Regulation: Research, issues and speculation*. In: Neuringer C, Michael J. L. (eds.) *Behavior modification in clinical psychology*. N. Y.: Appleton, 1970.
- Kardiner A. *The Traumatic Neuroses of War*. New York: Hoeber, 1941.
- Keane T. M., Caddell J. M., Taylor K. L. Mississippi Scale for Combat-Related PTSD: Three Studies in Reliability and Validity // *J. Consulting and Clin. Psychol*. 1988, vol. 56 (1), 85-90.
- Keane T.M., Wolfe J., Taylor K.L. PTSD: Evidence for diagnostic validity and methods of psychological assessment // *J. Clin. Psychol*. 1987, vol. 43, 32-43.
- Kelly G. *A theory of personality: The psychology of personal constructs*. New York: Norton, – 1963.
- Kelly G. *The psychology of personal constructs*. New York: Norton, – 1955.
- Kempe R.S., Kempe C.H. *Child abuse*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978
- Kessler R.C., Sonnega A., Bromet E. et al. Post-traumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey // *Arch, of Gen. Psychiatry*, 1995, vol. 92, 1048-1060.
- Khan M.M.R. The concept of cumulative trauma // *The privacy of self* / Ed. M.M.R. Khan. L.: Hogarth, 1974.
- Kilpatrick D.G. Saunders B.E., Amick-McMillan A. et al: Victim and crime factors associated with the development of crime-related post-traumatic stress disorder // *Behav. Ther*. 1989, vol. 20, 199–214.
- Kim Berg I. *Family Preservation*. London., 1991.
- Kim Berg I., Miller S. D. *Working With the Problem Drinker. A Solution-Focused Approach*. New York-London: 1992.
- Kinzie J.D. Posttraumatic effects and their treatment among Southeast Asian refugees. In Wilson JP, Raphael B (eds): *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes*. New

York, Plenum Press, 1993, pp 311-319.

Kinzie, J. D. Lessons from cross-cultural psychotherapy // *American Journal of Psychotherapy*, 1978, vol. 32, 110–120.

Kleber R. J., Brom D. *Coping With Trauma*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger, 1992.

Kluft R. Course on treatment of multiple personality disorder. Annual Meeting of the American Psychiatric Association, San Francisco, CA, May, 1989.

Kluznik J.C, Speed N/ VanValkenburg C, et al. Forty-year follow-up of United States prisoners of war // *Am. J. Psychiatry*. 1986, vol. 143, 1443-1446.

Kobasa S. The hardy personality: Towards a social psychology of stress and health. In J.Suls & G. Sanders (Hrsg.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale; NJ: Erlbaum, 1982.

Kolb L.C., Multipassi L.R. The conditioned emotional response: A subclass of chronic and delayed post-traumatic stress disorder // *Psychiatric Annals*, 1984, vol. 12, 13–20. Krupnick J.L., Horowitz M.J. Stress response syndromes // *Arch. of Gen. Psychiatry*. 1981, vol.38, 428-435.

Krystal H. Trauma and affect // *Psychoanalytic study of the child*. 1978, vol. 33, 81-116.

Krystal H. *Massive psychic trauma*. New York: International Universities Press, 1968

Kulka R. A., Schienger W. E., Fairbank J. A., Hough, R. L., Jordan B. K., Marmar C R. *Trauma and the Vietnam War Generation: Report of Findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study*. New York: Brunner/Mazel, 1990

Lasogga F., Gasch B. *Psychische erste Hilfe bei Unfällen*. Wien: Stumpf und Kossendey, 1997.

Lavanco G. Burnout syndrome and Type A behavior in nurses and teachers in Sicily // *Psychological Reports*. 1997. V. 81(2). P. 513-528.

Lehr U., Thomae H. Coping and Aging // *Personality Psychology in Europe / G. Van Heck, P. Bonaiuto (Eds)*. 1993, vol.4, 365-387.

Leventman S. Epilogue: Social and historical perspectives on the Vietnam veteran. C. R. Figley (Ed.), *Stress disorders among Vietnam veterans: Theory, research and treatment* (pp. 291–295). Brunner/ Mazel, 1978

Levinson D. Family violence in cross-cultural perspective // *Frontiers of Anthropology*, 1989, Vol.1.

932

Lifton R. J. & Olson, (E. ds.) *The human meaning of total disaster: The Buffalo Creek Experience*// *Psychiatry*, 1976, vol. 39, 1–18.

Lifton, R. J. *Home from the war*. New York: Basic Books, 1973.

Lindermann E. Symptomatology and management of acute grief // *American Journal of Psychiatry*. 1944, vol. 101, 141 – 148.

Linenburg F.C. Locus of control, pupil control ideology, and dimensions of teacher burnout // *J. of Instructional Psychology*. 1992, vol 19 (2), 13-22.

Loftus E. The reality of repressed memories // *American Psychologist*, 1993, vol. 48, 518-537.

Lowen A. *Bioenergetics*. N.Y., 1975.

Ludwig A. M. The psychological functions of dissociation // *American Journal of Clinical Hypnosis*. 1983, vol. 26, 93–99.

Ludwig A. M. Altered states of consciousness // *Archives of General Psychiatry*. 1966, vol 15, 225–234.

Lutz R. *Gesundheit und Genus: Euthyme Grundlagen der Verhaltenstherapie*. In: *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Vol. 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. (Ed: Margraf J.) Berlin: Springer, 1996, c 113-128.

Lutz R. *Gesundheit und Krankheit: Antworten der Allgemeinen Psychologie* // Lutz R., Mark N. (Hrsg.) *Wie gesund sind Kranke?* Göttingen: Hogrefe, 1975, S. 77-91.

Mac Kay B. Drama therapy with female victims of assault.-Special Issue: Women and the creative arts therapies // *Arts in Psychotherapy*, 1989, vol. 16, 293-300.

Madakasira S., O'Brien K.F. Acute post-traumatic stress disorder in victims of a natural disaster // *J. Nerv. Ment. Dis*. 1987, vol. 175, 286-290.

- Maercker A. Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung. Heidelberg, 1998.
- Malach-Pines A., Unconscious Determinants of Career Choice and Burnout: Theoretical Model and Counseling Strategy // *Journal of Employment Counseling*, 2001, vol. 38, 170–184.
- Maltzberger J. T. Suicide risk: The formulation of clinical judgement. New York: New York University Press, 1986.
- Mannar C R., Weiss D. S., Schlenger W. E. et al. Peritraumatic dissociation and posttraumatic in male Vietnam theater veterans // *American Journal of Psychiatry*. 1994, vol. 151 (6), 902-907.
- Marks I. Fears and Phobias. – N. Y., 1969.
- Mannar C R., Weiss D. S., Schlenger W. E. et al. Peritraumatic dissociation and posttraumatic stress in male Vietnam theater veterans // *American Journal of Psychiatry*. 1994, vol. 151 (6), 902-907.
- Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T.Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19-32.
- Maslach C, Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // *Applied and Preventive Psychology*. 1998, vol. 7, 63–74.
- Maslach C, Jackson S.E., Leiter M.P. Burnout Inventory Manual (Third Edition). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996.
- Maslach C, Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
- Maslach C, S.E. Jackson, The Measurement of Experienced Burnout // *Journal of Occupational Behavior*, 1981, vol. 2, 99–113.
- McFarlane A.C. Vulnerability to posttraumatic stress disorder. In Wolf ME, Mosnaim AD (eds): *Posttraumatic Stress Disorder: Etiology. Phenomenology and Treatment*. Washington, DC, American Psychiatric Press, 1990, pp 2–20.
- McFarlane AC: Life events and psychiatric disorder: The role of a national disaster // *Br. J. Psychiatry*. 1987, vol. 151, 362–367.
- Meichenbaum D. A Clinical Handbook: Practical Therapist Manual for Assessing and Treating Adults with PTSD. – Ontario: Institute Press, 1994.
- Meichenbaum D. Changing conceptions of cognitive behavior modification: Retrospect and prospect // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993, vol 61, 292-204.
- Meichenbaum D.A. Kognitive Verhaltensmodifikation. München: U&S, 1979.
- Meichenbaum D.A. Methoden der Selbstinstruktion/ Kanfer F. H., Goldstein A. P. (Hrsg.) *Möglichkeiten der Verhaltensänderung*. München: U&S., 1997.
- Meir S.T., Toward a Theory of Burnout // *Human Relations*, 1983, vol. 6, 899-910.
- Menninger K. Man Against Himself. A Harvest/ HBJ Book, Harcourt Brace Jovanovic Publishers. – San Diego, New York, London, 1985.
- Menninger, W. Identifying, evaluation, and responding to boundary violations: A risk management program // *Psychiatric Annals*, 1991, vol. 21(11).
- Molica R. The Trauma Story: The psychiatric Care of Refugee survivors of Violence and Torture, in *Post-Traumatic Therapy and Victims of Violence*, New York: Brunner/ Mazel, 1988.
- Mosak H. H. (Ed.) Alfred Adler: His influence on psychology today. Park Ridge, N. J.: Noyes Press, 1973.
- Murphy S. M, Kilpatrick D. G., Amick-McMullan A., Veronen L.J. Current psychological functioning of child sexual assault survivors: A community study // *Journal of Interpersonal Violence*. – 1988, vol. 3, 55-79.
- Naisberg F.S., Fennig S., Keinan G., Elizur A. Personality characteristics and proneness to burnout: A study among psychiatrists // *Stress Medicine*. 1991, vol 17 (4), 201-205.
- Neal A. National trauma and collective memory. Major events in the American century. N. Y., 1998.
- Neal A., Busuttill W., Rollins J. et al. Convergent validity of measures of post-traumatic stress disorder in a mixed military and civilian population // *Journal of Traumatic Stress*. 1994, vol. 7, 447-455.

Niederland W. G. Clinical observations on the «survivor syndrome» // *International Journal of Psycho-Analysis*, 1968, vol. 49, 313-315.

Nowack K.M. Type A, hardiness, and psychological distress // *J. of behavioral Medicine*. 1986, vol. 9 (6), 537-548.

Noyes R., Kletti R. Depersonalization in response to life-threatening danger // *Comprehensive Psychiatry*. 1977, vol. 18, 375-384.

O'Halloran T.M., Linton, J.M. Stress on the Job: Self-Care Resources for Counsellors // *Journal of Mental Health Counseling*. 2000, vol. 22 (4), 354 - 364.

Oaklander V. *Windows to our children*. Moab, UT: Real People Press, 1978.

Ochberg F., Soskis D. A, (Eds.) *Victims of terrorism*. Boulder: Westview Press, 1982.

Ogus E.D., Grenglass E.R., Burke R.J. Gender-role differences, work stress and depersonalization // *J. of Social Behavior and Personality*. 1990, vol 5 (5), 387-398.

Olweus, D. Low School Achievement and Aggressive Behaviour in Adolescent Boys. In D. Magnusson and V. Allen (Eds.), *Human*

Development. An interactional Perspective. New York: Academic Press, 1983.

Orenchuk-Tomiuk N., Matthey G., Christensen C. P. The resolution model: A comprehensive treatment framework in sexual abuse // *Child Welfare*. 1990, vol. 69(5), 417-431.

Orr S.P., Claiborn J.M., Altman B., Fogue D.F., de Jong J.B., Pitman R.K. & Herz L.R. Psychometric Profile of PTSD, Anxious, and Healthy Vietnam Veterans: Correlations with Psychophysiological Responses // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1990. № 58.

Palmer St., McMahon G. *Handbook of counselling*. – London, Routledge, 1997.

Pedrabissi L., Rolland J.P., Santinello M. La sindrome del burnout in un campione di insegnanti italiani e francesi: in confronto cross-culturale // *Ricerche di Psicologia*. 1991, vol. 15 (2), 37–48.

Pierce CM., Molloy G.N. Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout // *British J. of Educational Psychology*. 1990, vol. 60 (1), 37-51. '

Pitman R.K. Post-traumatic Stress Disorder, Conditioning, and Network Theory // *Psychiatric Annals*. 1988. N 18.

Pitman R.K. Post-traumatic stress disorder, hormones and memory // *Biological Psychiatry*. 1989, vol. 26, 221–223.

Pitman R.K., Altman B., Greenwald et al. Psychiatric complications during flooding therapy for posttraumatic stress disorder // *J. of Clinical Psychiatry*. 1991,' vol. 52, 17-20.

Pitman R.K., Orr S.P., Fogue D.F. et al: Psychophysiological responses to combat imagery of Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder versus other anxiety disorders // *J Abnorm Psychol* 1990, vol. 99, 49-54.

Pradham M., Misra N. Gender differences in type A behavior patterns: Burnout relationship in medical professionals // *Psychological Studies*. 1996, vol. 41 (1-2), 4-9.

Quarantelli E. L., Dynes, R. R. Response to social crisis and disaster // *Annual Review of Sociology*, 1977, vol. 3, 23–49.

Raphae, B. *When Disaster Strikes*. London: Hutchinson, 1986.

Raphael B., Maddison D. C. Care of bereaved adults: Modern trends. In O. W. Hill (Ed.), *Psychosomatic medicine* – 3 (pp. 491– 506). London: Butterworth, 1976.

Ratican K. Sexual abuse survivors: Identifying symptoms and special treatment consideration // *Journal of Counseling and Development*, 1992, vol. 71, 33-38.

Renner K. E., Wackett C, Ganderton S. The social nature of sexual assault // *Canadian Psychology*, 1988, vol. 29(3), 163–354.

Resick P. A. Jordan G. C, Girelli S. A., Hutter G. K. A comparative outcome study of behavioral group therapy for sexual assault victims // *Behavior Therapy*. 1988, vol. 19, 385–401.

Resick P.A., Schnicke M.K. Cognitive processing therapy for sexual assault victims // *J. of Consulting and Clinical Psychology*. 1991, vol. 60, 748-756.

Riley K. C Measurement of dissociation // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1988,

vol. 176, 449–450.

Roehl J., Bums S. Talking to sexually abused children // *Childhood Education*. 1985, vol. 62, 19-22.

Rosenhan D. L., Seligman, M.E.P. *Abnormal Psychology*. New York: W. W. Norton and Company, 1989.

Ross C. A. Epidemiology of multiple personality and dissociation // *Psychiatric Clinics of North America*. 1991, vol. 14, 503–517.

Rosse J.G., Boss R.W., Johnson A.E., Crown ■ D.F. Conceptualizing the role of self-esteem in the burnout process // *Group and Organization studies*. 1991, vol. 16 (4), 428–451.

Roth M. The phobic-anxiety-depersonalization syndrome // *Proc. of the Roy. Soc. Med*. 1959, vol. 52, 587-593.

Rothbaum B.O., Foa E.B., Riggs D.S. et al. A prospective examination of post-traumatic stress disorder in rape victims // *J. of Traumatic Stress*. 1992, vpl. 5, 455–475.

Rotter J. B. *Social Learning and Clinical Psychology*. New York: Englewood Cliffs, 1954.

Rotter J. B., Chance J. E., Phares E. J. *Applications of a Social Learning Theory of Personality*. New York, 1972.

Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychological Monographs*, 80 (Whole No. 609), 1966.

Rowan A. B. Foy D. W. Post-Traumatic Stress Disorder in Child Sexual Abuse Survivors: A Literature Review // *Journal of Traumatic Stress*. 1993, vol. 6, 3–20.

Schaufeli W.B., Enzmann D. *The Burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and interventions*. Washington DC: Taylor and France, 1999.

Schaufeli W.B., van Dierendonck D. The construct validity of two burnout measures // *J. of Organizational Behavior*. 1993. V. 14. P. 631-647.

Sgroi S. *Handbook of clinical intervention in child sexual abuse*. Lexington, MA: Lexington Books, 1982.

Shatan, C. Stress disorders among Vietnam veterans: the emotional context of combat continues. In C. R. Figley (Ed.), *Stress disorders among Vietnam veterans: Theory, research and treatment* (pp. 43–52). Brunner/Mazel, 1978

Shazer De S. *Keys to Solution In Brief Therapy*. New York., 1985.

Slavicki V., E.J. Cooley Implications for Burnout Research and Theory for Counsellor Educators // *Personnel and Guidance Journal*. 1982, vol. 60, 415 - 419.

Smith E.M, North C.S, McCool RE, et al: Acute postdisaster psychiatric disorders: Identification of persons at risk // *Am. J Psychiatry*. 1990, vol. 147, 202-206.

Somasundaram D. Post-traumatic responses to aerial bombing // *Social Science and Medicine*, 1996, vol. 42, 1465–1471.

Somasundaram, D. *Scarred Mind*. New Delhi: Sage, 1997.

Somasundaram, D., Sivayokan, S. War trauma in a civilian population // *Britis Journal of Psychiatry*, 1994, vol. 165, 524–527.

Stamm B.H. (ed.). *Secondary Traumatic Stress/ Self-Care Issues for CliniciansResearches and Educators*. The Sidran Press, Lutherville, 1999.

Straus M. A. Sociological perspective on the prevention and treatment of wife-beating. In M. Roy (Ed.), *Battered women: A psychological study of domestic violence*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1977.

Strenz. T. The Stockholm Syndrome. In F. Ochberg & D. Soskis (Eds.) *Victims of terrorism* (pp. 149–164). Boulder: Westview, 1982

Summerfield, D. *The Impact of War and Atrocity on Civilian Populations: Basic Principles for NGO Interventions and a Critique of Psychosocial Trauma Projects*. Relief and Rehabilitation Network, Network paper 14. London: Overseas Development Institute, 1996.

Tang C.S-K., Lau B.H-B. Gender role stress and burnout in

Chinese human service professionals in Hogn Kong // *Anxiety, Stress and Coping: An International J*. 1996, vol. 9 (3), 217-227.

Tennant C. Preventive sexual abuse programs: Problems and possibilities // *Elementary*

School Guidance and Counseling, 1988, vol. 23, 48-53.

Terr L. C Childhood traumas: an outline and overview // American Journal of Psychiatry, 1991, vol. 163, 660–665.

Thomb D.A. Феноменология посттравматического стрессового расстройства // Бадхен А.А. (ред). Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. Михай-лолва Т.И., Певзнер М.М. (сост.). СПб., ин-т ГАРМОНИЯ, 2001.

Thompson C. L., Rudolph L. B. Counselling children. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company, 1996

Trimble MR: Post-traumatic Neurosis. Chichester, Wiley, 1981

van der Hart O., Horst R. The dissociation theory of Pierre Janet // Journal of Traumatic Stress. - 1989, vol. 2 (4), 397-412.

van der Kolk B. A., Fisler R. Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study //, Journal of Traumatic Stress, 1995, vol. 8 (4), 505-527.

van der Kolk B.A., McFarlane A. C, Weisaeth L. Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society / - N. Y.: Guilford Press, 1996. - P. 303-327.

van der Kolk B.A., Ducey C.P. The psychological processing of traumatic experience: Rorschach patterns in PTSD // J. of Traumatic Stress. 1989, vol. 2, 259-274.

van der Kolk B.A., Saporta J. Biological response to psychic trauma // International handbook of traumatic stress syndromes / Eds. J.P. Wilson, B. Raphael. N.Y.: Plenum Press, 1993.

van der Kolk B., Pelcovitz, D., Roth, S., Mandel F., McFarlane, A., Herman, J. Dissociation, somatization, and affect dysregulation: the complexity of adaptation to trauma // American Journal of Psychiatry, 1996, vol. 153 (7 Festschrift Supplement), 83-93.

van der Kolk B.A. Psychological trauma. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1987, 121.

van der Kolk, B.A., Van der Hart O., Mannar C.R. Dissociation and information processing in posttraumatic stress disorder. In B.A. van der Kolk, A.C. McFarlane & L. Weisaeth (Eds.), Traumatic stress (pp.303-327). New York: Guilford, 1996.

van der Veer, G. Psychotherapy with Refugees. Amsterdam: SCS, 1993

Vealey R.S., Armstrong L., Comar W., Grenleaf CA. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes // J. of Applied Sport Psychology. 1998, vol. 10 (2), 297-318.

Vierick P. Burnout and work organization in hospital wards: A cross-validation study // Work and Stress. 1996, vol. 10 (3), 257-265.

Vredenburgh L.D. et. al. Burnout in counseling psychologists: type of practice settings and pertinent demographics // Counseling Psychology Quarterly. 1999, vol. 12 (3), 19–26.

Walker L. The battered woman. New York: Harper & Row, 1979

Waller N. G., Putnam F. W. Types of dissociation and dissociation types: A taxometric analysis of dissociative experiences // Psychological Methods. 1996, vol. 1 (3), 300-323.

Weathers F. W., Blake D. D., Krinsley K. E. et al The Clinician-Administered PTSD Scale: Reliability and construct validity. Paper presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy. – Boston, MA, 1992.

Weathers F. W., Litz B. T. Psychometric properties of the Clinician-Administered PTSD Scale - Form 1 (CAPS-1) // PTSD Research Quarterly. 1994, vol. 5, P. 2–6.

Weiss D. S., Marmar C R., Metzler T., Ronfeldt H. Predicting symptomatic distress in emergency services personnel //Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1995, vol. 63, 361–368.

Weiss D. S. Psychological processes in traumatic stress //Journal of Social Behavior and Personality. 1993, vol. 8, 3–28.

West I. J. Dissociative reactions // Comprehensive textbook of Psychiatry / Ed. by A. M. Freeman & H. I. Kaplan. – Baltimore: Williams & Wilkin, 1967.

Williams T. (ed.). Posttraumatic Stress Disorder: a handbook for clinicians. Cincinnati: DC:

DAV, 1987.

Wilson J.P., Krauss GE. Predicting post-traumatic stress disorders among Vietnam veterans. In Kelley WE (ed.) Post-traumatic Stress Disorder and the War Veteran Patient. New York, Branner/Mazel, 1982.

Wilson J. P., Hard, Z., Kahana, B. Human adaptation to extreme stress: From the Holocaust to Vietnam. New York: Plenum, 1988.

Wilson, J., Raphael, B. (eds.) International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. New York: Plenum, 1993.

Winson F. The biology and function of rapid eye movement sleep // Current Opinion in Microbiology. 1993, N3, 243 – 247.

Wolpe J. The practice of behavior therapy. New York: Pergamon Press, 1969. ■

Yates J. L., Nashby W. Dissociation, affect, and network models of memory: an integrative proposal // Journal of Traumatic Stress. 1993, vol. 6, 3-10.

Zilberg N.J., Weiss D. S., Horowitz M.J. Impact of Event Scale: A cross-validation study and some empirical evidence supporting a conceptual model of stress response syndromes // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1982, vol. 50, 407–414.

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. М., Прогресс, 1995.

Алдер Х. НЛП: наука и искусство достижения совершенства. Мн.: Издатель В.П. Ильин. 1998.

Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии. СПб., Питер, 2000.

Александров А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. СПб., Речь, 2000.

Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 1993. – 399 с.

Александровский Ю.А. (ред). Психиатрическая помощь при землетрясениях. М., МЗ СССР, 1989.

Александровский Ю.А. Пограничная психиатрия и современные социальные проблем., Ростов-на-Дону, Феникс, 1996.

Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, №4т.3.

Александровский ЮА, Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных ситуациях. М., 1991.

Алексеева Л.С. (ред.) Психологическая помощь пострадавшим от семейного насилия: Научно-методическое пособие / – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.

Алексеева Л.С. О насилии над детьми в семье. [Http://2001.isras.ru/Socls/Articles/2003..04/Alexeeva.doc](http://2001.isras.ru/Socls/Articles/2003..04/Alexeeva.doc). 2002

Алексеева Л.С. Последствия страха, тревоги и гнева // Директор школы, 2000. № 6. С. 71–80.

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

Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. – М., 1996.

Атлета М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г.,

Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. СПб., Речь, 2001.

Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А. Диагностика суицидального поведения: метод, рекомендации. М., 1980.

Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И. Социальные и клинико-психологические аспекты самоубийств в современном мире // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева, 1991. № 1. С. 26–38.

Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М.: МЦ СССР, 1978.

Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами

М., КСП+ – Ювента, 1994.

Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация. Воронеж, НПО «МОДЭК», 1999.

Андреас С, Андреас К. Сердце разума. «Независимая ассоциация психологов-практиков», 1997.

Андреас С, Герлинг К., Фолкнер Ч. и др. Миссия НЛП: новейшие американские психотехнологии. М., Ин-т общегуманитарных исследований, 2000.

Андрющенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакотерапия, 2000. № 4. Т. 2.

Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., Питер, 2003.

Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.

Антонян Ю.М. Терроризм. М., 1998.

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал 1995 № 1. С. 3–19.

Анцыферова Л. И. Человек перед лицом жизни и смерти // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики / Под. ред. К.А. Абульхановой и др. – М., 1997. С. 44-55.

Аршавский В. В., Ротенберг В.С. Поисковая активность и ее влияние на экспериментальную и клиническую патологию // Журн. высшей нервной деятельности. 1976. № 2. Т. 26. С. 424 – 428.

Арьес Ф. Человек перед лицом смерти. М., 1992.

Асанова Н.К. (ред.) Руководство по предотвращению насилия над детьми. М.: Владос, 1997.

Аствацатуров М.И. Душевные болезни в связи с условиями военной службы, I. Статистические данные о душевных заболеваниях в различных армиях // Воен. мед. журн. 1912. Т. ССXXXV. С.6888.

Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия.(Терапия, фокусированная на решении). СПб., Речь, 2000.

Бадхен А.А. (ред.). Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. Михайлова Т.И., Певзнер М.М. (сост.). СПб., ин-т ГАРМОНИЯ, 2001.

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., Речь, 2002.

Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.

Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом. Журнал практической психологии и психоанализа, 2003, № 1.

Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Фенько А. Б., Игнатьева Н. С, Локтаева М. Ю. (ред.) Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия. Т. 1. Теория и методология. М.: МПЖ, 1999, с. 142-167.

Белый П., Швед Т. Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика. Боевой фитнес для женщин. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.

Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменений. СПб., Ювента, 1998.

Бендлер Р., Гриндер В., Сатир В. Семейная терапия и НЛП. М., Ин-т общегуманитарных исследований, 1999.

Бендлер Р., Гриндер Дж. Структура магии, т. 1,2. СПб., Белый кролик, 1993.

Березкина-Орлова В. Актерские телесно-ориентированные психотехники // Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Баскаков В.Ю. (ред. –сост.). М., Ин-т общегуманитарных исследований, 2001.

Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А. Телесно-ориентированная психотехника актера (методические рекомендации к проведению тренинга) //Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Под ред. В. Баскакова. М., Смысл, 1997.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. «Университетская книга»– АСТ, СПб. – Москва, 1998.

- Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., Прогресс, 1986.
- Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. Киев-Москва, Ника-Центр – Алетейа, 1999.
- Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., Российское педагогическое агентство, 1998.
- Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек в принцы. Новосибирск, Изд-во Новосибирского ун-та, 1992.
- Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг. Воронеж, МОДЭК, 1995.
- Бэндлер Р., Гриндер Д. Формирование транса. М.: «Каас», 1994.
- Бэндлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник М. Эриксона с точки зрения НЛП. М.: НАПП, 1995 – 232 с.
- Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. Санкт-Петербург: «Питер Пресс», 1997. - 336 с.
- Вагин И. Психология жизни и смерти. СПб., Питер, 2002.
- Вагин Ю., Трегубов Л. Эстетика самоубийства. Пермь, 1993.
- Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Психология зрелости и старения, № 1 (17), весна, 2002.
- Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб., Речь, 2001.
- Варга А.Л, Типы неправильного родительского отношения: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1984.
- Василюк Ф. Пережить горе // О человеческом в человеке. М., 1991.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., Изд-во «Ось-89», 1999.
- Вестник РАТЭПП, 1995. [Http://ratepp.by.ru/librare/suicid/suicid.htm](http://ratepp.by.ru/librare/suicid/suicid.htm)
- Винникот Д.В. Маленькие дети и их матери. М.: Класс, 1998.
- Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. М.: Независимая фирма «Класс». 1997.
- Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М.: Независимая фирма «Класс». 1998.
- Владиславова Н. Особенности краткосрочной интенсивной психотерапии и подготовки психологических кадров для работы в экстремальных ситуациях // Доклады X итоговой конференции Европейской ассоциации психотерапии европейского конгресса по психотерапии. Москва, 1–4 июля 2001.
- Водопьянова Н.Е. Психическое «выгорание» // Мир медицины. 2001, № 7-8.
- Войцех В.В. Факторы риска повторных суицидальных попыток // Социальная и клиническая психиатрия. 2002. № 3. С. 14-21.
- Волков А.М., Микадзе Ю.В., Солнцева Г.Н. Деятельность: структура и регуляция. М., 1987
- Волков В. Т. Личность пациента и болезнь. Томск, 1995.
- Волошин В.М. Клиническая типология посттравматических стрессовых расстройств и вопросы дифференцированной психофармакотерапии // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, № 4. Т. 3.
- Гингер С, Гингер А. Гештальт – терапия контакта. СПб., 1999.
- Гиндин Г. И., Духова О. Б. Социально-психологическая помощь детям – жертвам сексуального насилия в семье. Вологда, 1997.
- Гиршон А. Кинесфера: пространство движения. 2000а. [Http://www.chat.ru/~bodywork/dance4.htm](http://www.chat.ru/~bodywork/dance4.htm).
- Гиршон А. Танцевальная импровизация: за пределами терапии, 2000б. <http://www.aha.ru/~ipd/zajpredelami.htm>.
- Горская М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков // Вестник психосоц. и психокоррекц. работы, 1994. № 1. С. 44-52.
- Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., Зеркало, 1994.
- Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – СПб., Речь, 2003.

- Гроллман Э. Суицид: первенция, интервенция, поственция //Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Составитель А. Н. Моховиков. М., Коги-то-Центр, 2001.
- Громов В.И., Васильев Г.А. Энциклопедия безопасности –2. М.. 2000. <http://uvdbal.tsr.ru/bezop/sob/htm>.
- Гроф Ст. За пределами мозга. М., 1992.
- Гроф Ст. Путешествие в поисках себя. М., 1994.
- Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения: Теория и практика / Пер. с англ. Саринной В.М. М., НФ «Класс», 1997.
- Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансак-ционный анализ с гештальт-упражнениями: Пер. с англ./Общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской. М., Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993.
- Джонсон Д.А. Советы авиапассажирам (соблюдение правил безопасности полета и спасение в аварийных ситуациях) Пер. с англ. – М., Транспорт, 1989.
- Диллман Б. Результаты на мишени. СПб., Белый кролик, 1995.
- Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. М., Независимая фирма «Класс»>> 1997.
- Дилтс Р. Стратегии гениев. Т. 1,2, 3. М., Независимая фирма «Класс», 1998.
- Добротворский Н.М. Душевные заболевания в связи с войной (по литературным данным за 1915–1918 гг.) // Научная медицина. 1919. № 1. С. 378-386.
- Догадана М. А., Пережогин Л. О. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших. М.: Сам себе адвокат, 2000.
- Доморацкий В. А. Интегративная психотерапия в лечении половых расстройств у мужчин // Материалы международной конференции «Сексуальное здоровье человека на рубеже веков: проблемы, профилактика, диагностика и лечение». М., 1999.
- Доморацкий В. А. Особенности сексуальных дисфункций и их психотерапевтическая коррекция у ветеранов войны в Афганистане // Материалы межгосударственного научно-практического семинара 18–19 декабря 1998 года в г. Витебске, 1998.
- Дональд К. Внутренний мир травмы. Екатеринбург, «Деловая книга», 2000.
- Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М., Тривола, 1999.
- Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения. М., Вече, 1997.
- Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд / Пер. с франц. М., Мысль, 1994.
- Ениколопов С.Н. Дети и психология агрессии // Школа здоровья, 1995, №3.
- Ениколопов С.Н. Психотерапия при посттравматических стрессовых расстройствах // Российский психиатрический журнал. 1998, № 3. С. 50-56.
- Еремина Т.И., Крюкова Н.П., Логинова Ю.Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях, <http://pmuc.ra/eis/pdf/14.pdf>. 2003.
- Жане П. Психический автоматизм. М., Начало, 1913.
- Журавель А. П. Применение метода ДПДГ для лечения психогенных сексуальных расстройств // Материалы международной конференции «Сексуальное здоровье человека на рубеже веков: проблемы, профилактика, диагностика и лечение». М., 1999.
- Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. – Л., Изд-во ЛГУ, 1989.
- Зелигман М. Как научиться оптимизму. М., Вече. 1997.
- Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб., Речь, 2003.
- Изард К. Г. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой, СПб., Питер, 1999.
- Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. М., ЭКСМО-Пресс, 2001.
- Ильина И.Г., Соловейчик М.Я. (ред.) Методические материалы по работе со вторичной травмой // Конфликт и травма. Вып.1. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. СПб., Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония», 2002.

Ильина СВ. Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств // Вопросы психологии. 1998. № 6. С. 65-74.

Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. СПб., Специальная литература, 1996.

Исурина Г.Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л., Медицина, 1983.

Калмыкова Е.С., Е. А. Миско, Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал, 2001. Т. 22, № 4, с. 70-80.

Калмыкова Е.С., Падун М.А. Качество "привязанности как фактор устойчивости к психической травме // Ж. практ. психологии и психоанализа, 2002, № 1.

Каштан Г. И., Сэдок Б. Дж. Клиническая психиатрия: В 2 т. М., Медицина, 1994.

Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб., 1998.

Карвасарский Б.Д. Неврозы. 2-е изд. М., Медицина, 1990.

Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., Медицина, 1985.

Картохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М., Медицина, 1991

Кац Б., Тменчик Р. Анна Ахматова и музыка. Исследовательские очерки. – Л., 1989.

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

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1983.

Китаев-Смык Л.А. Психология чеченской войны. М., 2002.

Клиническая психиатрия / Под ред. Н.Е.Бачерикова. Киев, 1994.

Клиническая психиатрия / Под ред. Т. Б. Дмитриевой. М., Гэстар медицина, 1998.

Ковалев СВ. Исцеление с помощью НЛП. Нейролингвистическое программирование психосоматических исцелений. М., КСП+, 1999.

Ковалева О.В. Как вести себя в чрезвычайной обстановке. http://www.kovaleva.ru/articles/psihosom/psihosom_statya_9.shtml. 2003

Козер Л.А. Функции социального конфликта. М., Идея-Пресс, Дом интеллектуал, книги, 2000.

Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. М., Шанс, 1992.

Кондратенко С. Избранные аспекты работы с горем в гештальт-методе // Российский гештальт. Вып. 5 / Под ред. Н.Б.Дол-гополова, Р.П.Ефимкиной. Новосибирск: Научно-учебный центр НГУ, 2003.

Кондратенко В.Т. Суицидальное поведение // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск, Харвест, 1999.

Кондратенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия: Рук. для врачей. М., Изд-во Института психотерапии, 2001.

Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // Психологический журнал, 1989. Т. 10. № 5, с. 96–102. |

Конторович В. А., Анцупова Г. Л. Психологический дебри-финг как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации // Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих – участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи. Ростов-на-Дону, 2001.

Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов. СПб., 2001.

Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск, Наука, 1990.

Котенев И. О. Психологические реакции работников милиции в чрезвычайных обстоятельствах и постстрессовые состояния: предупреждение и психологическая коррекция // Психопедагогика в правоохранительных органах, 1996, №1(3), с. 76–84.

Кочарян Г. С, Кочарян А. С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. М., 1994.

Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М, 1999.

Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Психологическое насилие над ребенком в семье, его

причины и следствия // Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие. М., ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.

Краснянский А. Морозов П. В. Посттравматическое стрессовое расстройство у ветеранов войны в Афганистане: Съезд психиатров. М., 1995.

Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / Пер. с чешек. – М., Медицина, 1991.

Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М., Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.

Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта. Мн., Попурри, 1999.

Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., Питер, 2002.

Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Киев, София, 2000.

Лазарус А. Мультиmodalная психотерапия // Зейг Д.К., Мьюнион В.М. Психотерапия – что это? М., НФ «Класс», 2000а.

Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. М., НФ «Класс», 2000б.

Лейнер Г. Кататимное переживание образов: методика использования воображаемых ситуаций в коррекции самочувствия. М., Эйдос, 1996.

Лейнер Г., Корнайт Х. Инициированная проекция символов // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. А.А. Бадхен, В.Е. Каган (ред.), М., Смысл, 1997

Леонгард К. Акцентуированные личности: Киев, 1989.

Лидере А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., Academia, 2003.

Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984.

Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение-Владос, 1994.

Лисицкая Т.С. Ритм. Пластика. М.: ФиС, 1988.

Литвинцев СВ., Шамрей В.К. (ред.). Военная психиатрия. СПб.: ВмедА, ЭЛБИ-СПб., 2001.

Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1977.

Ловелле Р.П., Малимонова С. Когнитивно-имагинативные методы в лечении травматического стресса. На примере тренинга для работников социальной сферы в Чечне, www.supporter.ru, 2003.

Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. СПб., Речь, 2000.

Лоуэн А. Психология тела. Телесноориентированный биоэнергетический психоанализ. М., Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997.

Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М., Смысл, 2000.

Лэндис Р. Продвинутое техники для работы с посттравматическими стрессовыми состояниями. М., 1996.

Маданес К. Стратегическая семейная терапия. М., НФ «Класс», 1999.

Мак-Дермотт Я., О'Коннор Дж., «НЛП и здоровье», Челябинск, изд-во «Библиотека А. Миллера», 1998.

Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1.

Маклаков А. Г., Черемянин С. В., Шустов Е. Б. Проблема прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 2.

МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. СПб., Речь, 2001.

Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., Ин-т тренинга, 1993.

Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Новейший справочник. СПб. -М., Сова - Эксмо, 2003.

Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.

Меграбян А.А. Личность и сознание. М., 1978.

- Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование. М., 1998.
- Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М., Смысл, 2002
- Минигалиева М.Р. Психологическая помощь первичным жертвам катастроф и террористических актов // Психология зрелости и старения, № 4 (16), зима, 2001.
- Минухин С, Фишман Ч. Техники семейной терапии. М., Независимая фирма «Класс», 1998.
- Михайлова Н. Ф. Повседневный стресс в семьях здоровых и больных неврозами// Материалы конгресса по детской психиатрии. М., 25-28 сентября 2001. С. 42-43.
- Михайлова Н. Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц: Дисс. канд. псих. наук / СПб. НИИ им. В.М. Бехтерева. СПб., 1998. С. 131-140.
- МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические критерии. ВОЗ, Женева, СПб. 1995.
- Молтсбергер Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений. Журнал практической психологии и психоанализа, 2003, № 1.
- Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001а.
- Моховиков А.Н. Введение к клинико-психологическому разделу // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. М.: Когито-центр, 2001б.
- Мэнделл Дж. Г., Дамон Л. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. – М.: Генезис, 1998.
- Мягер В.К., Мишина Т.М. Семейная психотерапия. Л., 1979.
- Назаретян А. П. Психология стихийного массового поведения. М., ПЕР СЭ, 2001.
- Назарова И.Э. Личность и травма. 2002. [Http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm](http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm)
- Найт С. Руководство по NLP. СПб., Речь, 2000
- Наранхо К. Гештальт-терапия. Воронеж, 1995.
- Наранхо К. Техники гештальт-терапии. Практическое руководство для профессионалов. СПб, 1995.
- Насилие в семье // Энциклопедия социальной работы / Под ред. Л.Э.Кунельского и М.С.Мацковского. – М., 1994. – Т. 2. – С. 105.
- Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие: Научно-методическое пособие / Под ред. Л.С.Алексеевой. – М., 2000.
- Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы. М., 1991.
- О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в НЛП. Челябинск, Версия, 1997.
- Ольшанский Д.В. Психология террора. М. – Академический проект, Екатеринбург – Деловая книга, 2002.
- Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001, № 3.
- Орлов А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи // Психолог в детском саду. 2000, №2–3.
- Павлов И. П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека // Психология индивидуальных различий: Тексты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. М., 1980. С. 21 - 23.
- Парфенова Н.Б. К типологии поведения несовершеннолетних потерпевших в ситуации психического насилия // Актуальные проблемы практического психолога. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургск. ун-та, 1992. С. 43–48.
- Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М., 1993.
- Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., Медицина, 1996.
- Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С, Яковчук М.И. Преодоление психологических травм. – Мн.: НИО, 1999
- Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. Пер. англ. М. Папуш. М.: Либрис,

1996.

- Перлз Ф. Практика гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
- Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. М.: Издательство Института психотерапии, 2001.
- Перри Г., Как справиться с кризисом. М., Педагогика-пресс, 1995.
- Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики. М.--' Независимая фирма «Класс», 1999.
- Попов В. Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. М., 1992.
- Попов Ю. В., Вид В. Д. Современная клиническая психиатрия. СПб., Речь, 2000.
- Поуст Дж. Мы против них: групповая динамика политического терроризма. // В сб.: Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технология разрешения. Вып. 4. Терроризм. М., 1993. С. 31-32.
- Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск, Харвест, 1999.
- Психосоциальная работа с участниками локальных боевых действий: Метод, пособие / Сост. М. А. Костенко, Н. Б. Костенко, А. В. Урезков. <http://arw.asu.ra/nko/man/2.ra.html>.
- Психотерапия в очаге чрезвычайной ситуации // Психосфера, 1998, № 4.
- Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М., Академический проект, 2000.
- Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психотерапия, психотерапия. Изд. Института психотерапии, М., 2000.
- Пэпп П. Семейная терапия и ее парадоксы. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
- Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. – СПб.: Восточно-европейский институт психоанализа, 1995.
- Райх В. Функция оргазма. СПб. – М.: Университетская книга - АСТ, 1997.
- Райх В. Характероанализ. М., Республика, 1999.
- Решетников М.М. и др. Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия // Психологический журнал, М., 1989. Т. 10. №4.
- Робин М. Гештальт-терапия. – М.: Эйдос, 1996.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., Прогресс-Универс, 1994.
- Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М., 1999.
- Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога, 20006 № 3 – 4, с. 218 – 235.
- Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. СПб., Речь, 2003
- Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2004.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., Питер, 2001.
- Руководство по телефонному консультированию. Метро Крайсис Лайн. Портленд (США). Щелково, 1996.
- Саймон Р. Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии. М., 1996.
- Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.
- Сатир В. Психотерапия семьи. СПб., Ювента, 1999.
- Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми и его последствия/ Жестокое обращение с детьми: сущность, причины, социально-правовая защита. М., 1993.
- Свит К. Соскочить с крючка. СПб., 1997.
- Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., МЕДГИЗ, 1960.
- Селье Г. Психофизиология стресса. М., 1991.

- Селье Г. Стресс без дисстресса. – М., Прогресс, 1979.
- Сенявская Е. Войны XX столетия: социальная роль, идеология, психология комбатантов и посттравматический синдром // История. 1999. № 43. [Http://archive.lseptember.ru/his/1999/his43.htm](http://archive.lseptember.ru/his/1999/his43.htm).)
- Серіеееа Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. СПб., СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000.
- Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб: Речь, 2000.
- Сидоров П. И., Лукманов М. Ф. Особенности пограничных психических расстройств у ветеранов войны в Афганистане // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 1997. № 3.
- Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя. Журнал практической психологии и психоанализа № 1–2, 2001.
- Синягина Н.Ю., Пазекова Г.Е., Пискунова Е.Ю. Психологическая реабилитация детей и подростков, подвергшихся насилию. М., Вузовская книга, 2001.
- Синягина Н.Ю. Психологические аспекты жестокости в детско-родительских отношениях. – М. –Ульяновск: фирма Darp, 1995.
- Смирнов А.В. Отдаленные последствия воздействия экстраординарных стрессовых событий у ветеранов войны в Афганистане и членов семей погибших: Автореф. канд. дисс. – С-Пб., 1997. - 19 с.
- Смирнов А.В. Последствия перенесенного стресса у лиц, потерявших близких. // В сб.: Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии./ Под ред. О.В. Лиманкина и В.И. Крылова. - СПб., 1999.
- Смирнов А.В. ПТСР и некоторые базовые убеждения человека. <http://alex-therapy.narod.ru/PTSD.htm>. 2002.
- Смулевич А.Б., Ротштейн В.Г, Психогенные заболевания // Руководство по психиатрии. Под ред. Снежневского А.В., т. 2. М., Медицина, 1983.
- Соловейчик М.Я. Профилактика сгорания // Мастерство психологического консультирования. Бадхен А.А., Родина А.М. (ред.). СПб., Европейский дом, 2002.
- Соловейчик М.Я. Супервизия // Мастерство психологического консультирования. Бадхен А.А., Родина А.М. (ред.). СПб., Европейский дом, 2002.
- Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., ЭЛБИ, 2003.
- Соонетс Р., Локо Я., Локо Т. и др. Недостойное обращение с детьми.: Тарту, АО Атлекс, 2000.
- Старшенбаум Г.В., Амбрумова А.Г. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации (с правом переиздания местными органами здравоохранения). Московский научно-исследовательский институт психиатрии МЗ РСФСР. Москва, 1987.
- Стратегия борьбы с насилием в семье: Справочное руководство. - Нью-Йорк, ООН, 1998.
- Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. СПб., Социально-психологический центр, 1996.
- Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. М.: Когито-центр, 2001.
- Сухов А.Н., Деркач А.А. (ред.) Прикладная социальная психология. М. –Воронеж, Ин-т практической психологии – НПО «МОДЭК», 1998.
- Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. СПб. –М., Сова – Эксмо, 2003.
- Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., Питер, 2001.
- Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. 1992, т. 13, № 2, с. 14–29.
- Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. и др. Психологические

характеристики лиц, переживших военный стресс // Труды Института психологии РАН. М., 1997. С. 254–262.

Тарас А.Е. (ред.) Современная военная психология. Мн., Харвест, 2003.

Урбанович А.А. Психология управления (Учебное пособие). Мн., «Харвест», 2001.

Урбанович А.А. Теория и практика управленческой деятельности офицера. Мн., Военная академия, 1998.

Ухтомский А. А. Собр. соч. Л., Изд-во АН СССР, т. 2, 1951.

Фанч Ф. Преобразующие диалоги. Киев, Ника-Центр, Вист-С, 1997а.

Фанч Ф. Пути преобразования. Общие модули процессинга. Киев, Ника-Центр, Вист-С, 1997б.

Фельденкрайз М. Осознание через движение, М. –СПб., Университетская книга, 2000.

Фельденкрайз М. Понимание при делании / Под ред. Баскакова В. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М., Смысл, 1997.

Филатов Ф.Р. Основы психологической помощи детям – жертвам экстремальных ситуаций // Работник социальной службы. 2000, № 3, с. 87-92.

Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М., Генезис, 2000.

Франк Л.В. Виктимология и виктимность. Душанбе, Ифрон, 1972.

Франкл В. Доктор и душа. СПб., 1997.

Франкл В. Психотерапия на практике. СПб., Ювента, 1999.

Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. М., Прогресс, 1990.

Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., Наука, 1989.

Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. М., Изд-во Моск. ун-та, 1984.

Фрейд А. Введение в детский психоанализ. СПб., Восточно-Европейский институт психоанализа, 1995.

Фрейд З. Психология бессознательного. М., Просвещение, 1989.

Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность. Теории. Эксперименты. Упражнения. СПб., Прайм-Еврознак, Издательский дом «Нева», М., Олма-Пресс, 2001.

Фримен Д. Техники семейной психотерапии. СПб., Питер, 2001.

Фролова Т. В. Начнем с познания себя // Директор школы. 1997, №6, с. 18-25.

Фромм^Э. Душа человека. М., 1992.

Хейли Дж. Необычайная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. СПб., 1995.

Хеллингер Б. Порядки любви. М., изд-во Института психотерапии, 2001.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.. Мысль, 1994.

Хрестоматия по суицидологии. Киев, 1996.

Хрящева Н.Ю. (ред.) Психогимнастика в тренинге. СПб., Ювента, 1999.

Цуканова Е.В. Психологические механизмы поведения и деятельности личности в экстремальных условиях (Материалы к лекции). М., РСПИ, 1991.

Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М., Академия, 1997.

Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 1995.

Черепанова Е.М., Психологический стресс. М., Академия, 1996.

Черников А.В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия». – М., 1997.

Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры / Пер. с англ. М., НФ «Класс», 1998.

Шерман Р. Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. – М., НФ «Класс», 1997.

Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб., Речь, 2003.

Шлыков В. И. Постстрессовые состояния с позиции теории интегральной

индивидуальности. [Http://www.degacom.ru/~pmt/konf/konf97.htm](http://www.degacom.ru/~pmt/konf/konf97.htm).

Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. М., Когито-центр, 2001.

Шойгу С.К., Кудинов СМ., Неживой А.Ф. и др. Учебник спасателя. М., МЧС, 1997.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л., 1989.

Эндрюс Т. Магия танца. М. – Киев, REFL-book – Ваклер, 1996.

Энциклопедия экстремальных ситуаций. [Http://www.balti.iatp.md/reicu/ES E2/](http://www.balti.iatp.md/reicu/ES E2/)

Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуации. М., Наука, 1996.

Юнг К.Г. Душа и миф: шесть архетипов / Пер. с англ. Киев: Гос. б-ка Украины для юношества, 1996.

Юрьева Л.Н. История, культура, психические и поведенческие расстройства. М., Сфера, 2002.

Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. Днепропетровск, 1999.

Яковлев М.Г. Синдром выгорания психотерапевтов: симптомы и работа с ними, http://www.adventist.org.ru/psych/rs_sbn01.htm. 2002.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., НФ «Класс», 2000.

Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. М., Эксмо Пресс, 2001.

Ясперс К. Общая психопатология. М., Практика, 1997.

ПРОГРАММА
по профилактике насилия в отношении детей и
подростков

"Песчинка. А если мы поговорим об этом?"

Составители:
Козель Егор Вячеславович
педагог-психолог.
Потоцкий Дмитрий Олегович
педагог-психолог.

Москва 2019.

Содержание программы

1. Введение, пояснительная записка.
2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.
3. Особенность и новизна программы.
4. Практическая значимость программы.
5. Организационно-методические требования к проведению занятий.
6. Методы оценивания эффективности программы
7. Тематическое планирование.
8. Литература.

Введение

В настоящее время проблема насильственных действий в отношении детей и подростков приобретает все большую актуальность в психологии. Научный интерес к ее изучению обусловлен крайней нестабильностью ситуации развития личности в современном обществе. Необходимо отметить, что в последнее время предпринимаются попытки разработки путей решения заявленной проблемы. Издаются методические пособия и рекомендации для специалистов системы образования [4].

Анализ психологической, социологической, философской и медицинской литературы показывает, что кризисные ситуации и связанные с ними негативные переживания оказывают сильное отрицательное влияние на развитие и нравственную социализацию личности, что делает проблематичной интеграцию детей и подростков в общество. Причины деструктивного поведения подростков в кризисных ситуациях рассматриваются в русле разных научных дисциплин и объясняются по-разному. Социологи видят их в специфике российской ситуации и общей социальной незащищенности всех слоев населения. Философский аспект связывает данную проблему с падением духовности и нравственности, несформированностью или утратой смысла жизни и общечеловеческих ценностей. Психологи выделяют несформированность у детей и подростков психологической устойчивости к трудностям и отсутствие помощи и поддержки со стороны окружающих. В то же время, отмечается отсутствие специально организованной системы работы педагога-психолога с подростками и детьми по преодолению кризисных ситуаций [5].

Пояснительная записка

Актуальность данной профилактической программы обусловлена противоречием между отсутствием программ в условиях школьных форм образования, направленных на профилактику насилия в отношении детей и подростков, и реальной потребностью в этих программах со стороны специалистов, реализующих практику в образовательных учреждениях.

В соответствии со статьей 19 Международной конвенции о правах ребенка, «государства-участники (должны принимать) все необходимые законодательные, административные, социальные и педагогические меры с целью защиты ребенка от всех форм насилия, физических или психологических посягательств и грубости, отсутствия заботы или небрежного обращения, жестокого обращения или эксплуатации, включая сексуальное насилие в тот период, когда он находится под присмотром родителей или одного из родителей, своего или своих законных представителей или любого другого лица, заботящегося о ребенке».

Несмотря на это, каждый год миллионы детей становятся свидетелями и жертвами физического, сексуального и психологического насилия. Жестокое обращение с детьми — это общемировая проблема, имеющая серьезные последствия для физического и умственного здоровья жертв насилия, для их благополучия и развития в течение всей жизни, а, следовательно, для всего общества в целом.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала модель межведомственного подхода к профилактике в области здравоохранения. Этот подход, который часто называют «моделью здравоохранения», применяется также в других областях, всегда в сотрудничестве с различными ведомствами, чтобы можно было использовать все его разнообразные элементы. В рамках этого подхода ведется работа:

- с целью предотвращения проблемы;
- для выявления проблемы и внедрения эффективных мер при ее возникновении;
- для смягчения ее негативных долгосрочных последствий.

В случаях жестокого обращения с детьми это означает:

- принятие профилактических мер;
- выявление таких случаев и раннее вмешательство;
- постоянная работа с жертвами и с семьями, в которых происходили случаи жестокого обращения;
- профилактика рецидива насилия (1 Всемирная организация здравоохранения, Справочник о жестоком обращении с детьми: Меры и сбор данных. 2006.— 11)[3].

В Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы отмечается «Недопустимо широко распространены жестокое обращение с детьми, включая физическое, эмоциональное, сексуальное насилие в отношении детей, пренебрежение их основными потребностями. Значительная часть преступлений против жизни, здоровья и половой неприкосновенности детей совершается в семье, а также лицами, обязанными по закону заботиться о ребенке. Ситуация, сложившаяся в сфере профилактики преступлений против детей, защиты их прав, является неудовлетворительной и требует принятия неотложных мер». Также отмечается необходимость «создания системы предотвращения насилия в отношении несовершеннолетних, а также организация деятельности учреждений, специалистов, волонтеров по социально-психологической реабилитации детей - жертв насилия и оказанию помощи следственным органам при расследовании преступных посягательств в отношении детей», что подтверждает актуальность реализации данной профилактической программы.

Поскольку понятие профилактики очень широкое, трудно найти определение, которое соответствовало бы какому-то одному виду профилактической работы. ВОЗ предлагает нам интересное определение, которое выделяет три вида работы, а именно первичная, вторичная и третичная профилактика:

- первичная профилактика - это совокупность мер, принятых для того, чтобы воспрепятствовать появлению нарушения, патологии или симптома: информирование населения, целевых групп или отдельных лиц (медицинское просвещение или просвещение во имя здоровья), вакцинация и т.д.;

– вторичная профилактика направлена на раннее выявление болезней в целях их диагностики на той стадии, когда они поддаются лечению;

– третичная профилактика направлена на то, чтобы избежать осложнений уже выявленных заболеваний (Доктор Жак Гриши (Jacques Grichy), Роль информатики в профилактической работе) [3].

По мнению специалистов, выделяются три основные сферы отношений, в которых, с одной стороны, происходит социализация детей, а с другой стороны, ребенок подвергается риску эмоционального, психологического и физического насилия: семья, сфера образования, государственные учреждения интернатного типа и сфера макросоциальных отношений. В рамках данной программы проводятся занятия, направленные на профилактику насилия подростков во всех перечисленных сферах.

К факторам риска жестокого обращения родителей с детьми, по мнению ряда исследователей, относятся:

- алкоголизм, признаки асоциальной личностной деформации и криминальность,
- психопатические черты в виде психической ригидности с аффективной возбудимостью;
- незрелость родителей и их изолированность, отсутствие социально-психологической поддержки со стороны прародителей;
- низкая самооценка у родителей, снижение толерантности к стрессам и личностные проблемы[3].

Школьная среда в общеобразовательной школе, переживающей нарастающую дифференциацию программ, внедрение «элитарных» форм обучения, создает зоны повышенной конфликтности между сверстниками различных социальных групп. Это приводит к повышению агрессивности в системе межличностных отношений.

Рост «социального сиротства» сопровождается вытеснение детей из благополучных семей на улицу, сокращение базы досуга детей школьного возраста, доминирование культа «успехи через насилие». Большая группа детей находится в условиях криминального окружения и не только вовлекается в преступную деятельность, но и подвергается риску различных форм насилия.

Таким образом, наблюдается рост факторов, существенно увеличивающих риск насилия.

В программе «Песчинка» профилактика понимается как динамическое движение, основанное на контексте, в котором реализуется проект. Речь не идет о необходимости предостережения об опасности насилия: это и так очевидно и с этим никто не спорит. Задачей программы скорее является создание позитивной динамики в области профилактики насилия в отношении подростков в данном конкретном контексте экосистемы. Основу этой динамики составляет иное понимание ситуации насилия (каким бы оно ни было), иной взгляд на агрессивное поведение. Программа не столько говорит об опасности, которую представляет собой насилие (и поэтому оно должно быть

наказуемо), сколько показывает, каким образом каждый человек может противостоять насилию, может его избежать, используя те возможности, которыми он располагает. Профилактическая программа «Песчинка» несет в себе довольно простую мысль: нужно дать понять каждому молодому человеку и каждому взрослому, участвующему в программе, что существует альтернатива насилию. Ее недостаточно лишь обозначить, необходимо создать все условия для ее серьезного осознания. Важно не показывать, что необходимо делать, а создавать ситуации, в которых человек будет действовать сам или взаимодействовать с другими, чтобы разорвать замкнутый круг насилия (жертва/насильник, цепная реакция...), чтобы самому или с помощью другого человека выбраться из затруднительного положения. «Песчинка» — это больше профилактическая программа, чем метод профилактики. Только размышляя и работая вместе с молодыми и взрослыми людьми над реальными ситуациями насилия, не поддаваясь влиянию стереотипов и определенных представлений о насилии, каждый человек сможет «опробовать», подвергнуть испытанию свои собственные ресурсы, слабые и сильные стороны, позволяющие противостоять таким ситуациям[3].

Предлагаемая нами программа включает в себя занятия, представленные в программе «Песчинка» и направлена на профилактику насилия в отношении подростков.

Основопологающими документами при составлении программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3040-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 7 июня 2012 г. № 24480 (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413).

5. Государственная программа города Москвы на среднесрочный период (2012–2016 гг.) развития образования города Москвы («Столичное образование»).

6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2018 - 2027 годы (утв. Указ Президента Российской Федерации № 240 от 29 мая 2017 года).

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р).

8. Функциональные обязанности педагога-психолога.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.

При проведении занятий важно учитывать особенности подросткового возраста.

Наиболее сложным, с точки зрения личностного развития ребенка является подростковый возраст. Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, приобретение нового жизненного опыта – все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний. Существенные проблемы связаны в этот период и с бурным развитием эмоциональной сферы: резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, большой диапазон полярных чувств[11]. Подростковый период очень важен в развитии «Я-концепции», в формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности[9].

Возникающее в критической ситуации внутри-личностное противоречие сопровождается переживанием-преодолением его самого и ситуации в целом, что ведет к трансформации личности. Как только под воздействием критической ситуации произошла «утрата себя», индивид совершает напряженную внутреннюю работу по перестройке своего внутреннего мира, которую можно назвать процессом «обретения себя». При этом усложняется и дифференцируется рефлексивное «Я», ведется поиск преодоления внутри личностных противоречий, для того чтобы выстроить новый, усложненный, сбалансированный и достаточно устойчивый образ «Я». Эти противоречия связаны с нарушением целостности и устойчивости представлений о себе.

Можно выделить несколько форм разрешения этих противоречий:

- быстрая адаптация, идущая по облегченному, проложенному кем-то пути;
- инволюция личности, вызванная неспособностью человека справиться с усложняющейся, дифференцированной системой «Я»;
- конструктивное решение противоречия, связанное с нахождением внутренних ресурсов личности;
- творческое создание индивидуализированной, вновь выстроенной «Я-концепции».

В процессе переживания-преодоления критической ситуации у подростка может формироваться, и устойчивая система «Я». Это зависит от качественного характера переживания-преодоления критической ситуации[10].

Таким образом, устойчивость личности, ее «Я-концепции» является для человека условием успешного преодоления возникающих трудностей, порожденных критической ситуацией. Поэтому так важно уделять внимание не только проблеме решения кризисных ситуаций, но и работать с важными «жизненными темами» для подростков[2].

Методологическое обоснование программы

1. Когнитивно-феноменологическая модель совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкман;
2. Теории личностно-деятельностного подхода к пониманию развития психики П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;
3. Теория культурно-исторического развития высших психических функций Л.С. Выготского;
4. Теория о ведущей роли обучения и воспитания в развитии психики ребенка Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и др.;
5. Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Б.С. Братусь и др.).

Особенность и новизна программы: данная профилактическая программа обусловлена противоречием между отсутствием программ в условиях школьных форм образования, направленных на профилактику насилия в отношении детей и подростков, и реальной потребностью в этих программах со стороны специалистов, реализующих практику в образовательных учреждениях.

Практическая значимость программы: разработанная программа может быть использована в практике других образовательных учреждений, осуществляющих помощь подросткам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

Цель программы: в целом целью программы «Песчинка» является создание эффективной системы предотвращения насилия в отношении детей и подростков. Выявление опасных ситуаций, преодоления одиночества молодых людей, оставшихся один на один со своей проблемой, повышение их способности к самостоятельным активным действиям и выявление в окружении каждого молодого человека «референтных» взрослых.

В нашей программе мы уточняем **цель:** профилактика насилия в отношении подростков, средством проведения занятий программы «Песчинка», а также формирование у психологов или социальных педагогов образовательных учреждений навыков «референтного взрослого», но при этом каждый взрослый может стать для детей и подростков таким взрослым.

Задачи программы:

1) Формирование у подростков адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

2) Информирование подростков о существующих службах оказания помощи и правилах обращения.

3) Привлечение внимание к данной проблеме сотрудников образовательных учреждений, обучение их распознавать опасность, которая может грозить ребенку, чтобы прийти ему на помощь и, в случае необходимости,

направить в соответствующую службу и оказывать непосредственную поддержку пострадавшим детям.

4) Снятие психоэмоционального напряжения в подростковой группе.

5) Формирование у подростков положительных социально-личностных качеств, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

Целевая группа: занятия проводятся 1 раз в неделю, предполагает работу с группой из 15 человек. Возраст участников: от 12 до 17 лет. Длительность одного занятия: 1,5 – 2 часа. Обучение специалистов: «Референтные» взрослые. Занятия проводятся во второй половине дня. «Песчинка» задумана как программа, то есть имеет долгосрочный характер и подразумевает постоянное развитие. При разработке и подготовке программы учитывалось мнение молодых людей. Они, так же, как и взрослые, были вовлечены в этот процесс. Показ фильма и обсуждение тем, затронутых в фильме, составляют важную часть программы, но, в отличие от разовых мероприятий, не являются ее конечной целью. Сила и оригинальность программы «Песчинка» в ее длительном воздействии, что достигается благодаря:

- «референтным» взрослым, которые внимательно наблюдают за молодыми людьми и проявляют постоянную готовность их выслушать;

- самим молодым людям, которые смогут использовать ответы на вопросы, обсуждавшийся на занятии по «Песчинке», спустя длительное время после участия в программе.

«Песчинка» вписывается в системный подход, который рассматривает насилие как симптом недуга в более широком смысле. Не отрицая и не умаляя последствия насилия, «Песчинка» позволяет жертве и в определенном смысле насильнику изменить свое мнение с помощью других людей.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 6 недель обучения, общая продолжительность обучения составляет 12 часов. Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Требования к созданию материально-предметной среды

Материально – техническое оснащение для осуществления работы по программе: отдельное помещение, компьютер, электронная доска, диск с фильмом.

Методы и приёмы, используемые на занятиях

Программа основана на использовании фильма, состоящего из шести небольших сценок, представляющих подростков в рискованных ситуациях, таких как давление со стороны более сильного, моббинг, неблагополучие в семье, сексуальное насилие и т.д., когда их неприкосновенность и их способность дать отпор подвергаются опасности. занятия проводятся в группе 15

человек и два ведущих. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Сценки этого игрового фильма «происходят» в школе и в семье. Метод заключается в показе видео в местах, посещаемых подростками 12 лет и более (школы, клубы и т.д.). Встречу проводит взрослый (психолог или учитель), прошедший специальное обучение. Первый раз фильм показывается целиком, а затем сценка за сценкой. После просмотра фильма ребята высказываются по поводу увиденного, и им предлагается всем вместе изменить ситуацию, разыгранную в фильме, с тем, чтобы найти положительный выход из нее.

Программа «Песчинка» может также реализовываться с помощью театральных постановок: в четырех сценках, сыгранных молодыми людьми, один или несколько персонажей «переживают» тяжелую ситуацию и им не с кем поделиться своими проблемами. Зрителям предлагается «выйти на сцену», чтобы изменить изначальную ситуацию, предлагая свои собственные решения.

Методика также направлена на привлечение внимания к проблеме «референтных» взрослых, которые находятся в постоянном контакте с подростками (педагоги, воспитатели, сотрудники клубов и т.д.). Они проходят так же тренинг вместе с ребятами, в котором принимают участие по проблеме насилия в отношении детей. По окончании обучения они получают специальный значок-эмблему «песчинка», которую прикрепляют к двери своего кабинета или к своей сумке. Эта эмблема служит опознавательным знаком того, что молодые люди могут к ним обратиться, чтобы рассказать о пережитой ими ситуации насилия. В случае необходимости молодые люди могут быть направлены к специалистам или в соответствующую организацию.

В структуре занятия выделены следующие разделы:

1. Диагностика.
2. Формирование и развитие способов совладения с кризисными ситуациями.
3. Тематические занятия исходя из поурочно-тематического плана.
4. Формирование представлений о себе.
5. Формирование и развитие представлений о своей семье.
6. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.
7. Развитие представлений о таких понятиях как: дружба, друг, любовь.
8. Консультации с родителями по итогам работы группы в индивидуальном порядке по договорённости.
9. Приложение к программе.

Ожидаемые результаты

Фильм «Песчинка» - это один из главных инструментов работы программы «Песчинка». Он дает возможность ребятам говорить открыто о своих проблемах. Будет расширена целевая группа. Кроме того, в процессе работы будет формироваться референтная группа взрослых из числа участников тренинга. Будет привлечено общественное внимание к проблеме насилия за счет участия в работе, а сам процесс работы имеет терапевтический эффект (совместная продуктивная деятельность подростков и взрослых, неформальная обстановка, положительные эмоции, новый опыт). А если говорить о количественных результатах, то результаты, полученные фондом НАН, были удовлетворительные. 10 «референтных» взрослых прошли обучение, 31 подросток и 15 взрослых участвовали в работе над фильмом, 96 человек посмотрели фильм и приняли участие в обсуждении, итого в проект было вовлечено 142 человека. Фильм вызвал большой интерес сотрудников, молодых людей и добровольцев.

Механизм отслеживания результатов (оценка продуктивности)

Методы: интервьюирование, анкетирование детей по специально разработанным опросникам, ведение дневников наблюдений педагогами школы. И количественный анализ обращений детей и подростков к психологу или социальному педагогу.

Условия реализации программы

1. Материально-технические. Для проведения занятий желательно достаточно просторное помещение. Из мебели необходимо достаточное количество стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу, поскольку это является основной формой организации пространства на занятиях. Кроме того, в помещении необходимо наличие столов для групповой работы. В начале каждой встречи в помещении должны находиться все необходимые для работы на занятии материалы: фломастеры, шариковые ручки, кисточки, краски, простые и цветные карандаши, бумага, стаканчики для воды; также для просмотра видеофильмов необходимо специальное оборудование – проектор, экран, ноутбук. Для того, чтобы соблюдался порядок при высказывании участников, используется любая мягкая игрушка, устанавливается правило, что говорит тот, у кого игрушка в руках.

2. Программно-методические. Используются следующие методические техники и приемы: психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы, сплочение группы. Ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы. Групповое обсуждение, которое учит ребят анализировать, давать грамотную «обратную связь», делать

выводы об упражнении и занятии в целом, делиться своими суждениями, тем развиваются коммуникативные качества. Просмотр фильмов помогает в безопасной атмосфере обсуждать актуальные для участников темы. Так же знакомит детей с различными социальными типажам и учит взаимодействию с ними, наблюдая за развитием сюжета. Участники учатся эмпатии, начинают осознавать собственные чувства и эмоциональное состояние партнера по общению. Работа с фильмом позволят участникам увидеть, что существует множество разных способов решения проблемы, расширить их поведенческий репертуар. На основе просмотренного материала при совместном обсуждении участники обращаются к собственному опыту, учатся рефлексии, что приводит к развитию самосознания.

Выводы

Таким образом, данная программа подходит для детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, «группе риска» или ранее переживших кризисную ситуацию. Работа по данной программе позволяет оказывать помощь подросткам на всех этапах кризисной ситуации. То есть осуществлять первичную, вторичную и третичную профилактику.

Тематическое планирование.

Количество часов 12

Всего 6 занятий; в неделю 2 часа.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование этапов</i>	<i>Цель/задачи</i>	<i>Всего часов</i>
	Тема:	Профилактика насилия в отношении подростков.	2
1.	Унижение, преследование, расизм.	1. Формирование у подростков адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.	2
2.	Давление со стороны более сильного, некоммуникабельность, манипулирование.	2. Информирование подростков о существующих службах оказания помощи и правилах обращения.	2
3.	Сексуальные домогательства, давление взрослого человека.	3. Привлечение внимание к данной проблеме сотрудников образовательных учреждений, обучение их распознавать опасность, которая может грозить ребенку, чтобы прийти ему на помощь и, в случае необходимости, направить в соответствующую службу и оказывать непосредственную поддержку пострадавшим детям.	2
4.	Сексуальные домогательства в се-	4. Снятие психоэмоционального	2

	мье.	напряжение в подростковой группе.	
5.	Физическое насилие в семье, рэкет, феномен цепной реакции, связанный с насилием.	5. Формирование у подростков положительных социально-личностных качеств, способствующих лучшему взаимопониманию при общении	2
6.	Давление со стороны сверстников, самоуважение и уважение других людей, подчинение желаниям другого, когда речь идет о дружбе или влюблённости.		2
Все го			12

Содержание программы

Программа занятий заключается в организация регулярных групповых занятий, в которые включены просмотры специальных фильмов и их обсуждение.

1. Тип занятия – комбинированное.

Форма организации занятия – групповая.

Цель занятия: профилактика насилия в отношении подростков.

Задачи: Формирование у подростков адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Оборудование: доска флипчарт, бумага, маркеры, проектор, компьютер, диск с фильмом, эмблемы.

Разминка. Игра на коммуникацию.

Первая сценка

Темы: унижение, преследование, расизм

В класс входит преподавательница. Она делает замечание одной ученице по поводу ее полноты и манеры одеваться (декольте). Учительница насмехается над ней, и ученики в классе тоже начинают смеяться. Девушка вы-

бегает из класса. В этот момент другая ученица встает на ее защиту, а затем бежит за ней по школьному коридору.

Она ее успокаивает, говоря, что ее одноклассники — дураки, а она совсем не толстая.

Завершение. Подведение итогов.

2. Тип занятия – комбинированное.

Форма организации занятия – групповая.

Цель занятия: профилактика насилия в отношении подростков.

Задачи: Информирование подростков о существующих службах оказания помощи и правилах обращения.

Оборудование: доска флипчарт, бумага, маркеры, проектор, компьютер, диск с фильмом, эмблемы.

Разминка. Игра на коммуникацию.

Вторая сценка

Темы: давление со стороны более сильного, некоммуникабельность, манипулирование.

Мать и дочь находятся в гостиной. Мать обвиняет дочь в том, что та не хочет участвовать в балетном конкурсе, а мать мечтает, чтобы ее дочь стала профессиональной танцовщицей. Но дочь мечтает совсем о другом. Мать ее шантажирует: если она примет участие в конкурсе, она ей купит все, что та пожелает. Мать не хочет, чтобы дочь повторяла ее ошибки. В этот момент приходит ее сын и замечает, что это — ее мечта, а не мечта его сестры. Мать оставляет его ремарку без внимания.

Завершение. Подведение итогов.

3. Тип занятия – комбинированное.

Форма организации занятия – групповая.

Цель занятия: профилактика насилия в отношении подростков.

Задачи: Привлечение внимания к данной проблеме сотрудников образовательных учреждений, обучение их распознавать опасность, которая может грозить ребенку, чтобы прийти ему на помощь и, в случае необходимости, направить в соответствующую службу и оказывать непосредственную поддержку пострадавшим детям.

Оборудование: доска флипчарт, бумага, маркеры, проектор, компьютер, диск с фильмом, эмблемы.

Разминка. Игра на коммуникацию.

Третья сценка

Темы: сексуальные домогательства, давление человека, облеченного властью.

Девушки на уроке физкультуры, который ведет преподаватель-мужчина. Он просит одну из них снять кофту, затем становится позади учениц, просит их делать наклоны и рассматривает их, когда они наклоняются. Учитель оставляет одну из девушек после уроков для дополнительных занятий. Он начинает ее лапать в тот момент, когда она делает отжимания, а затем уходит. Приходит другая преподавательница и говорит девушке, что она попробует поговорить с учителем физкультуры.

Завершение. Подведение итогов.

4. Тип занятия – комбинированное.

Форма организации занятия – групповая.

Цель занятия: профилактика насилия в отношении подростков.

Задачи: Формирование у подростков положительных социально-личностных качеств, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

Оборудование: доска флипчарт, бумага, маркеры, проектор, компьютер, диск с фильмом, эмблемы.

Разминка. Игра на коммуникацию.

Четвертая сценка

Темы: сексуальные домогательства в семье

Девушка, которую на кухне отругала мать, убегает в свою комнату. К ней приходит подруга, и девушка рассказывает ей, что отчим подарил ей нижнее белье и просил его примерить. Она отказалась и теперь боится того, что произойдет дальше, а мать ей не верит. Подруга предлагает девушке в следующий раз снять разговор с отчимом на камеру, чтобы показать матери.

Завершение. Подведение итогов.

5. Тип занятия – комбинированное.

Форма организации занятия – групповая.

Цель занятия: профилактика насилия в отношении подростков.

Задачи: Формирование у подростков адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Оборудование: доска флипчарт, бумага, маркеры, проектор, компьютер, диск с фильмом, эмблемы.

Разминка. Игра на коммуникацию.

Пятая сценка

Темы: физическое насилие в семье, рэкет, феномен цепной реакции, связанной с насилием

Группа молодых ребят разговаривают о чем-то на улице. Один из них идет домой за деньгами. Отец и мать находятся на кухне. Отец замечает сережку в ухе сына и хочет его ударить. Сын уходит и возвращается к друзьям. Поскольку он не смог достать денег, он предлагает отнять их у двух маленьких мальчиков. Но один из подростков не дает им этого сделать и предлагает достать деньги иначе.

Завершение. Подведение итогов.

6. Тип занятия – комбинированное.

Форма организации занятия – групповая.

Цель занятия: профилактика насилия в отношении подростков.

Задачи: Привлечение внимания к данной проблеме сотрудников образовательных учреждений, обучение их распознавать опасность, которая может грозить ребенку, чтобы прийти ему на помощь и, в случае необходимости, направить в соответствующую службу и оказывать непосредственную поддержку пострадавшим детям.

Оборудование: доска флипчарт, бумага, маркеры, проектор, компьютер, диск с фильмом, эмблемы.

Разминка. Игра на коммуникацию.

Шестая сценка

Затрагиваемые темы: давление со стороны сверстников, самоуважение и уважение других людей, подчинение желаниям другого, когда речь идет о дружбе или влюбленности.

Две подруги встречаются в баре. Одна из них рассказывает другой о том, что к ней подошли двое богатых взрослых мужчин, угостили вином и пригласили танцевать. Затем один из мужчин предложил ей снова встретиться и в следующий раз привести с собой подругу. Девушка просит свою подругу пойти с ней, но та не хочет, потому что она обещала маме вернуться домой не поздно. Другая девушка продолжает настаивать и пытается обвинить подругу в том, что та не хочет сделать это ради нее. В конце концов подруга уходит, отказываясь пойти с девушкой, и отговаривает ее саму туда идти, потому что это может плохо кончиться.

Завершение. Подведение итогов.

Список литературы

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – СПб., 1994.
2. «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Государственная Дума РФ).
3. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2018 - 2027 годы (утв. Указ Президента Российской Федерации № 240 от 29 мая 2017 года).
4. Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?», Бисе - 2010, 67 с.
5. Руланин Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга / Пер. с норв. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.
6. Копинг-стратегии у подростков с акцентуациями характера, склонных к проявлению агрессии И.Р. Мартынова, Электронный журнал «Психологическая наука и образование» 191-201сwww.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 / E-mail: psyedu@mgppu.ru 2013, № 3.
7. Новикова, М.В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации. – М.: Генезис, 2006. – 128с.
8. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003.
9. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. – 184с.

Электронные ресурсы

1. Пособие по использованию сенсорной комнаты. // под редакцией Е.Т. Лильина. Режим доступа:
http://www.rehabmedical.ru/stati/posobie_po_ispolzovaniju_sensornoj_komnaty/

2. Феноменология психологических последствий сексуального злоупотребления у детей и подростков в зависимости от действия различных факторов.
http://psyjournals.ru/psyandlaw/2016/n1/80671_full.shtml
3. Как предотвратить сексуальное насилие в отношении детей и подростков.
<http://www.psychologist.tips/ru>

АНКЕТА

(рассчитана на подростка в возрасте от 12-17 лет)

Пояснение к анкете: можно отмечать несколько вариантов ответов

Сколько вам лет _____

1. Как вы проводите свое свободное время?

- а) Гуляю с друзьями, хожу на дискотеки
- б) Смотрю телевизор, сижу за компьютером
- в) Я много времени провожу в секции, кружке и т.п.
- г) Учю уроки, занимаюсь дополнительно
- д) Да я б пошла (пошел) гулять, но меня не пускают, приходится сидеть дома
- е) _____

2. Посещаете ли вы какие-либо секции или студии?

- а) Да
какую(-ие) _____

б) Нет

3. Если вы не ходите ни в какие кружки, секции то почему?

- а) Мне это не нравится
- б) Нет времени
- в) Да кому это надо

4. Как ваши родители относятся к тому, как вы проводите свободное время?

- а) Не знаю
- б) Не в восторге, но не запрещают

- в) Они против
- г) Они против, но кто их слушать будет?
- д) Хорошо относятся

5. Что вы можете сказать о своих сверстниках?

- а) Не знаю, люди, как люди
- б) Агрессивные, боюсь по улице вечером идти
- в) В основном их вообще ничего не интересует
- г) другое _____

6. Чему Вы и Ваши друзья отдают предпочтение на досуге?

- а) Пиво, сигареты
- б) Дискотеки
- в) Очень люблю читать
- г) Компьютер, телевизор
- д) У меня вообще нет свободного времени
- е) другое _____

7. Как часто вы посещаете музеи, театры, выставки?

- а) не более 1 раза в год
- б) 2-3 раза в год
- в) я там не разу не был
- г) это пустая трата времени
- д) нет, но мне очень хотелось бы

8. Как ваша семья проводит свободное время?

- а) походы
- б) пикники
- в) спортивные игры
- г) культурные мероприятия

д) другое _____

9. Какие традиции существуют в вашей семье? _____

10. В каких, из ниже перечисленных мероприятий Вы бы приняли участие:

- а) дискотеки
- б) фотовыставки
- в) экскурсии
- г) выставка и конкурс творческих работ
- д) концерт
- е) соревнования по шахматам
- ж) соревнования футболу
- з) мама, папа, я – спортивная семья
- и) психологические тренинги

Анкета

(рассчитана на подростка в возрасте от 12-17 лет)

1. Ваш пол:

- мужской
- женский

2. Возраст _____

3. Допускал ли кто-нибудь по отношению к вам насилие?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. Испытывали ли вы насилие по отношению к себе от сверстников в школе?

- Да физическое;
- эмоциональное;
- сексуальное
- Нет

5. Испытывали ли вы насилие по отношению к себе в школе со стороны учителей?

- Да физическое;
- эмоциональное;
- сексуальное

Нет

6. Испытывали ли вы насилие по отношению к себе дома?

Да физическое;
 эмоциональное;
 сексуальное

Нет

7. Пытались ли вы защитить себя?

Да
Нет

8. Кому вы смогли бы рассказать о случившемся насилии над собой?

Друзьям
Родителям
Учителю
Брату или сестре
Психологу в школе
Социальному педагогу в школе
Медицинскому работнику школы
Никому
Затрудняюсь ответить

Рабочая тетрадь психолога

На каждую сценку отводятся два листа бумаги, где записываются затрагиваемые темы, мысли, которые нужно донести, вопросы, которые нужно задать, а также внутренние и внешние ресурсы, которые нужно использовать.

В разделе «**Затрагиваемые темы**», помимо основных проблем, о которых идет речь в сценке, отмечаются сопутствующие проблемы, возникающие в обсуждаемой ситуации. Психологи стараются обсудить максимальное количество тем в соответствии с тем направлением дискуссии, которое зададут молодые люди. Таким образом, обсуждаются разные темы, связанные с ситуациями насилия разной степени серьезности: рэкет, насилие, унижение, сексуальное насилие, инцест, насилие в семье, психологическое давление со стороны сверстников, дискриминация (социальная, расовая или гендерная), манипулирование.

В разделе «**Мысли, которые нужно донести**» не идет речь о морализаторстве или о предложении готовых решений выхода из кризисных ситуаций. Здесь важно делать особый акцент на возможности диалога, на самоуважении и уважении других людей и на использовании внутренних ресурсов ребенка в случае насилия, опираясь на высказанные детьми предложения. Вот некоторые «мысли, которые нужно донести», записанные в педагогической тетради: умение прислушиваться к своим чувствам, к себе, к своей интуиции, умение сказать «нет» (возразить кому-то не означает негативного к нему отношения), умение распоряжаться своей жизнью, умение договариваться, у каждого есть способности, утверждение своей личности, своих особенностей, умение отказаться от того, от чего испытываешь неловкость, умение добиваться, чтобы тебя услышали, умение охранять свое личное пространство...

В разделе «**Вопросы**» представлена серия вопросов по поводу определенной сценки.

Первый вопрос всегда такой:

«Кто находится в трудной ситуации в этой сценке?»

Дальше следуют вопросы:

«Какой опасности подвергает она себя, соглашаясь на предложение?»

Почему он соглашается?

Чего боится отец?

Почему этот персонаж чувствует себя не в своей тарелке?

Почему-такой-то персонаж реагирует таким образом?»

Все эти вопросы служат основой диалога, который устанавливается между психологом и молодыми людьми

В разделе «**Внешние и внутренние ресурсы**» идет речь о возможностях, которыми могут располагать молодые люди, оказавшись в трудной ситуации. При этом внешние и внутренние ресурсы различаются. К внутренним ресурсам могут относиться: умение сказать «нет», преодоление страха, «переговоры», сопротивление. А внешние ресурсы — это телефон доверия, разговор с родителями, обращение в полицию.

Психологи должны руководствоваться этими элементами, чтобы помочь молодым людям высказывать свое мнение, размышлять и выявлять различные формы насилия, находить необходимые ресурсы.

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Ладо»

ПРИНЯТА

На заседании педагогического
совета ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
протокол от _____ 2018 № _____

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»

« _____ » _____ 2018
И.В. Пестова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
психолого-педагогической направленности
«Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних»**

Возраст обучающихся 12-18 лет

Срок реализации 2 месяца

Автор-составитель:
руководитель РО
С.Е. Шауберт

г. Полевской,
2018

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Актуальность и перспективность программы.....	4
1.2.	Научные, методологические, теоретические и нормативно-правовые основания программы.....	7
1.3.	Практическая направленность.....	9
1.4.	Цель и задачи программы.....	9
1.5	Категория участников программы.....	10
1.6	Продолжительность, форма и количество занятий.....	10
1.7	Требования к результату освоения детьми программы, система оценок результатов	12
1.8	Данные о практической апробации программы в ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».....	13
2.	Учебно-тематический план программы.....	15
3.	Содержание учебного плана.....	17
4.	Календарный учебный план.....	19
5.	Система условий реализации программы.....	20
5.1	Структура и содержание программы.....	20
5.2	Методы, используемые при реализации программы.....	21
5.3	Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.....	21
5.4	Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей).....	22
5.5	Требования к условиям реализации программы.....	22

Список литературы

Приложение 1. Примерный план занятий по индивидуально-ориентированной программе, составленной на основе программы

профилактики дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних.

Приложение 2. Картотека игр и упражнений

Приложение 3. Диагностический блок

Приложение 4. Заявление на зачисление в программу

Приложение 5. Согласие на обработку персональных данных

Приложение 6. Договор безвозмездного оказания услуг

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность программы

Рост числа различных видов девиантного поведения, в основе которых лежит процесс социальной дезадаптации детей и подростков, приобретает все более широкие масштабы, вырастая в серьезную социальную проблему, и ведет не только к неблагоприятным последствиям для общества, но и для самих детей и подростков, угрожая их физическому и психическому здоровью.

В современном взгляде на природу дезадаптивного поведения, выработанном в отечественной психологии и педагогике, делается акцент на таких личностных особенностях, как установка (Игошев К.Е.), направленность личности (Ковалев А.Г., Миньковский Г.М., Потанин Г.М., Яковлев А.М.), ценностно-нормативная система личности (Васильева Ю.А., Долгова А.И.), система потребностей (Фельдштейн Д.И.), акцентуации характера (Ковалев В.В., Козюля В.Г., Личко А.Е., Реан А.А., Юстицкий В.В.), самосознание (Кржечковский А.Ю., Чудновский В.Э.), дефектность психической саморегуляции (Еникеев М.И., Кочетков О.Л.) и других.

Помимо личностных особенностей дезадаптивного поведения подростков, отечественные психологи сосредотачивают внимание на выявлении причинно-следственных связей между проблемами развития ребёнка, его психического здоровья и условиями его воспитания (Буянов М.И. и другие), роли семьи как определяющего фактора в формировании различных проявлений дезадаптации подростков (Верцинская Н.Н., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Титов Б.А., Фельдштейн Д.И., Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.А. и др.), на факторах социального риска, отрицательно сказывающихся на психологическом и социальном здоровье детей и подростков (Беличева С.А.). Анализ литературы позволил определить термин «психосоциальная дезадаптация» как нарушение процесса психосоциального развития индивида, его включения в социальную среду, приспособления к соответствующим правилам, системе норм и ценностей.

В зависимости от природы, характера и степени нарушений социальной адаптации можно выделить следующие типы дезадаптации:

1. Патогенный, возникающий при отклонениях психического развития и нервно-психических заболеваниях, в основе которых лежат функционально-органические поражения центральной нервной системы;

2. Психосоциальный, связанный с половозрастными и индивидуально-психологическими особенностями (акцентуации характера, особенности развития эмоционально-волевой, познавательной и мотивационной сфер личности);

3. Социальный, возникающий в результате нарушение процесса социального развития, выражающийся в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, ценностных ориентаций, социальных установок.

Таким образом, дезадаптивным (отклоняющимся, девиантным) поведением принято называть социальное поведение, не соответствующее установившимся в данном обществе нормам (И.А. Невский). И.С. Кон уточняет определение дезадаптивного поведения, рассматривая его как систему поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы (нормы психического здоровья, права, культуры или морали). В соответствии с концепцией адаптивного поведения любая девиация приводит к нарушениям адаптации (психической, социальной, социально-психологической, средовой).

Своевременное выявление факторов риска, которые могут привести к социально-психологической дезадаптации ребенка, проведение профилактических мероприятий и оказание психолого-педагогической поддержки позволит предупредить и избежать возникновения девиантных форм поведения у несовершеннолетнего, что является одной из приоритетных задач центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо».

Психолого-педагогическое обследование детей с дезадаптивным поведением позволило специалистам Центра обозначить ряд характерных особенностей данной категории несовершеннолетних.

Когнитивная сфера личности дезадаптивных подростков является недостаточно развитой, она охарактеризуется нарушением процессов внимания, памяти, воображения, мышления, недостатками умственных способностей.

В эмоциональной сфере испытуемых имеющиеся деформации отражены в таких симптомокомплексах, как «депрессия», связанная со сменой настроения; «уход в себя»; «эмоциональное напряжение» и «невротическая симптоматика»; «агрессия».

В мотивационно-потребностной сфере подростков были выделены признаки, указывающие на дезадаптацию, связанную с систематическим неудовлетворением потребностей и сформировавшимися мотивами дезадаптивного поведения. Это отражено в таких симптомокомплексах, как «враждебность по отношению к взрослым», «асоциальность», «тревожность по отношению к детям», «враждебность по отношению к детям», «тревожность по отношению к взрослым».

Отличительной чертой волевой сферы дезадаптивных подростков являются нарушения в механизмах волевой регуляции, к которым относятся импульсивность и несдержанность в проявлении эмоций, низкая фрустрационная толерантность, трудности в процессе целеполагания, плохое самообладание, нерациональность действий и поступков, а также эмоциональная нестабильность и безволие.

За 2017 год в реабилитационный отдел Центра с целью сопровождения обратилось 138 детей с проблемами поведения, признаками социальной дезадаптации. Исходя из обращений, можно отметить тенденцию роста проблематики агрессивного и аутоагрессивного (суицидального) поведения среди несовершеннолетних, а также проблем в межличностных отношениях, причиной которых являются низкий уровень коммуникативных навыков.

Также, отмечается рост обращений детей с нарушениями в развитии, имеющими неврологический статус (гиперактивность, астения, эпилепсия и др.), психиатрический диагноз (шизофрения, РАС и др.).

Таким образом, наметилась необходимость модификации программы 2011 года «Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних» (авторы-составители: Дыненко Е.Н., Стенникова И.А., Меринова Е.С.) в части изменения иерархии задач, в дополнении содержания, в изменении предложенных авторами форм, методов, приемов работы, а также в доработке условий реализации программы.

1.2 Научные, методологические, теоретические и нормативно-правовые основания программы

Методологической основой данной программы явились:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);
2. Принципы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Я. Ляудис и др.);
3. Концепции отклоняющегося поведения (Ю.А. Клейберг, Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, Е.В. Змановская, В.Д. Менделевич);
4. Представления о ценностно-нормативной системе личности (Васильева Ю.А., Долгова А.И.);
5. Концепции акцентуаций характера (Ковалев В.В., Козюля В.Г., Личко А.Е., Реан А.А., Юстицкий В.В.);
6. Концепция направленности личности (Ковалев А.Г., Миньковский Г.М., Потанин Г.М., Яковлев А.М.);
7. Представления о системе потребностей (Фельдштейн Д.И.);
8. Теоретические подходы к изучению проблем саморегуляции, стрессоустойчивости, конфликтологии (Г. Селье, С. Маросановой, В. Анцупова, В.Я. Ляудис, В.В. Рубцова, Е.А. Корсунского, А.А. Реан, Т.Д. Дубовицкой, Е.С. Романовой и др. Еникеев М.И., Кочетков О.Л.);

9. Представления об отклоняющемся развитии (Зейгарник Б.В., М.М. Семаго, Н.Я. Семаго и др.).

Нормативно-правовой основой для разработки данной программы явились следующие нормативно-правовые акты: Конвенция ООН о правах ребенка; Конституция Российской Федерации; Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 03.08.18 № 329-ФЗ); Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 04.06.18 № 136-ФЗ); Федеральный закон от 24 июня 1999 года №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями от 27.06.18 № 170-ФЗ); Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 22.03.2017 №520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»); План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства» (утвержден Распоряжением Правительства РФ от 06.07.2018 №1375-р «Об утверждении плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства»); Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 №ВК-268/07 "О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"; Устав государственного бюджетного учреждения Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо» (утвержден приказом Министерства общего и профессионального образования).

1.3 Практическая направленность

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования. По типу данная программа относится к профилактическим и коррекционно-развивающим психолого-педагогическим программам.

Программа «Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних» предназначена для решения проблемы снижения рисков социальной дезадаптации детей, проявлений дезадаптивных форм поведения.

При отборе содержания и его организации мы опирались на основные принципы профилактической работы:

- принцип научности;
- принцип комплексности (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- принцип системности;
- принцип последовательности;
- принцип адресности, дифференцированность (учет индивидуальных характеристик);
- принцип личной заинтересованности и ответственности участников;
- принцип максимальной активности личности.

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель: Создание условий для развития и гармонизации личности несовершеннолетнего с дезадаптивными формами поведения.

Проведение работы по развитию личности ребенка предполагает достижение изменений в четырех основных сферах: когнитивной, эмоционально-личностной, коммуникативной и поведенческой.

Учитывая специфику индивидуальной психологической коррекции, можно сформулировать ее конкретные **задачи** в каждой из четырех сфер:

1. Когнитивная сфера (сфера интеллектуального осознания):
 - коррекция высших психических функций;
 - развитие навыков саморефлексии.

2. Эмоционально-личностная сфера:

- стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
- развитие внутренних критериев самооценки;
- формирование позитивного самовосприятия и самоотношения (обретение уверенности в своей жизненной позиции и поступках);
- формирование идентичности, расширение сферы самосознания;
- актуализация личностных ресурсов, развитие творческого самовыражения.

3. Поведенческая сфера:

- формирование навыков совладающего и ассертивного поведения;
- формирование эффективных стратегий преодоления трудностей.

4. Коммуникативная сфера:

- освоение методов решения конфликтов;
- развитие коммуникативных навыков.

1.5 Категория участников программы

Программа профилактики дезадаптивных форм поведения предназначена для детей и подростков в возрасте от 12 до 18 лет склонных к дезадаптивным формам поведения (низкий уровень самооценки, низкий уровень развития коммуникативных навыков, волевой саморегуляции и др.).

1.6 Продолжительность, форма и количество занятий

Работа по программе начинается с индивидуальной психодиагностики ребенка на предмет рисков дезадаптивного поведения, имеющейся проблематики в воспитании и развитии ребенка (психодиагностика представлена в приложении 3). Исходя из данных первичной психодиагностики, специалист составляет индивидуальный план работы, в котором определяет количество занятий, их продолжительность и тематическую направленность, а также период активного сопровождения.

Данный план утверждается на психолого-медико-педагогическом консилиуме Центра (далее – ПМПк). Учитывая специфику детей с ОВЗ, там же, определяется план комплексного сопровождения ребенка с участием других специалистов (занятия с инструктором по ФК, психиатр, невролог, занятия по развитию процессов саморегуляции на аппаратных комплексах «Волна», «Комфорт», «Нейрокурс», по назначению врача: массаж, рефлексотерапия, физиотерапевтическое лечение) с целью более полного решения поставленной в программе цели.

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка (соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка);

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;

- принцип соблюдения интересов ребенка.

Индивидуальные занятия и консультации педагога-психолога проводятся 1-2 раза в неделю по 40 - 90 минут в зависимости от характера выявленных у ребенка проблем и потребностей. Программа предполагает проведение от 8 до 16 занятий, в течение 1-4 месяцев. В некоторых случаях работа по программе может быть продлена до 1 года, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и требуемой ему психолого-педагогической помощи.

Помимо индивидуальной работы с ребенком необходимо проведение мероприятий по коррекции детско-родительских отношений. Данное направление предполагает включение в коррекционно-развивающую деятельность родителей ребенка с целью гармонизации внутрисемейной ситуации, укрепления родственных связей. В ходе консультирования педагогами-психологами оказывается психологическая помощь родителям

ребенка по вопросам воспитания и обучения; совместные занятия детей и родителей способствуют формированию между ними положительного эмоционального контакта.

1.7. Требования к результату освоения детьми программы, система оценок результатов

Предполагаемым результатом работы по данной программе является оптимизация психических процессов у ребенка, стабилизация его психоэмоционального состояния, расширение поведенческого репертуара с преобладанием продуктивных стратегий, овладение навыками самокоррекции неадекватных реакций и новыми формами поведения, а также повышение уровня самоуважения и самопринятия у несовершеннолетнего и возникновение стремления к дальнейшему развитию своих способностей и качеств.

Таким образом, развитие личностных структур в ходе проведения профилактических мероприятий будет способствовать оптимальной реализации внутренних возможностей ребенка, его потенциала в социально значимой деятельности, облегчению вступления в процесс продуктивного межличностного взаимодействия в различных сферах жизни, а значит повышению уровня психосоциальной адаптации несовершеннолетнего и предотвращению возникновения девиантных форм поведения, в том числе зависимости от психоактивных веществ.

Кроме того, достижение положительных изменений в системе детско-родительских отношений обеспечит необходимый для гармонизации личности ребенка микроклимат и укрепит достигнутые в психокоррекционном процессе изменения.

Оценка качества освоения программы будет определяться системой количественных и качественных показателей, которые могут быть замерены или отслежены с помощью диагностических процедур, наблюдения, опроса детей и родителей. К числу таких показателей будут относиться изменения в психоэмоциональном состоянии ребенка, системе навыков и умений,

индивидуально-психологических свойств личности, в мотивационной структуре клиента, особенностях его поведения, возможностях организма.

1. Когнитивная сфера (сфера интеллектуального осознания) – коррекция высших психических функций:

- «Заучивание 10 слов» (Леонтьев)
- корректурная проба (кольца Ландольта, проба Бурдона)
- таблицы Шульце
- «исключение предметов»
- «простые аналогии»

2. Эмоционально-личностная сфера – стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувства, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования:

- опросник «САН»
- шкала «Проявление тревожности» Тейлора
- проективный метод «Несуществующее животное»
- развитие внутренних критериев самооценки; формирование позитивного самовосприятия и самоотношения (обретение уверенности в своей жизненной позиции и поступках):

- исследование самооценки методом Дембо-Рубинштейн
- проективный метод «Человек»

3. Поведенческая сфера – формирование навыков совладающего и асертивного поведения, приобретение стратегий преодоления трудностей

- исследование индивидуальных коппинг-стратегий Хайма
- решение кейсов

4. Коммуникативная сфера – формирование коммуникативных навыков

- наблюдение
- «Тест коммуникативных умений Михельсона»

Личностные изменения и изменения в познавательной сфере не являются достаточным показателем достижения эффективности программы. Для определения изменений в поведении ребенка используется «Карта наблюдений Стотта» для учителей, а также анкета обратной связи от родителей.

Диагностические методики представлены в приложении 3.

1.8 Данные о практической апробации программы в ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»

Программа «Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних» реализуется в ГБУ СО «ЦППМСП «Лад» с 2013 года. В новой редакции с использованием комплексного подхода в коррекции дезадаптивных форм поведения ведется с 2017 года.

За 12 месяцев 2017 года проведены занятия с 30 детьми (15 мальчиков, 15 девочек), от 12 до 16 лет.

1. Когнитивная сфера.

Результаты использования методики «Заучивание 10 слов» Леонтьев

количество воспроизведенных слов	количество человек, % входная диагностика	количество человек, % выходная диагностика
9-10 слов	-	4 (13%)
7-8 слов	17 (56,6 %)	20 (67%)
До 6 слов	13 (43,4%)	6 (20%)

Результаты использования методики «Отыскивание чисел по таблицам Шульте»

Показатель эффективности работы	количество человек, % входная диагностика	количество человек, % выходная диагностика
5 б	-	6 (20%)
4 б	10 (33,4 %)	12 (40%)
3 б	14 (46,6%)	10 (33,4%)
2 б	6 (20%)	2 (6,6 %)

Результаты использования методики «Исключение лишнего»

Число баллов	количество человек, % входная диагностика	количество человек, % выходная диагностика
5 б	-	2 (6,6%)
4 б	8 (26,7 %)	16 (53,4%)
2,5 б	14 (46,6%)	10 (33,4%)
1 б	8 (26,7%)	2 (6,6 %)
0 б	-	-

Показатели проведенной диагностики показывают положительные изменения в когнитивной сфере. Наблюдение, беседы позволяют отметить

более высокий уровень рефлексии по отношению к началу занятий. Таким образом, задача по коррекции и развитию когнитивной сферы может быть решена с помощью данной программы.

2. Эмоционально-личностная сфера.

По результатам диагностики и наблюдения программа способствует стабилизации психоэмоционального состояния, дети усваивают способы саморегуляции, приобретают навыки вербализации своих чувств, навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Программа способствует формированию адекватной самооценки.

3. Поведенческая сфера.

Изменения в поведенческой сфере оценивались путем наблюдения, степени освоения новых способов конструктивного решения конфликтов (посредством кейсов). Исследование индивидуальных коппинг-стратегий Хайма показало в 80% случаев изменение стратегий с неадаптивных на адаптивные.

4. Коммуникативная сфера.

В коммуникативной сфере заметна положительная динамика развития по основным коммуникативным навыкам (по Михельсону)

Также показателем результативности программы являются анкеты обратной связи родителей, где родители отмечают положительные изменения в поведении детей.

Таким образом, реализация программы представляет положительную динамику по всем установленным задачам, помогает достичь поставленной цели

2. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Развитие и коррекция когнитивной сферы	3 часа	20 минут	2 часа 40 минут	диагностическое обследование, рефлексия
1.1	«Внимание»	1 час	5 минут	55 минут	диагностическое обследование
1.2	«Память»	1 час	5 минут	55 минут	диагностическое обследование
1.3	«Мышление»	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование

2	Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы	7 часов	1 час 25 минут	5 часов 35 минут	Рефлексия, диагностическое обследование, анкетирование
2.1	«Мои эмоции»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия
2.2	«Релаксация как метод снятия напряжения»	1 час	20 минут	40 минут	Наблюдение
2.3	«Кто Я»	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
2.4	«Известное и неизвестное во мне», «Любовь к себе»	1 час	10 минут	50 минут	Рефлексия
2.5	«Я – единое целое»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
2.6	«Моя мечта», «Кто Я», «Мои состояния», «Мир сказки и реальности»	1 час	10 минут	50 минут	Рефлексия
2.7	«Желаемые качества»	1 час	10 минут	50 минут	анкетирование, рефлексия
3.	Развитие и коррекция поведенческой сферы	3 часа	45 минут	1 час 15 минут	рефлексия, решение кейсов
3.1	«Умение сказать «нет»»	1 час	30 минут	30 минут	рефлексия, решение кейсов
3.2	«Конфликт»	1 час	30 минут	30 минут	рефлексия, решение кейсов
3.2	«На солнечной стороне»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия
4	Развитие и коррекция семейных отношений	3 часа	1 час	2 часа	рефлексия, анкетирование, наблюдение
4.1	«Моя роль в семье»	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия, анкетирование
4.2	«Искусство быть»	1 час	30 минут	30 минут	Рефлексия

	родителем»				
4.3	«Совместное творчество»	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия, наблюдение

3. Содержание учебного плана программы

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры
Раздел 1. Развитие и коррекция когнитивной сферы		
1.1	«Внимание»	«Мой любимый фрукт», «Не собьюсь», «Наблюдательность» «Муха», корректурные пробы, «Отыскивание чисел», Методика Мюнстерберга (и ее модификации)
1.2	«Память»	«Запоминание пары слов», Запоминание слов с помощью визуальных образов (с закрытыми глазами), Опосредованное запоминание (схемы-рисунки для запоминания материала), Запоминание изображений (через 30 сек рисование), беседы по произведениям, заучивание стихотворения с опорой на схему-образ
1.3	«Мышление»	«Дополни слово», «Составь слова», «Противоположности», «Перевернутые слова», «Соединить половинки слов», «Четвёртый лишний», Классификация предметов, «Обобщи слова», Определение понятий, «Аналогии», «Ассоциации», «Сходство и различие», «Способы применения предмета» Размышления на темы: «Успех в жизни для меня – это...» «Как человеку нужно жить, чтобы быть счастливым?» «Чувствовать себя счастливым/несчастливым хорошо, потому что...» Все виды обратной связи: устное высказывание «Сегодня я узнал...», «Для меня стало открытием...» и т.д. Письменное выражение мыслей и чувств (дневниковые записи, заметки об успехах и трудностях) Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг. Все виды обратной связи: устное высказывание «Сегодня я узнал...», «Для меня стало открытием...» и т.д. Письменное выражение мыслей и чувств (дневниковые записи, заметки об успехах и трудностях) Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг.
Раздел 2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы		
2.1	«Мои эмоции»	Цветонастроение, Таблица эмоций. Методы арт-терапии: «Негативное чувство» в сочетании с

		визуализацией, «Портрет радости», «Мой страх» и т.д.
2.2	«Релаксация как метод снятия напряжения»	Медитативные визуализации: «Путешествие по радуге», «Цветок», «Ведомое мечтание», «Ковер-самолёт». Методы мышечной релаксации: растяжки, направленное попеременное напряжение и расслабление различных частей тела. Дыхательные методы: диафрагмальное дыхание, наблюдение за дыханием, попеременное дыхание.
2.3	«Кто Я»	«10 ответов на вопрос «Кто Я?» «Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей»
2.4	«Известное и неизвестное во мне», «Любовь к себе»	«Антикварный магазин» (работа с образами), «Декларация самооценки»
2.5	«Я – единое целое»	«Моя Вселенная», «Китайская рулетка», «Части моего Я»
2.6	«Моя мечта», «Кто Я», «Мои состояния», «Мир сказки и реальности»	Коллаж. Сказкотерапия, сочинение сказок о себе. Медитативные визуализации: «Горная вершина», «Розовый куст».
2.7	«Желаемые качества»	Признаки уверенного поведения, «Магазин качества»
Раздел 3. Развитие и коррекция поведенческой сферы		
3.1	«Умение сказать «нет»»	Беседа на тему «Способы отказа от нежелательных действий», анализ ситуаций, требующих противостояния групповому давлению, упражнение «Круг воли».
3.2	«Конфликт»	Обучение конструктивным способам решения конфликтов.
3.2	«На солнечной стороне»	Выбор способов действия в стрессовых ситуациях.
Раздел 4. Развитие и коррекция семейных отношений		
4.1	«Моя роль в семье»	Метод семейной расстановки (Берт Хеллингер)
4.2	«Искусство быть родителем»	Беседы по вопросам воспитания и развития ребенка на разных возрастных этапах.
4.3	«Совместное творчество»	Рисуночный метод «Мечтаем вместе» Песочная терапия «Мир нашей семьи»

3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов и тем	Неделя, день	Всего час.	Виды учебной работы, минуты			Формы контроля
				лекции	Занятия	Самост. работ	
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Развитие и коррекция когнитивной сферы							
1.1	«Внимание»	1-ая неделя/понедельник	1	5	30	25	диагностическое обследование
1.2	«Память»	1-ая неделя/среда	1	5	30	25	диагностическое обследование
1.3	«Мышление»	2-ая неделя/понедельник	1	10	30	20	диагностическое обследование
Раздел 2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы							
2.1	«Мои эмоции»	2-ая неделя/среда	1	15	30	15	рефлексия
2.2	«Релаксация как метод снятия напряжения»	3-ая неделя/понедельник	1	20	15	25	наблюдение
2.3	«Кто Я»	3-ая неделя/среда	1	10	20	30	диагностическое обследование
2.4	«Известное и неизвестное во мне», «Любовь к себе»	4-ая неделя/понедельник	1	10	20	30	рефлексия
2.5	«Я – единое целое»	4-ая неделя/среда	1	10	20	30	рефлексия
2.6	«Моя мечта», «Кто Я», «Мои состояния», «Мир сказки и реальности»	5-ая неделя/понедельник	1	10	20	30	рефлексия
2.7	«Желаемые качества»	5-ая неделя/среда	1	10	20	30	анкетирование, рефлексия
Раздел 3. Развитие и коррекция поведенческой сферы							

3.1	«Умение сказать «нет»»	6-ая неделя/понедельник	1	10	40	10	рефлексия, решение кейсов
3.2	«Конфликт»	6-ая неделя/среда	1	30	30	-	рефлексия, решение кейсов
3.2	«На солнечной стороне»	7-ая неделя/понедельник	1	10	20	30	рефлексия
Раздел 4. Развитие и коррекция семейных отношений							
4.1	«Моя роль в семье»	7-ая неделя/среда	1	15	45	-	рефлексия, анкетирование
4.2	«Искусство быть родителем»	8-ая неделя/понедельник	1	30	20	10	рефлексия
4.3	«Совместное творчество»	8-ая неделя/среда	1	15	10	35	рефлексия, наблюдение
	ИТОГО		16 часов	3 часа 35 минут	6 часов 40 минут	5 часов 45 минут	
	ВСЕГО		16 часов				

4. Система условий реализации программы

4.1 Структура и содержание занятий

Программа состоит из четырех разделов, комбинированных по задачам реализации программы:

- раздел 1. Развитие и коррекция когнитивной сферы;
- раздел 2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы;
- раздел 3. Развитие и коррекция поведенческой сферы;
- раздел 4. Развитие и коррекция семейных отношений;

Каждое занятие состоит из: введения (мини-лекторий по теме занятия, создание настроения на занятие), основной части (упражнения по теме занятия), заключения (рефлексия).

5.2 Методы, используемые при реализации программы

При реализации данной программы использованы методы психологической коррекции:

- методы игротерапии с детьми, подростками и семьями;
- методы арттерапии,
- поведенческая терапия;
- методы социальной терапии.

5.3 Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Показанием к работе по данной программе являются все случаи психосоциальной дезадаптации у несовершеннолетних при отсутствии следующих противопоказаний:

1. Психические заболевания, протекающие с расстройством сознания, актуальными бредовыми идеями и резким возбуждением (в стадии обострения);
2. Состояние алкогольного или наркотического опьянения;
3. Выраженные нарушения двигательных функций, приводящие к невозможности самообслуживания и самостоятельного передвижения больных;
4. Грубые расстройства слуха, и зрения, препятствующие коррекционному процессу;
5. Противопоказанием к системной расстановке может быть поставленный врачебный диагноз, в котором не рекомендуются сильные эмоциональные нагрузки (беременность, послеоперационный период, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, острое психотическое состояние).

5.4 Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей)

Ребенок зачисляется в программу на основании заявления родителя/законного представителя (приложение 4).

Каждый родитель/законный представитель заполняет согласие на обработку персональных данных (приложение 5)

Гарантии прав участников программы определяются на основе договора, утвержденного Центром (приложение 6).

5.5 Требования к условиям реализации программы

Для реализации программы использованы методические пособия по коррекционно-развивающей работе, сборники упражнений, диагностические сборники (Л.В. Зарецкая, Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кунигель Т.В., Панфилова М.А. Собчик Л.Н., Черняева С.А., Эйдемиллер Э.Г.), методические пособия по вопросам профилактики девиантного поведения (Б.И. Хасан, Столяренко Л.Д., Белогуров С.Б., Рогов Е.И., Хеллингер, Берт).

Для обеспечения реализации программы необходимо помещение, оборудованное мебелью и освещением (стол, стулья), а также оборудованная сенсорная комната (музыкальный центр, кресла для релаксации, светоприборы и др.).

Необходимые средства для обеспечения программы: бумага А4, А3, акварельная бумага, ватман, карандаш, бланки методик, гуашь, кисти, флипчарт, маркеры, глянцевые журналы, набор карточек с «качествами», карточки с описанием ситуаций, песочница, музыкальный центр, световые приборы.

Кадровые условия реализации программы: реализацию Программы осуществляет педагог-психолог с высшим профессиональным образованием по специальности или направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование», имеющий опыт коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Список литературы

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков. – М.: Центр ПЛАНЕТАРИУМ, 2003.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Владос-Пресс, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2002.
4. Круглов Ю.Г. Русские народные сказки – М.: Просвещение, 1983.
5. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога – М.: ВЛАДОС, 1999.
8. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999, с.92
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
10. Собчик Л.Н. метод цветowych выборов – модификация восьми цветового теста Люшера. Практическое руководство. – СПб.: 2006
11. Хеллинггер Берт "И в середине тебе станет легко" – М.: Институт консультирования и системных решений, Издательство Института психотерапии, 2006.
12. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2007.
13. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2003.

Приложение 1

Примерный план занятий по индивидуально-ориентированной программе, составленной на основе программы профилактики дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних.

Занятие №1

Упражнение «Муха»

Цель: развитие концентрации внимания

Для этого упражнения требуется лист в клетку с расчерченным на нем игровым полем 6х6 см, на него помещается «муха» (точка). Ведущий дает команды ("вверх", "вниз", "вправо" и "влево" на определенное количество клеток), а ребенок перемещает «муху» в соответствии с ними. Игра заканчивается, когда ребенок обнаруживает, что муха вылетела за игровое поле.

Упражнение «Не собьюсь»

Цель: развитие концентрации, распределения внимания

Инструкция: считать вслух от 1 до 31, но нельзя называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел ребенок должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - (- черта замещает числа, которые нельзя произносить).

Наблюдение за дыханием

Медитативная визуализация «Ведомое мечтание»

Странствование куда-то определяется самим ребенком в соответствии с его мечтаниями, при этом он может рассказывать, в чем смысл его путешествия, с кем бы он хотел встретиться, что ощутить, что могло бы изменить его жизнь и дало возможность почувствовать себя счастливым и свободным.

Обратная связь «Сегодня я узнал/ понял/ мне понравилось больше всего...»

Занятие №2

Методика Мюнстерберга (и ее модификации)

Ребенку дают бланк с напечатанными на нем 5-ю строчками случайно набранных букв, следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв ребенок должен отыскать 10 слов (3-х, 4-х, 5-ти сложных) и подчеркнуть их. На выполнение всего задания отводится 5 мин. Показателем успешности может служить число правильно найденных слов и скорость выполнения задания.

Пример задания:

ЯФОУФСНКОТПХЪАБЦРИГЪМЩЮСАЭЕЫМЯЧ
ЛОБИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР
ФРШУБАТВВГДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ
БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОПАЛКАФСПТУЧ
ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ

Запоминание слов с помощью визуальных образов (с закрытыми глазами)

Инструкция: «Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых будут произнесены».

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробке
5. Молния в темноте
6. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька

Если ребёнок вспомнил более 8 образов, то задание выполнено успешно.

Медитативная визуализация «Путешествие по радуге» ребенку предлагается представить, как он последовательно перемещается из одного цвета радуги в другой.

Арт-терапия «Портрет радости»

Занятие №3

«Дополни слово»

Ведущий называет часть слова (кни...) и бросает мяч. Ребенок должен поймать мяч и дополнить слово (... га).

В роли ведущего ребенок и взрослый могут выступать поочередно.

«Составь слова»

Составить из предлагаемого набора букв как можно больше слов:

а, к, с, о, и, м, р, т, ш, а, н, и, ы, г, р

«Противоположности»

Назвать слова, противоположные по значению.

Тонкий –

Низкий –

Острый –

Здоровый –

Чистый –

Победа –

Громкий –

и т.д.

Сказкотерапия «Принцесса, которая плохо училась»

Обсуждение сказки

Обратная связь

Занятие №4

Методика Мюнстерберга (и ее модификации)

В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще – существительные, но могут быть глаголы, прилагательные, наречия). Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.

В этой таблице спрятаны 10 названий животных.

К	Ш	Л	И	С	А	В	Ч	О	Р	В	А	Р	Я	С
О	Н	Б	У	Ь	К	П	К	А	Н	У	Ж	З	В	Ю
П	Д	Г	Ё	Г	Р	Х	Н	О	Ч	Ы	Б	Р	У	Ф
Т	О	Л	Е	В	К	Ф	Ь	И	К	Р	С	Л	О	Н
Ш	З	Ю	К	Щ	Ь	Н	Г	Р	У	С	Ц	А	Д	К
Ж	М	У	П	Б	А	Р	С	У	К	З	В	Р	Е	Д
Н	С	Ь	Ж	Т	К	А	Р	Ю	Б	Т	Ф	М	Т	В
Ф	Ж	О	В	А	П	Ь	Б	У	З	Т	М	Ы	Ш	Ь
Н	Б	Ы	К	С	Д	К	Т	Ю	Р	М	А	У	Д	Ы
Х	Ч	О	Н	Т	К	И	Т	З	А	Н	П	Р	У	С
Ш	Ы	Л	К	Ф	Ю	Я	Ь	М	В	Р	У	О	З	К
Ф	У	Т	К	А	Р	П	О	С	Т	И	Г	Р	Н	Я

«Запоминание пары слов»

Зачитываются слова, которые предлагается запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а ребёнок записывает второе.

Материал:

1. курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.

2. жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

Запоминание изображений (через 30 сек рисование)

В течение 15-20 сек. ребёнку предъявляется какое-либо изображение (животные и др.) для запоминания. Через 30 сек. Ему предлагается как можно точнее воспроизвести увиденное.

Сказкотерапия «Забывчивая фея»

Обсуждение сказки

Обратная связь

Занятие №5

«Соединить половинки слов»

Слова делят на две части: например – ГА-ЗЕТА, ПЫЛЕ-СОС и т.д. Затем первые половинки записывают вразнобой в левый столбик, а вторые – в правый. Ребенку предлагают соединить эти половинки между собой так, чтобы получились целые слова.

САМО	ЛЯР	РОД	РАСТ
БУК	ВЕРТ	ПРИ	ЕЗДКА
ФУТ	ВАРЬ	ВОЗ	ИНА
БАЛ	ВАР	РАЗ	ГОРОК
КАП	КОН	ПО	ОЧКА
КОН	НАЛ	СОР	БОР
ВА	КА	ПАР	ВОЗ
КА	ГОН	ВОДО	ФОР
ГОН	КАН	СЕМА	ТА

Таблица эмоций

Цель: формирование умения различать и описывать собственные эмоциональные состояния.

Инструкция: участники отмечают в таблице те чувства, которые для них характерны и те, которые они испытывали сегодня. Затем выбираются ячейки соответствующие месту, где эти чувства возникают.

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
Радость						
Злость						

Уныние						
Удивление						
Интерес						
Обида						
Страх						
Спокойствие						
Сегодня						
Скука						
Страх						
Восторг						
Интерес						
Грусть						
Зависть						

Арт-терапия «Негативное чувство» в сочетании с визуализацией. Ребенку предлагается представить, почувствовать негативное чувство, найти его образное выражение

Занятие №6

«Исключение понятий»

Цель: способствовать формированию понятийного мышления

Инструкция: прочти эти слова, одно слово здесь не подходит к другим, остальные слова можно объединить между собой и назвать одним словом. Какое слово лишнее?

Определение понятий

Цель: развитие понятийного мышления детей

Инструкция: я сейчас назову слово, а ты скажешь, что оно означает, как о нем можно сказать другими словами.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного, образного мышления

Инструкция: я назову тебе слово, а твоя задача – без раздумий называть все приходящие в голову слова.

«Сходство и различие»

Цель: развитие аналитико-синтетических процессов

Ребенку предлагается пара слов, ему необходимо назвать, чем они схожи/различны.

Наблюдение за дыханием, попеременное дыхание

Медитативная визуализация «Цветок» выполняется как и «Путешествие по радуге»

Занятие №7

«Магазин качеств»

Цель: определение сильных и слабых сторон своей личности

Ребенку «Выбери из списка качеств человека (условно положительных и отрицательных) те, которыми ты обладаешь. Посмотри еще раз на список «сильных» качеств, какие из них тебе хотелось бы приобрести? Ты можешь их купить, отдав взамен свои «слабости».

«Круг воли»

Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», активизация интереса к волевой сфере личности.

«Круг воли»

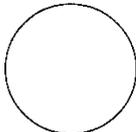
Ф. И. _____ Возраст _____
Дата _____

Инструкция:

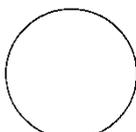
1. Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует вашей силе воли.

2. Подберите те цвета карандашей, которые как вы считаете, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, соответствующие количеству этого качества в вас самих:

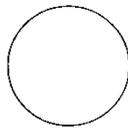
1. Решительность



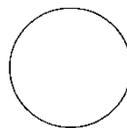
2. Настойчивость



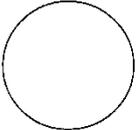
5. Целенаправленность



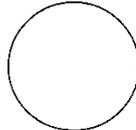
6. Инициативность



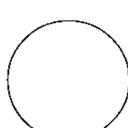
3. Смелость



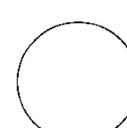
4. Самостоятельность



7. Выдержка



8. Дисциплинированность



Занятие №10

Беседа на тему «Способы отказа от нежелательных действий», анализ ситуаций, требующих противостояния давлению.

Примерный список способов отказа от нежелательных действий (составляется совместно с ребенком):

- Объяснить причины отказа
- Предложить замену (заняться чем-то другим)
- Сделать вид, что не слышал
- Просто сказать «нет» (не споря и не объясняя причин отказа)
- Сказать «нет» и уйти

Приемы отказа при групповом давлении:

- Выбрать союзника
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из компании что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- Сменить тему
- Сказать, что как-нибудь в другой раз...

- Задавить интеллектом или испугать (разговор о возможных последствиях)

- Упереться: отвечать «нет» несмотря ни на что

- Обходить стороной

Примеры ситуаций для рассмотрения:

Вы с другом рассматриваете компакт диски в музыкальном магазине. Вы замечаете, что он/она украла диск. Он/она говорит, улыбаясь: «Какой тебе хочется? Давай возьми, пока никто не видит». Никого нет рядом, ни работников, ни других покупателей. Что вы будете делать?

- Пропустите мимо ушей

- Заберете диск и уйдете из магазина

- Скажете, чтобы он/она вернула диск

- Обратите это в шутку и скажете, чтобы он/она положила диск назад.

8 часов вечера и вы собираетесь пойти к другу, когда ваша мать спрашивает, куда вы идете. Вы говорите: «Я только пойду погуляю с друзьями». Она не отпускает вас. Что вы будете делать?

- В любом случае пойдете

- Придумаете какую-нибудь причину, скажете, когда вы вернетесь, и попросите разрешения идти

- Ничего не скажете и останетесь дома заниматься своими делами

- Будете с ней спорить

Вы у кого-то на вечеринке, и один из ваших друзей предлагает вам алкогольный напиток. Что вы скажете или сделаете?

- Выпьете

- Скажете вашему другу: «Нет, спасибо, я не пью», и предложите сделать что-нибудь другое.

- Скажете: «Нет, спасибо», и уйдете.

- Вежливо извинитесь, скажете, что у вас еще есть дела, и уйдете.

Рефлексия (выводы о проделанной работе совместно с ребенком)

Занятие №11

Выбор способов действия в стрессовых ситуациях. Моделирование стрессовых ситуаций наиболее часто возникающих в жизни клиента с помощью песочной терапии.

«Декларация самооценки»

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

Инструкция: Я – это Я, такой как я никогда не было и не будет. Есть люди чем-то похожие на меня, но в точности, такой как я нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. Поскольку я выбрала это оно истинно. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя, заинтересоваться собой. Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все глубже и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение, но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилась все больше и больше. Я могу видеть, слышать думать, действовать, значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я и я – это здорово.

Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг.

Занятие №12

Совместный рисунок

Цель: установление положительного эмоционального контакта между членами семьи.

Инструкция: Вам предлагается создать общий рисунок на тему «Мечтаем вместе».

Картотека игр и упражнений

Раздел 1. Развитие и коррекция когнитивной сферы:

Внимание

Упражнение «Наблюдательность»

Цель: развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно.

Корректирующие пробы Бурдона и Ландольта и различные их модификации (см. приложение 3)

Память

Опосредованное запоминание (схемы-рисунки для запоминания материала)

Упражнение проводится в два этапа. На 1-м этапе необходимо использовать для запоминания графическое изображение понятия.

Инструкция: "Попробуйте к каждому из названных мной слов сделать какой-либо рисунок".

Примерный перечень возможных серий:

Серия № 1

Грузовик	Умная кошка
Гнев	Мальчик-трус
Веселая игра	Капризный ребенок
Дерево	Хорошая погода
Наказание	Интересная сказка

Серия № 2

Веселый праздник	Радость
Темный лес	Болезнь

Отчаяние	Быстрый человек
Смелость	Печаль
Глухая старуха	Теплый ветер
Серия № 3	
Сомнение	Зависть
Сила воли	День
Успех	Страх
Скорость	Сильный характер
Справедливость	Хороший товарищ

2-й этап - представление слов или фраз в уме, без фиксации на бумаге.

Беседы по произведениям

Ребёнку предлагается рассказать о прочитанном произведении, задаются вопросы по содержанию.

Заучивание стихотворения с опорой на схему-образ

Во время прослушивания стихотворения ребёнок составляет схему, по которой сможет его воспроизвести.

Мышление

«Перевернутые слова»

Ребенку предлагают набор слов, в которых буквы перепутаны местами. Необходимо восстановить нормальный порядок слов.

Пример: МАИЗ – ЗИМА.

В сложных случаях буквы, являющиеся в окончательном варианте первыми, подчеркивают. Пример: НЯНААВ – ВАННАЯ.

ШИАМНА –	ЛАБОСАК –	СЫУБ –
ТЕЕВР –	ДАУМ –	ЛОХДО –
ФЕКРИ –	ТРКО –	ЛОРЬ –
ЕЗЕЖОЛ –	РМЕО –	МЕТА –
АКША –	НАЛЕП –	ВОРЬК –

Классификация предметов

Цель: развитие понятийного мышления детей

Инструкция: разложи карточки, складывая подходящие вместе, - что к чему подходит. Карточки необходимо разложить по группам и каждой из них дать название, общее для всех картинок. Теперь необходимо объединять группу с группой так, чтобы групп стало меньше, но так чтобы каждой новой группе можно было дать общее название, как и раньше.

«Подбор парных аналогий»

Цель: развитие логического мышления

Посмотри, здесь написано два слова, между которыми существует определенная связь.

На первом примере ребенку разъясняется задание.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного, образного мышления

Инструкция: я назову тебе слово, а твоя задача – без раздумий называть все приходящие в голову слова.

«Сходство и различие»

Цель: развитие аналитико-синтетических процессов

Ребенку предлагается пара слов, ему необходимо назвать, чем они схожи/различны.

«Способы применения предмета»

Цель: развитие аналитических процессов, креативности мышления

Каждому выбранному предмету необходимо найти как можно больше способов применения, в том числе необычных.

Раздел 2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы

Стабилизация психоэмоционального состояния, обучение навыкам саморегуляции

Цветонастроение

Цель: анализ внутреннего состояния через образы

Инструкция: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем состоянии, и представьте каким цветом было бы ваше настроение сейчас.

Методы арт-терапии: «Портрет радости», «Мой страх» и т.д.

Методы мышечной релаксации: растяжки, направленное попеременное напряжение и расслабление различных частей тела.

Дыхательные методы: диафрагмальное дыхание, наблюдение за дыханием, попеременное дыхание.

Развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения

«10 ответов на вопрос «Кто Я?»»

Цель: повышение уровня саморефлексии

«Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки

В трех колонках ребенок описывает присущие ему качества характера, желаемые и пытается представить как его оценили бы другие люди.

«Декларация самооценки»

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

Инструкция: Я – это Я, такой как я никогда не было и не будет. Есть люди чем-то похожие на меня, но в точности, такой как я нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. Поскольку я выбрала это оно истинно. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя, заинтересоваться собой. Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все глубже и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение, но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилась все больше и больше. Я могу видеть, слышать думать, действовать, значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я и я – это здорово.

«Антикварный магазин» (работа с образами)

Цель: формирование позитивного самовосприятия, через расширение представления о себе

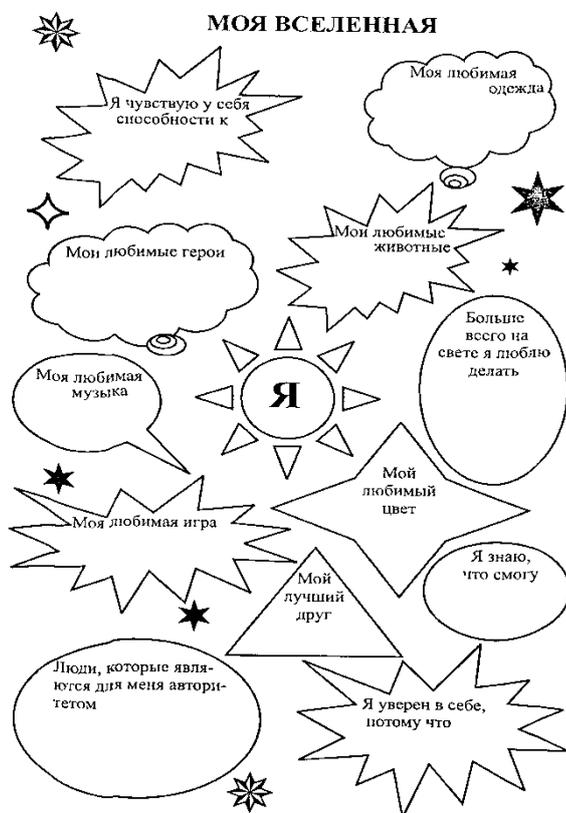
Инструкция: «Ты находишься в старинной лавке, где каждый предмет уникален, неповторим. Выбери для себя образ предмета, которым мог бы быть ты, нарисуй его, опиши его качества, придумай историю его жизни (прошлое, возможное будущее)».

Формирование идентичности, расширение сферы самосознания

«Моя Вселенная»

Цель: раскрытие сильных сторон, осознание своей уникальности

Ребенок заполняет готовую «Звездную карту», предлагается также по желанию добавить звезды и планеты с собственными характеристиками.



«Китайская рулетка»

Цель: углубление процессов самораскрытия

Ребенку предлагается закончить предложения

Если бы я был деревом, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
--	------------------------

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...

«Части моего Я»

Цель: самоанализ сторон личности и самоинтеграция

Инструкция: на нескольких отдельных листочках сделай небольшой рисунок, который соответствовал бы какой-либо из сторон твоего характера, особенности личности или определённому состоянию. Затем перенеси эти изображения на один большой лист, создав из них композицию.

Актуализация личностных ресурсов, развитие творческого самовыражения

Сказкотерапия, сочинение сказок о себе.

Цель: раскрытие личностного ресурса

В сказочной форме ребенку легче увидеть и принять свою проблему, а также придумать выход из положения – ведь в сказке все возможно. Сказочный сюжет помогает занять активную позицию по отношению к собственной жизни.

«Сказка о забывчивой фее»

«Сказка о странствиях принца Леона»

«Принцесса, которая не нравилась самой себе»

«История о принце, который носил маску»

Медитативные визуализации:

«Горная вершина»

Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли посадка? Опущены ли плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените,

стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

(В процессе получения обратной связи ведущий просит обратить внимание учеников на чувства, которые они ощутили во время полета, о мыслях во время него и т.д.)

«Розовый куст»

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов, нераспустившихся бутонов... теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, которая очень медленно начинает раскрываться. Лепестки также медленно разворачиваются, пока не превращается в полностью раскрывшийся цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее аромат. Теперь представьте, как на розу упал луч солнца, он дает ей свое тепло и свет. Представьте себе, что вы стали этой розой и наслаждайтесь солнечными лучами, освещающими вас, свежим воздухом, внутренней свободой...

Раздел 3. Развитие и коррекция поведенческой сферы

Формирование навыков асертивного поведения

Признаки уверенного поведения

Цель: ознакомление с признаками и способами поведения, характерными для уверенного человека, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков.

Инструкция: «Давай сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит?» Если ребенок затрудняется, необходимо подчеркнуть следующие *признаки уверенного в себе человека*:

- спокоен и доброжелателен,
 - смотрит в глаза,
 - вежлив, но настойчив,
 - не спешит, когда принимает решение,
 - в споре говорит о поступках других, а не оценивает их,
 - легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- не проявляет враждебности или агрессии,
 - адекватно воспринимает критику, потому что для него главный судья он сам,
 - называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Можно продолжить обсуждение беседой на тему «Последствия неуверенности в себе».

Способы отказа, противостояния давлению

Цель: знакомство с понятием давления на личность, видами давления, показать взаимосвязь навыков сопротивления давлению с признаками уверенного человека.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угроза, запугивание, насмешка, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

Рассуждение на тему: «Какие черты личности помогают противостоять давлению со стороны другого человека (группы)?». Рассмотрение

вымышленных и реальных ситуаций, где необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

Некоторые способы отказа:

- выбрать союзника
- сменить тему
- «как-нибудь в другой раз...»
- «задавить интеллектом»
- отвечать твердое «нет»
- обходить стороной людей и компанию, которая может оказать

нежелательное давление, воздействие

Развитие навыков саморефлексии

Совместные с психологом размышления ребенка на темы: «Успех в жизни для меня – это...»

«Как человеку нужно жить, чтобы быть счастливым?»

«Чувствовать себя счастливым/несчастливым хорошо, потому что...»

Все виды обратной связи: устное высказывание «Сегодня я узнал...», «Для меня стало открытием...» и т.д.

Цель: осознание новой информации, закрепление полученных знаний.

Письменное выражение мыслей и чувств (дневниковые записи, заметки об успехах и трудностях)

Цель: организация процесса самопознания ребенка, тренировка словесного выражения внутренних состояний.

Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг.

Цель: закрепление нового опыта через образы в конце занятия.

Инструкция: «создай рисунок, передающий твое состояние в настоящий момент» и др.

Раздел 4. Развитие и коррекция семейных отношений

Гармонизация внутрисемейных отношений

Рисуночные методы («Семейство животных», «Моя семья в сказочной стране», динамический рисунок семьи)

Цель: выявление представлений ребенка о различных аспектах его семейной ситуации, особенностей эмоциональной связи между членами семьи и атмосферы в семье.

Рассказ о семье

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Инструкция: «Опиши основные черты характера, свойственные этому человеку, и придумай небольшой рассказ, в котором член твоей семьи оказывается в какой-либо жизненной ситуации. Можешь придумать сказочный сюжет и добавить других персонажей».

Семейные расстановки

Цель: исследование семейной системы, поиск решения проблем, гармонизация внутрисемейных отношений.

Разыгрывание проблемных ситуаций с помощью некоторого сценического действия, построенного и проводимого по определенным правилам.

Презентация членов семьи от лица клиента

Цель: развитие эмпатического понимания члена своей семьи, с которым связана проблемная ситуация.

Инструкция: «Представь себя на месте своего отца (матери и др.). Расскажи от его (её) лица о его (её) характере, мыслях, чувствах, состоянии, а также интересах и ценностях. Постарайся передать, как он (она) относится к остальным членам твоей семьи».

Совместный рисунок

Цель: установление доверительных внутрисемейных отношений, через участие в совместной деятельности.

Темы: «Путешествие», «Семейное настроение», «Семейная сказка»

Диагностический блок

«Заучивание 10 слов»

Цель: оценка состояния памяти, утомляемости, активности внимания.

Инструкция:

а) «Сейчас я прочту несколько слов. Слушайте внимательно. Когда я окончу читать, сразу же повторите столько слов, сколько запомните. Повторять слова можно в любом порядке».

б) «Сейчас я снова прочту Вам те же слова, и Вы опять должны повторить их: и те, которые уже назвали, и те, которые в первый раз пропустили. Порядок слов не важен».

Далее опыт повторяется без инструкций. Перед следующими 3-5 прочтениями экспериментатор просто говорит: «Еще раз». После 5-6-кратного повторения слов экспериментатор говорит испытуемому: «Через час вы эти же слова назовете мне еще раз». На каждом этапе исследования заполняется протокол. Под каждым воспроизведенным словом в строчке, которая соответствует номеру попытки, ставится крестик. Если испытуемый называет «лишнее» слово, оно фиксируется в соответствующей графе. Спустя час испытуемый по просьбе исследователя воспроизводит без предварительного зачитывания запомнившиеся слова, которые фиксируются в протоколе кружочками.

Анализ результатов:

По полученному протоколу составляется график — «кривая запоминания». По форме кривой можно сделать выводы относительно особенностей запоминания:

- в норме у детей школьного возраста с каждым воспроизведением количество правильно названных слов увеличивается, «кривая запоминания» выглядит примерно таким образом: 5,7,9 — или: 6, 8, 9, то есть к третьему по счету повторению испытуемый воспроизводит 9 или 10 слов.

- взрослые испытуемые с нормальной памятью к третьему повторению обычно воспроизводят правильно до 9 или 10 слов.
- ослабленные дети воспроизводят меньшее количество, могут демонстрировать застревание на «лишних» словах.
- большое количество «лишних» слов – расторможенность или расстройство сознания.
- если испытуемый сразу воспроизвел 8—9 слов, а затем с каждым разом все меньше и меньше (кривая на графике не возрастает, а снижается) – повышенная утомляемость.
- если испытуемый воспроизводит все меньше и меньше слов – забывчивость и рассеянность.
- зигзагообразный характер кривой – неустойчивость внимания.
- кривая, имеющая форму «плато» — эмоциональная вялость, отсутствие заинтересованности.
- число слов, воспроизведенных час спустя – показатель долговременной памяти.

Бланк №1 а

№	Лес	хлеб	окно	стул	вода	брат	конь	игла	гриб	мед	
1											
2											
3											
4											
5											
6											

Диагностика внимания (корректирующая проба Ландольта)

Цель: исследование произвольного внимания, оценка темпа психомоторной деятельности, работоспособности и устойчивости к монотонной деятельности, требующей постоянного сосредоточения внимания.

Обследование проводится с помощью специальных бланков, содержащих случайный набор колец с разрывами, направленными в различные стороны. Испытуемый просматривает ряд и вычеркивает определенные указанные в инструкции кольца. Результаты пробы оценивают

по количеству пропущенных (не зачёркнутых) знаков, а также по времени выполнения заданного количества строк.

Ребенку показывается бланк с кольцами Ландольта и объясняется, что он должен, внимательно просматривая кольца по рядам, находить среди них такие, в которых имеется разрыв, расположенный в строго определенном месте, и зачеркивать их.

Работа проводится в течение 5 минут. Через каждую минуту экспериментатор произносит слово "черта", в этот момент ребенок должен поставить черту в том месте бланка с кольцами Ландольта, где его застала эта команда.

После того, как 5 минут истекли, экспериментатор произносит слово "стоп". По этой команде ребенок должен прекратить работу и в том месте бланка с кольцами, где застала его эта команда, поставить двойную вертикальную черту.

При обработке результатов экспериментатор определяет количество колец, просмотренных ребенком за каждую минуту работы и за все пять минут. Также определяется количество ошибок, допущенных им в процессе работы на каждой минуте, с первую по пятую, и в целом за все пять минут.

Уровень концентрации внимания может быть выражен с помощью индекса точности:

$K = S \cdot S / n$, где S – число строк таблицы, проработанных испытуемым; n – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний, лишних знаков).

Показатель темпа выполнения (A) имеет следующий вид $A = S / t$, где S – количество знаков в проработанной испытуемым части корректурной таблицы, t – время выполнения.

Определение продуктивности и устойчивости внимания $S = 0,5N - 2,8n / 60$, где S = показатель продуктивности и устойчивости внимания, N – количество колец, просмотренных ребенком за минуту, n – количество ошибок, допущенных ребенком за это же время.

В процессе обработки результатов вычисляются пять поминутных показателей S , относящихся ко всем пяти минутам работы, вместе взятым.

По полученным результатам строится график работы ребенка над заданием.

Данная методика может применяться для **оценки распределения внимания.**

Инструкция, которую в этой методике получают дети, аналогична той, которая им давалась при проведении предыдущей методики с кольцами Ландольта. Тот же самый стимульный материал используется и в этом опыте. Однако в этом случае детям предлагается находить и по-разному зачеркивать одновременно два типа колец, имеющих разрывы в различных местах, например, сверху и слева, причем первое кольцо следует зачеркивать одним способом, а второе другим.

Процедура количественной обработки и способ графического представления результатов такие же, как и в предыдущей методике, но результаты интерпретируются как данные, свидетельствующие о распределении внимания.

Замечание. Если говорить строго, то эти данные указывают не только на распределение внимания в чистом виде, но также на его продуктивность и устойчивость. Разделить и независимо друг от друга оценить эти свойства внимания не представляется возможным.

Для определения объема внимания эта методика используется в том виде, в котором она была представлена ранее. То же самое относится к школьникам более старшего возраста - подросткам и юношам.

Оценивается объем внимания ребенка по десятибалльной шкале. Мы располагаем данными о том, что средний объем внимания взрослого человека составляет от 3 до 7 единиц. Для детей старшего дошкольного и младшего возрастов нижняя его граница - 3 единицы, вероятно, остается такой же, как и для взрослых людей. Что же касается верхней границы, то она определенно зависит от возраста, т. к. внимание в детстве, в том числе и

его объем, развивается. Для старших школьников и младших школьников верхняя граница нормы внимания приблизительно равна возрасту детей, если она не превосходит средний объем внимания взрослого человека. Так, средний объем внимания 3-4-летних детей приблизительно составляет 3-4 единицы, а средний объем внимания 4-5-летних - 4-5 единиц, соответственно 5-6-летних - 5-6 единиц. Примерно на последних из указанных уровней средний объем остается у детей, обучающихся в двух первых классах школы, а затем несколько повышается, достигая к 3-4 классам примерно той величины, которая характерна для взрослых людей.

В соответствии с этим устанавливается следующая шкала перевода экспериментальных показателей объема внимания детей в принятую десятибалльную шкалу:

10 баллов - объем внимания, равный 6 единицам и выше.

8-9 баллов - объем внимания, составляющий 4-5 единиц.

4-7 баллов - объем внимания, равный 2-3 единицам.

0-3 балла - объем внимания меньше 2 единиц.

Дети, получившие 10 баллов, считаются не только полностью готовыми к школе по уровню развития внимания, но и превосходящими в этом отношении многих своих сверстников.

Дети, получившие 8-9 баллов, также считаются вполне готовыми к началу обучения в школе. Однако если такую оценку получают дети, уже обучающиеся в 3-4 классах, то она рассматривается как находящаяся ниже нормы.

Для детей, поступающих в школу, показатели объема внимания на уровне 4-7 баллов считаются допустимыми, а для детей, уже обучающихся в школе, слишком низкими.

Наконец, если ребенок получает 0-3 балла, то независимо от того, поступает ли он в школу или уже учится в ней, его объем внимания рассматривается как недостаточно высокий. В отношении таких детей

делается вывод о том, что они по степени развития своего внимания еще не готовы обучаться в школе.

«Отыскивание чисел» по таблицам Шульте

Цель: определение устойчивости внимания и динамической работоспособности.

Материал: 5 таблиц с числами, расположенными в случайном порядке.

Инструкция: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Последующие таблицы предъявляются без дополнительных инструкций.

Анализ результатов: Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок по каждой таблице. По результатам выполнения можно построить «кривую истощаемости (утомляемости)», отражающую устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

$$\text{Эффективность работы (ЭР)} = (T1 + T2 + T3 + T4 + T5)/5$$

Оценка ЭР (в секундах)

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10 лет	45 и меньше	46-55	56-65	66-75	76 и больше
11 лет	35 и меньше	36-45	46-55	56-65	66 и больше
12 лет и выше	30 и меньше	31-35	36-45	46-55	56 и больше

В норме 30-50 сек (в среднем 40-42).

- Наличие пауз в отыскивании какого-либо числа – неравномерность темпа психической деятельности, что свойственно больным с сосудистыми нарушениями;
- равномерная замедленность темпа – эпилепсия (2-3 мин)
- увеличение времени на последних таблицах – повышенная утомляемость;

- ускорение темпа на 4,5 таблицах – медленная вработываемость.

Вработываемость: $ВР = Т1/ЭР$ Результат меньше 1,0 – показатель хорошей вработываемости. Чем больше показатель ВР, тем больше времени требуется испытуемому для подготовки к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость): $ПУ = Т4/ЭР$ Результат меньше 1,0 – показатель хорошей психической устойчивости. Чем выше показатель – тем хуже психическая устойчивость испытуемого.

«Исключение лишнего»

Цель: Исследование способности к обобщению и абстрагированию, умения выделять существенные признаки.

Материал: Бланк с напечатанными сериями из пяти слов (бланк №1)

Инструкция: Испытуемому предъявляют бланк и говорят: «Здесь в каждой строке написано 5 слов, из которых 4 можно объединить в одну группу и дать ей название, а одно слово к этой группе не относится. Его нужно найти и исключить (вычеркнуть)»

Порядок проведения данного варианта теста идентичен вышеизложенному. Рекомендуется для исследования лиц старше 11-12 лет.

Анализ результатов:

Шкала для оценки уровня развития операции обобщения

Число баллов	Характеристика решения задач
5	Испытуемый правильно и самостоятельно называет родовое понятие для обозначения: 1) объединяемых в одну группу предметов (слов); 2) «лишнего» предмета (слова).
4	Сначала родовое понятие называет неправильно, потом сам исправляет ошибку: 1) для обозначения предметов (слов), объединенных в одну группу; 2) для обозначения «лишнего» предмета (слова).
2,5	Самостоятельно дает описательную характеристику родового понятия для обозначения: 1) объединяемых в одну группу предметов (слов); 2) «лишнего» предмета (слова).
1	То же, но с помощью исследователя для обозначения: 1) предметов (слов), объединенных в одну группу; 2) «лишнего» предмета (слова).
0	Не может определить родовое понятие и не умеет использовать помощь для обозначения: 1) предметов (слов), объединенных в одну группу; 2) «лишнего» предмета (слова).

- неустойчивое мышление — ошибочное обобщение по несущественному признаку, который внешне кажется доминирующим и отвлекает от существенного. Но если привлечь внимание такого ребенка к выяснению причинно-следственных отношений, он может изменить свой ответ на правильный.

- неосознанность мышления — ребенок при правильном решении затрудняется мотивировать свой ответ и сформулировать понятие

- конкретное мышление, неумение строить обобщения по существенным признакам - испытуемый объясняет причину объединения предметов в одну группу не по их родовым или категориальным признакам, а по ситуационным критериям (то есть придумывает ситуацию, в которой как-то участвуют все предметы).

«Исключение лишнего» Бланк №1

Инструкция: «Здесь в каждой строке написано 5 слов, из которых 4 можно объединить в одну группу и дать ей название, а одно слово к этой группе не относится. Его нужно найти и исключить (вычеркнуть)».

1. Стол, стул, кровать, пол, шкаф.

2. Молоко, сливки, сало, сметана, сыр.

3. Ботинки, сапоги, шнурки, валенки, тапочки.
4. Молоток, клещи, пила, гвоздь, топор.
5. Сладкий, горячий, кислый, горький, соленый.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ель.
7. Самолет, телега, человек, корабль, велосипед.
8. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
9. Сантиметр, метр, килограмм, километр, миллиметр.
10. Токарь, учитель, врач, книга, космонавт.
11. Глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий.
12. Дом, мечта, машина, корова, дерево.
13. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно.
14. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
15. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
16. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие.
17. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
18. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.
19. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
20. Карандаш, ручка, циркуль, фломастер, чернила.

«Простые аналогии»

Цель: Выявление характера логических связей и отношений между понятиями. Применяется для обследования лиц в возрасте от 10 лет и старше.

Материал: Серия логических заданий, отпечатанных на листе бумаги (бланк №2).

Инструкция: «Посмотри, здесь написано два слова — сверху «лошадь», снизу — «жеребенок». Какая между ними связь? ...Жеребенок — детеныш лошади. А справа то же: сверху одно слово — «корова», а снизу — 5 слов на выбор. Из этих слов надо выбрать только одно, которое так же относится к слову «корова», как «жеребенок» к «лошади», то есть, чтобы оно обозначало детеныша коровы. Это будет — «теленок». Значит, нужно

вначале установить, как связаны между собой слова вот здесь, слева, а затем установить такую же связь справа».

Анализ результатов

1. подсчитывается количество правильных и ошибочных ответов,
2. анализируется характер установленных связей между понятиями — конкретные, логические, категориальные (преобладания наглядных или логических форм).

3. фиксируется последовательность и устойчивость выбора существенных признаков для установления аналогий.

4. Анализ ошибок при выполнении задания:

- испытуемый при нахождении аналогий руководствуется конкретной ассоциацией, соскальзывая на бытовые аналогии (например, «картофель — суп», вместо «картофель — шелуха») — ухудшение работоспособности; поддаются коррекции со стороны исследователя.

- испытуемый делает случайные ошибки 3-4 раза подряд, выбирая слово по конкретной ассоциации, а потом без напоминания решает правильным способом — неустойчивость, хрупкость процесса мышления, утомляемость.

- ошибки испытуемых с нарушением интеллектуального развития и конкретным мышлением возникают постоянно, даже если их постоянно поправлять

Бланк №2 «Простые аналогии»

1.	Лошадь	Корова
	Жеребенок	Пастбище, рога, молоко, теленок, бык
2.	Яйцо	Картофель
	Скорлупа	Курица, огород, капуста, суп, шелуха
3.	Ложка	Вилка
	Каша	Масло, нож, тарелка, мясо, посуда
4.	Коньки	Лодка
	Зима	Лед, каток, весло, лето, река
6.	Ухо	Зубы
	Слышать	Видеть, лечить, рот, щетка, жевать
6.	Собака	Щука

	Шерсть	Овца, ловкость, рыба, удочка, чешуя
7.	Пробка	Камень
	Плавать	Пловец, тонуть, гранит, возить, каменщик
8.	Чай	Суп
	Сахар	Вода, тарелка, крупа, соль, ложка
9.	Дерево	Рука
	Сук	Топор, перчатка, нога, работа, палец
10.	Дождь	Мороз
	Зонтик	Полка, холод, сани, зима, шуба
11.	Школа	Больница
	Обучение	Доктор, ученик, учреждение, лечение
12.	Песня	Картина
	Глухой	Хромой, слепой, художник, рисунок, больной
13.	Нож	Стол
	Сталь	Вилка, дерево, стул, пища, скатерть
14.	Птица	Человек
	Гнездо	Люди, птенец, рабочий, зверь, дом

Опросник «САН»

Цель: изучение актуального самочувствия, настроения и активности испытуемого.

Бланк ответов

Фамилия,

инициалы _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный

11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка результатов:

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

Ключ:

Самочувствие (сумма баллов по шкалам)	1,2,7,8,13,14,19,20,25,26
Активность (сумма баллов по шкалам)	3,4,9,10,15,16,21,22,27,28
Настроение (сумма баллов по шкалам)	5,6,11,12,17,18,23,24,29,30

Интерпретация результатов:

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует

учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Шкала «Проявление тревожности» Тейлора

Цель: измерение проявлений тревожности

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.

25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком - уровне тревоги; 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о низком уровне тревоги.

Проективный метод «Несуществующее животное»

Цель: изучение особенностей эмоциональной сферы и сферы общения ребенка

Материалы: лист бумаги А4, цветные карандаши

Инструкция: «Я хочу посмотреть насколько у тебя развито воображение, фантазия. Придумай и нарисуй животное, которого на самом деле нет и никогда не было и которого до тебя никто не придумал – ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах». Ребенку необходимо придумать название и составить небольшой рассказ об этом животном. Интерпретация представлена в литературе.

Проективный метод «Человек под дождём»

Применяется для оценки адаптивных возможностей и устойчивости человека к воздействию стрессовых факторов. Рисунки рассматриваются в сравнении. Дождь символизирует стрессовую ситуацию. По тому, как меняется человек по сравнению с первым рисунком, можно судить об отношении автора к трудностям и способам их преодоления.

Материалы: 2 листа белой бумаги формата А4; набор цветных карандашей.

Время рисования: обычно 20–25 минут. Желательно, чтобы задания были выполнены за один раз.

Инструкция №1: пожалуйста, нарисуйте человека.

Примеры вопросов психолога: расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует? Какое у него настроение? В какой момент времени мы его застали? Какие у него перспективы?

Инструкция №2: нарисуйте человека под дождем.

Примеры вопросов психолога: Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? Что ему больше всего хочется сделать? Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу? Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность? Любите ли вы дождь? Если да — почему? Если нет — почему? Если человеку под дождем дискомфортно

(плохо), то чем ему можно помочь? Что сам человек может сделать, чтобы помочь себе справиться с дождем?

Анализ рисунков

Человека под дождем изображают по-разному. Примерно в 40% случаев наблюдается дискомфортное, подавленное состояние; в 20% — комфортное, радостное; в 40% — нейтральное, деловое.

Иная картина наблюдается в отношении инструкции «Нарисуйте дождь в сказочной стране». В рисунках на эту тему преобладает комфортное состояние. Мы можем ранжировать эти рисунки по уровню комфорта: от бурной радости — до ощущения защищенности и покоя.

Мы полагаем, что сама тема «Дождь в сказочной стране» актуализирует у человека ресурсные переживания, стимулирует формирование чувства перспективы, защищенности. В этом контексте информативность рисунка «Дождь в сказочной стране», как носителя ресурса противостояния неблагоприятным факторам, довольно велика. Вероятно, эта тема актуализирует глубинные ассоциации с дождем как носителем божественной благодати и процветания.

Цель психологического анализа рисунков «дождливой» серии: понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Эстетика рисунка

Может измениться как в «лучшую сторону», так и в «худшую». Если эстетика рисунка меняется в «лучшую сторону», возможно при воздействии неблагоприятных факторов, давления, автор мобилизуется. Если эстетика меняется в «худшую сторону», возможно в условиях действия неблагоприятных факторов, давления, автор «дичает», перестает за собой следить и пр. По нашим наблюдениям, эстетика рисунка меняется редко.

Размер рисунка. Капли дождя нередко заходят за невидимые границы листа (40 мм от краев). Но бывает, что размер рисунка существенно

уменьшается. Возможно, это свидетельствует о бессознательном стремлении автора минимизировать «энергозатраты» в связи с воздействием неблагоприятных обстоятельств, спрятаться, укрыться.

Размер фигуры изменяется часто. Либо уменьшается, либо увеличивается. Нередко изменения незначительны. Резкое же уменьшение размера фигуры в рисунке «Человек под дождем» может свидетельствовать об ощущении собственного бессилия, о потребности в поддержке. Иногда размер фигуры резко увеличивается — до такой степени, что ногам не хватает места на листе. Это также является признаком ощущения бессилия, потери опоры, «почвы под ногами».

Расположение относительно центра. В рисунке «Человек под дождем» нередко «теряется центр». Это свидетельствует об ощущении внутреннего дискомфорта, потери «стержня», «центра» вследствие действия неблагоприятных факторов.

Характер действий человека, стиль поведения под дождем. Может меняться динамика рисунка. В рисунке «Человек» фигура стоит, в рисунке «Человек под дождем» бежит, идет, двигается. Изображение двигающегося человека под дождем свидетельствует о склонности к активным действиям. Важно, какого они характера. Человек под дождем может спастись бегством, спокойно идти, прыгать от радости, лежать или сидеть в луже — все это покажет характер действий человека в неблагоприятных условиях.

Цвет. Если была выполнена инструкция № 1, можно установить, какие цвета используются при раскрашивании в рисунке «Человек» и «Человек под дождем». Нередко в рисунке «Человек под дождем» используются отвергаемые цвета или, наоборот, предпочитаемые. Цвет позволит определить бессознательное отношение к дождю, к себе, к ситуации.

Пол. Часто под дождем «меняется пол». Пол показывает преимущественную модель поведения в условиях действия неблагоприятных факторов. Можно действовать по «мужскому» или «женскому» типу. «Мужской тип» свидетельствует о том, что автор рисунка склонен проявлять

активность, ответственность, принимать решения, искать выход. «Женский тип» отражает пассивность, доминирование интуиции, чувствительность, ранимость, избегание и пр. Когда автор меняет пол, это говорит об изменении стиля реагирования и поведения.

Возраст. Нередко меняется возраст человека. Он становится либо старше, либо младше биологического возраста рисующего. Увеличение возраста «под дождем» может говорить о стремлении проявлять мудрость, зрелость в сложных ситуациях, а также свидетельствовать о потребности в поддержке, добром совете. Рисование ребенка под дождем указывает на «детское начало» в авторе. Какой характер носит актуализированное «детское начало», можно увидеть из образа действий и настроения изображенного ребенка. Если он плачет, сидя в луже, можно предположить, что автор в сложных ситуациях проявляет инфантилизм и бессилие. Если ребенок радуется, танцует, бежит за радугой, — вероятно, это можно использовать как творческий ресурс противостояния стрессу. Также подобная картина может отражать потребность в личностном росте.

Средства защиты от дождя. Традиционно в рисунке «Человек под дождем» рисуют зонт, плащ, накидку. Человек использует средства защиты и продолжает заниматься обычными для себя делами — это естественно. Однако бывает, что человек хоть и находится под зонтом, но от дождя его это не защищает — капли проникают всюду. Подобное положение дает психологу сигнал о том, что прежние способы реагирования, защиты, противостояния стрессу исчерпали себя и требуется проработка нового стиля сопротивления неблагоприятным воздействиям. Встречается и другая картина. В рисунке «Человек под дождем» изображена фигура в непроницаемом плаще, с зонтом, а дождь и тучи не нарисованы. Такая картина характерна для человека «чрезмерно защищенного», который всегда «готов к удару». Безусловно, он успешен в противостоянии стрессу, но какого напряжения это требует! Стоит ли игра свеч, предстоит решить автору совместно с психологом.

Лужи, тучи. Туча — источник дождя. Лужа — след от дождя. Бывает, что туча символизирует конкретную стрессовую ситуацию в реальной жизни человека. Мы заметили, что лужи рисуют люди чувствительные, долгое время переживающие последствие стресса.

Дополнительные образы: солнце, радуга, растения, предметы, объекты окружающего мира. Дополнительные образы, имеющие позитивное символическое значение (солнце, радуга, дерево и др.), могут являться указанием на ресурсы психологической адаптации. Образы, имеющие негативное символическое значение, усугубляют ситуацию стресса и конкретизируют содержание неблагоприятного воздействия.

Общий эмоциональный фон. Изменение общего эмоционального фона укажет на динамику настроения и состояния.

Исследование самооценки методом Дембо-Рубинштейн

(В модификации А.М. Прихожан. Материалы приведены по кн. «Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психологических методик» – М., 1988. С.110-118)

Цель: непосредственное оценивание (шкалирование) подростками ряда личных качеств.

Инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.д. Уровень развития каждого качества изображен вертикальной линией. Нижняя точка линии будет показывать самое низкое развитие этого качества, а верхняя – наивысшее. На каждой линии чертой нужно отметить, как ты оцениваешь развитие этого качества у себя в данный момент времени. Потом крестиком отметить, при каком уровне развития этих качеств ты был бы доволен собой или почувствовал гордость за себя».

Материал: бланк формата А4, на котором изображено 7 линий, длина каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек шкалы и середины. Над каждой линией написано, что она означает:

- здоровье

- ум, способности
- характер
- авторитет у сверстников
- умение многое делать своими руками, умелые руки
- внешность
- уверенность в себе

Порядок проведения: обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворил.

Методика может проводиться как фронтально – с группой обследуемых, так и индивидуально. Исследователю необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно.

Анализ результатов: Обработка проводится по 6 шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах (1 мм – 1 балл).

При этом подсчитывают:

1. высоту самооценки – расстояние от 0 до «←»
2. уровень притязаний – расстояние от 0 до «х»
3. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от «←» до «х». Если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Параметр	Количественная характеристика (баллы)			
	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100

Высота самооценки:

Заниженная самооценка (менее 45 баллов)

Реалистичная самооценка (45 – 74 балла).

Завышенная самооценка (75 – 100 баллов) указывает на определенные отклонения в формировании личности:

- личностная незрелость,
- неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими,
- «закрытость» для нового опыта,
- нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Заниженная самооценка (ниже 45 баллов) указывает на 2 противоположных психологических явления:

- подлинную неуверенность в себе,
- «защитное» декларирование собственного неумения, неспособности и т.п., позволяющее не прилагать никаких усилий.

Уровень притязаний:

Реалистичный уровень (60 – 89 баллов).

Наиболее оптимальный уровень (75 – 89 баллов) – важный фактор личностного развития.

Завышенный уровень (90 – 100) – нереалистичское, не критичное отношение к собственным возможностям.

Заниженный уровень (менее 60 баллов) – индикатор неблагоприятного развития личности.

Анкета оценки результативности программы

Уважаемые родители!

С целью оценки эффективности проведенных занятий просим ответить вас на вопросы

1. Произошли ли положительные изменения в поведении вашего ребенка дома?

Да, в полной мере

Частично

Нет

Затрудняюсь ответить

2. Удовлетворены ли Вы результатом проведенных коррекционных занятий?

Удовлетворен(а) в полной мере

Удовлетворен(а) частично

Не удовлетворен(а), потому
что _____

Затрудняюсь ответить

3. Какие изменения в поведении произошли у вашего ребенка?

Опросник «Анализ семейной тревоги»

Инструкция: Предлагаемый опросник содержит утверждения о вашем самочувствии дома, в семье. Если вы, в общем, согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер. В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте, как есть на самом деле, как вы думаете.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.
2. Чувствую, как бы я не поступил (а), всё равно будет не так.
3. Я многого не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноватым (ой) во всём, что случается в нашей семье.
5. Часто чувствую себя беспомощным (ой).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (ей) и неловким (ой).
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (ой).
9. Когда я дома, всё время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю: «Что ещё случилось в моё отсутствие?»
12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо ещё очень много сделать.

13. Нередко чувствую себя лишним (ей) дома.
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (ла), то никто бы этого не заметил.
17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но, оказывается, вышло плохо.
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

1	4	7	10	13	16	19	В	/5
2	5	8	11	14	17	20	Т	/5
3	6	9	12	15	18	21	Н	/6
С=.../14 (N)								

Опросник «Конструктивно-деструктивная семья»

Инструкция: Предлагаемый опросник содержит утверждения о члене Вашей семьи, который доставляет Вам больше всего забот. Если Вы, в общем, согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер.

В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте, как есть на самом деле, как вы думаете.

1. Уверен, что помочь ему (ей) могут только самые строгие меры.
2. Когда смотрю на него (неё), думаю, что судьба ко мне несправедлива.
3. Я никогда не знаю, что у него (неё) на уме.
4. Порой думаю: «Было бы лучше, если бы он (она) куда-нибудь исчез».

5. Что бы мы с ним не делали, он (она) становится всё хуже.
6. Окружающие считают меня виновным (виноватой) в том, что происходит с ним (ней).
7. Нередко он (она) исчезает, и я не знаю, что с ним (ней).
8. Никто из окружающих не хочет помочь мне.
9. Он (она) не считается со мной.
10. Бывает, что мне неприятно иметь с ним (ней) дело.
11. Я никогда не знаю, что он (она) ещё выкинет.
12. Он (она) относится ко мне враждебно.
13. К нему (ней) невозможно найти подход.
14. Из-за него (неё) у меня испорчены отношения со многими.
15. Он (она) всё скрывает от меня.
16. Если бы его (её) не было, моя жизнь была бы счастливой и интересной.
17. Даже если он (она) твёрдо решит стать лучше, я знаю: всё равно он (она) останется таким (такой), как был (а).
18. Мне стыдно, когда говорят о нём (ней).
19. Он (она) постоянно обманывает меня.
20. Его (её) исправление (выздоровление) очень мало зависит от меня.

					Д	К	
1	5	9	13	17	Влияние	5	2
2	6	10	14	18	Фрустрация	4	2
3	7	11	15	19	Информация	5	1
4	8	12	16	20	Отчуждение	3	0
						> 12	< 5

Проективный метод «Моя семья»

Цель: выявление особенностей семейных взаимоотношений в восприятии ребенка.

Инструкция: «Нарисуй на этом листе всю свою семью». Если ребенок задает вопросы, то проверяющий отвечает «Я не знаю, кто входит в твою

семью, ты знаешь это лучше меня». Интерпретация данной методики широко представлена в литературе.

Семейная социограмма (Эйдемиллер)

Цель: выявление положения субъекта в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм.

Инструкция: «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами». Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

- число членов семьи, попавших в площадь круга;
- величина кружков;
- расположение кружков относительно друг друга;
- дистанция между ними.

Выявление дезадаптации ребенка в школе с помощью карты наблюдения Д. Стотта.

В основе методики Стотта лежит фиксация форм дезадаптивного поведения по результатам длительного наблюдения за ребенком. В карте наблюдения соблюдены следующие требования: выделение однозначных, относительно элементарных фрагментов поведения ребенка (198); группировка этих фрагментов в отдельные синдромы (16), т.е. их классификация; определение взаимоотношений между этими фрагментами. В регистрационном бланке зачеркиваются те цифры, которые соответствуют формам поведения (фрагментам), наиболее характерным для данного ребенка.

Важно обратить внимание, что в бланке номера симптомов не всегда идут по порядку. При подсчете симптом, находящийся слева от вертикальной черты, оценивается одним баллом, справа – двумя, т.к. относится к более серьезным нарушениям в отношении данного синдрома.

Подсчитывается сумма баллов по каждому синдрому и общий «коэффициент дезадаптивности».

В карту наблюдения включены следующие из симптомокомплексов: I- (НД) недоверие к новым людям, вещам, ситуациям; II-(Д) – депрессия; III- (У) - уход в себя; IV - (ТВ) – тревожность по отношению к взрослым; V -(ВВ) – враждебность по отношению к взрослым; VI - (ТД) –тревожность по отношению к детям; VII - (А) – недостаток социальной нормативности; VIII - (Н) – неугомонность; IX - (ВД) –враждебность к детям; X - (ЭМ) –эмоциональное

напряжение; XI - (НС) –невротические симптомы; XII - (С) – неблагоприятные условия среды; XIII - (СР) – сексуальное развитие; XIV -(УО) – умственная отсталость; XV - (Б) –болезни и органические нарушения; XVI -(Ф) – физические дефекты.

Подробное описание данной методики дается в «Рабочей книге школьного психолога»; под ред. И.В. Дубровиной. –М.: Просвещение,1991.

Анализ структуры карты наблюдения и результаты других методик позволяют понять особенности дезадаптивного поведения ребенка, его причины и наметить пути оптимизации состояния учащегося.

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ СТОТТА.

I

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.
2. Плачет, когда ему делают замечание.
3. Никогда не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.
4. Ребенок “подчиненный” (соглашается на “невыйгрышные” роли, например, во время игры бегают за мячом, в то время как другие на это смотрят).
5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.
6. Лжет из боязни.
7. Любит. Если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.
8. Никогда не приносит учителю цветов и других подарков, хотя его товарищи часто это делают.
9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.
10. Имеет только одного хорошего друга и , как правило , игнорирует других ребят.
- 11.Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.
12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.
- 13.Слишком застенчив, чтобы попросить о чем-то (например, о помощи)
14. Легко становится “нервным”, плачет, краснеет, если зададут вопрос.
15. Легко устранивается от активного участия в игре.
16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно тогда, когда с ним здороваются.

II

1. Во время ответа на уроке иногда старательный, иногда ни о чем не заботится.
2. В зависимости от самочувствия либо просит помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.
3. Ведет себя очень по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.
4. В играх иногда активен, иногда апатичен.
5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.

6. Выполняя ручную работу иногда очень старателен, иногда нет.
7. Нетерпелив, теряет интерес к работе по мере ее выполнения.
8. Рассерженный, “впадает в бешенство.”
9. Может работать в одиночестве, но быстро устаёт.
10. Для ручной работы не хватает физических сил.
11. Вял, безынициативен (в классе).
12. Апатичен, пассивен, невнимателен.
13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии.
14. Движения замедленны.
15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и, следовательно, ни к кому не обращается за помощью).
16. Взгляд “тупой” и равнодушный.
17. Всегда ленив и апатичен в играх.
18. Часто мечтает наяву.
19. Говорит не выразительно, бормочет.
20. Вызывает жалость (угнетённый, несчастный), редко смеётся.

III

1. Никогда ни с кем не здоровается.
2. Не реагирует на приветствия.
3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.
4. Избегает разговоров (“замкнут в себе”).
5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живёт в другом мире).
6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.
7. Не проявляет интереса к коллективным играм.
8. Избегает других людей.
9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то задет или в чём-то подозревается.
10. Совершенно изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).
11. Производит такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.
12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.
13. Ведёт себя подобно “настороженному животному”.

IV

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителями.
3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовнёй).
4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителям.
5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличено много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
8. “Подлизывается”, старается понравиться учителю.
9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.

10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.
12. Пытается “монополизировать” учителя (занимать его исключительно собственной особой).
13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.
14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.
15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.
16. Полностью “устраняется”, если его усилия не увенчиваются успехом.

V

1. Переменчив в настроениях.
2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в “хорошем” настроении.
3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.
4. Часто бывает в плохом настроении.
5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь или услуги.
6. Когда о чём-то просит учителя, то бывает иногда сердечным, иногда - равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегается здороваться с учителями.
8. В ответ на приветствие может выражать злость или подозрительность.
9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Очень переменчив в поведении. Иногда кажется, что он умышленно плохо выполняет работу.
11. Портит общественную и личную собственность.
12. Вульгарный язык, рассказы, стихи, рисунки.
13. Неприятен, особенно когда защищается от предъявляемых ему обвинений.
14. “Бормочет под нос” если чем-то недоволен.
15. Негативно относится к замечаниям.
16. Временами лжет без какого-либо повода и без затруднений.
17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей или ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует и считает, что несправедливо наказан.
19. “Дикий” взгляд. Смотрит “исподлобья”.
20. Очень непослушен, не соблюдает дисциплину.
21. Агрессивен (кричит, угрожает, употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с так называемыми “подозрительными типами”
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведет себя непристойно.

VI

1. “Играет героя” особенно когда ему делают замечание.
2. Не может удержаться, чтобы не играть перед окружающими.
3. Склонен “прикидываться дурачком”.
4. Слишком смел (рискует без надобности).

5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим, им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет исключительно (или почти исключительно) с детьми старше себя.
8. Старается занять ответственный пост, но опасается, что не справится с ним.
9. Хвастается перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведет себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе.
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе сверстников.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

VII

1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним “стоят” или когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, но никогда не просит о помощи.
6. Никогда добровольно не берется ни за какую работу.
7. Не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми.
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.
10. Списывает домашние задания.
11. Берет чужие книги без разрешения.
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.
13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. “Нечестный игрок”.
15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

VIII

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них очень неприятно.
3. Легко примеряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуальный, нестарательный. Часто забывает или теряет карандаш, книги, другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде.
7. Нестарателен в школьных занятиях.
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.
9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-то сосредоточиться.

10. Не знает, что с собой поделаться. Ни в чем не может остановиться хотя бы на относительно длительный срок.

11. Слишком беспокоен, чтобы запомнить замечания или указания взрослых.

IX

1. Мешает другим детям в играх, подсмеивается над ними, любит их пугать.

2. Временами очень недоброжелателен к детям, которые не принадлежат к кругу его общения.

3. Надоедает другим детям, пристаёт к ним.

4. Ссорится, обижает других детей.

5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.

6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.

7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.

8. Пристаёт к более слабым детям.

9. Другие дети его не любят или даже не терпят.

10. Дерется не соответствующим образом (кусается, царапается).

X

1. Играет игрушками ,слишком детскими для его возраста.

2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.

3. Слишком инфантилен в речи.

4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.

5. Играет исключительно (преимущественно) с более младшими детьми.

6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-либо.

7. Другие дети пристают к нему (он является “козлом отпущения”).

8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он пытался это сделать раз или два.

9. Часто опаздывает.

10. Уходит с отдельных уроков.

11. Неорганизован, разболтан, несобран.

12. Ведёт себя в группе (в классе) как посторонний, отверженный.

XI

1. Заикается, запинается. “Трудно вытянуть из него слово”.

2. Говорит беспорядочно.

3. Часто моргает.

4. Бесцельно двигает руками. Разнообразные тики.

5. Грызёт ногти.

6. Холит подпрыгивая.

7. Сосёт палец (старше 10 лет).

XII

1. Часто отсутствует в школе.

2. Не бывает в школе по нескольку дней.

3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребёнка в школе.

4. Вынужден оставаться дома, чтобы помогать родителям.

5. Неряшлив, грязнуля.

6. Выглядит так, как очень плохо питается.

7. Значительно некрасивее других детей.

XIII

1. Очень раннее развитие, чувствительность к противоположному полу.

2. Задержки полового развития.

3. Проявляет извращённые наклонности.

XIV

1. Сильно отстаёт в учёбе.

2. Глуп для своего возраста.

3. Совершенно не умеет читать.

4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.

5. Совершенно не понимает математики.

6. Другие дети относятся к нему как к дурачку.

7. Попросту глуп.

XV

1. Неправильное дыхание.

2. Частые простуды.

3. Частые кровотечения из носа.

4. Дышит через рот.

5. Склонность к ушным заболеваниям.

6. Склонность к кожным заболеваниям.

7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.

8. Частые головные боли.

9. Склонен чрезмерно бледнеть и краснеть.

10. Болезненные, покрасневшие веки.

11. Очень холодные руки.

12. Косоглазие.

13. Плохая координация движения.

14. Неестественные позы

XVI

1. Плохое зрение.

2. Слабый слух.

3. Слишком маленький рост.

4. Чрезмерная полнота.

5. Другие ненормальные особенности телосложения.

Приложение 4

Директору ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
И.В. Пестовой

(ФИО родителя (законного представителя))

(паспорт (номер, когда и кем выдан))

Проживающего(ая) по адресу: _____

Контактный телефон: _____

Адрес электронной почты: _____

Заявление

Я, _____

(Ф.И.О. совершеннолетнего, заключающего договор от своего имени, или Ф.И.О. родителя (законного представителя) несовершеннолетнего или наименование организации, предприятия, с указанием Ф.И.О., должности лица, действующего от имени юридического лица),

действующий(ая) в

интересах: _____

(Ф.И.О. несовершеннолетнего)

прошу предоставить мне государственную услугу "Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации".

К заявлению представляю следующие документы:

- копия свидетельства о рождении ребенка/копия паспорта несовершеннолетнего, достигшего возраста 14 лет;
- паспорт одного из родителей/законного представителя несовершеннолетнего получателя услуги или несовершеннолетнего достигшего возраста 15 лет;
- амбулаторная медицинская карта несовершеннолетнего.

С Уставом ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», Лицензией на осуществление образовательной деятельности и Лицензией на осуществление медицинской деятельности ознакомлен(а).

Подпись

расшифровка подписи

Дата " ____ " _____ 20 ____ г.

**СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ РОДИТЕЛЯ/ЗАКОННОГО
ПРЕДСТАВИТЕЛЯ И НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО**

Я,

(фамилия, имя, отчество)
Проживающий(ая) _____ по _____ адресу
Паспорт _____, _____
_____ (серия, номер) _____ (кем и когда) _____
выдан

являясь родителем/ законным представителем несовершеннолетнего

(фамилия, имя, отчество ребенка)
в соответствии с требованиями Федерального Закона №152-ФЗ «О персональных данных», даю согласие ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо», расположенного по адресу: 623384, Свердловская обл., г. Полевской, м-н Черемушки, 24 (далее – Оператор), на обработку моих персональных данных и персональных данных несовершеннолетнего, включающих: фамилию, имя, отчество; год, месяц, дата рождения; пол; адрес фактического проживания; контактные телефоны; место (учебы) работы; семейное, социальное положение; данные о состоянии здоровья.

Цель обработки: оказание психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; ведение статистики.

Перечень действий с персональными данными: ввод, сбор, систематизация, накопление, хранение, обновление, изменение, удаление, уничтожение, использование, обезличивание, передача по внутренней сети, передача во внешние организации (лечебные, образовательные и др. организации по письменному запросу в соответствии с действующим законодательством РФ), блокирование, осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством РФ.

Оператор гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован, Оператор будет обрабатывать персональные данные как неавтоматизированным, так и автоматизированным способом обработки.

Данное Согласие действует бессрочно.

Порядок отзыва Согласия: по письменному заявлению. В случае получения письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных, Оператор обязуется прекратить обработку персональных данных.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по собственной воле (и в интересах несовершеннолетнего).

Мне разъяснены мои права и обязанности, связанные с обработкой персональных данных.

« _____ » _____ 20 _____ г. _____ / _____ /
(Подпись) (Расшифровка подписи)

**ДОГОВОР № _____
безвозмездного оказания услуг**

г. Полевской

" ____ " _____ 20 ____ г.

Родитель (законный представитель) _____

именуемый в дальнейшем "Заказчик", действующий от своего имени и в интересах несовершеннолетнего ребенка

_____ (далее "Ребенок")

с одной стороны, и государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо» (далее Центр), именуемое в дальнейшем "Исполнитель", в лице директора Пестовой Ирины Васильевны, действующей на основании Устава, с другой стороны, заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. Основные положения

1.1. Предметом настоящего Договора является реализация права на психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, оказываемые специалистами Исполнителя на безвозмездной основе.

1.2. По настоящему договору в соответствии со ст. 42 Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 Заказчик поручает, а Исполнитель берет на себя обязательство по оказанию услуги согласно **Приложению № 1** настоящего договора.

1.3. Ребенок зачисляется в Центр (в программу сопровождения) приказом Директора по факту заключения настоящего Договора, на основании письменного заявления родителей, законных представителей, лиц, их заменяющих.

2. Обязанности сторон**2.1. Обязанности Исполнителя:**

2.1.1. Организовать и обеспечить надлежащее исполнение услуг, предусмотренных в п. 1 настоящего договора в соответствии с Приложением №1, являющегося неотъемлемой частью настоящего договора;

2.1.2. Заботиться о защите прав и свобод Ребенка.

2.1.3. Не использовать в процессе работы средства, унижающие честь и достоинство Ребенка.

2.1.4. Предоставлять для проведения занятий помещения, оснащенные и оборудованные в соответствии с действующими санитарными и гигиеническими требованиями.

2.1.5. Проявлять уважение к личности Ребенка, не допускать физического и психического насилия, обеспечить условия укрепления нравственного, физического и психологического здоровья, эмоционального благополучия Ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

2.1.6. Осуществлять охрану жизни и здоровья Ребенка, соблюдать правила противопожарной безопасности в процессе проведения занятий.

2.1.7. Предъявлять родителям, законным представителям, лицам, их заменяющим рекомендации, связанные с развитием, воспитанием и обучением, для закрепления умений и навыков, полученные Ребенком на занятиях.

2.1.8. Сохранять место за ребенком в случае его болезни, карантина или отпуска родителей по их предварительному зарегистрированному заявлению.

2.2. Обязанности Заказчика

2.2.1. Предоставлять полную и достоверную информацию и необходимые документы, запрашиваемые специалистами Исполнителя, как при заключении настоящего Договора, так и в процессе его исполнения.

2.2.2. Своевременно сообщать Исполнителю о любом изменении сведений, указанных при заключении настоящего Договора, включая, но, не ограничиваясь паспортными данными Заказчика и/или Ребенка, состояния его здоровья и психофизического развития, адреса проживания, контактных телефонов.

2.2.3. Обеспечивать посещение Ребенком занятий согласно расписанию. Прибывать с Ребенком в Центр не позднее, чем за 10 минут до начала занятий. Включаться в систему занятий, если это является необходимым условием оказания помощи Ребенку и предусмотрено программой комплексного сопровождения.

2.2.4. Соблюдать рекомендации педагогов, связанные с развитием, воспитанием и обучением; своевременно и в полном объеме закреплять умения и навыки, полученные Ребенком на занятиях.

2.2.5. Лично присутствовать при осмотре врачей. Осмотр ребенка врачом в отсутствие родителей, законных представителей, лиц, их заменяющих, не проводится.

2.2.6. Бережно относиться к имуществу Исполнителя, в случае причинения ущерба возмещать его. Пользоваться необходимым оборудованием только с разрешения сотрудников.

2.2.7. Не допускать нарушения дисциплины Ребенком в Центре, в том числе в перерывах и после окончания занятий; предупреждать и не допускать любые действия, которые могут повлечь за собой возникновение опасности жизни и здоровью детей.

2.2.8. Не оставлять без присмотра детей в момент ожидания приема специалистов Исполнителя, а также после приема.

2.2.9. Своевременно забирать Ребенка из Центра по окончании занятий, не допуская выполнения этой обязанности третьими лицами, без письменного заявления.

2.2.10. Осуществлять контроль за деятельностью детей при нахождении их в зоне ожидания (игровая зона, коридор, холл).

2.2.11. Соблюдать требования Устава Центра, Правил посещения ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» и иных локальных нормативных актов, соблюдать общепринятые нормы поведения, в частности, проявлять уважение к персоналу Исполнителя, другим детям, не посягать на их честь и достоинство.

2.2.12. Заранее извещать администрацию и специалистов Исполнителя об уважительных причинах отсутствия Ребенка на занятиях по предварительному зарегистрированному заявлению.

2.2.13. В случае заболевания Ребенка незамедлительно сообщить об этом специалистам Исполнителя. По окончании проведения лечебных мероприятий предоставить Исполнителю копию заключения из учреждения здравоохранения (справка о временной нетрудоспособности) о возможности посещения занятий Ребенком.

2.2.14. Не приводить на занятия Ребенка в случае наличия у него явных признаков каких-либо заболеваний без соответствующего заключения учреждения здравоохранения.

2.2.15. Принять результаты работы на основании Акта приемки-сдачи выполненных работ (оказанных услуг).

2.3. Обязанности Ребенка

2.3.1. Соблюдать Устав Центра и требования внутренних локальных актов.

2.3.2. Соблюдать тишину и порядок на занятиях и перерывах между занятиями.

2.3.3. Находиться в помещениях Центра только с разрешения специалистов и в сменной обуви или бахилах.

2.3.4. Выполнять требования специалистов Исполнителя, регулярно и в полном объеме закреплять умения и навыки, полученные на занятиях.

2.3.5. Бережно относиться к имуществу Исполнителя. Пользоваться необходимым оборудованием только с разрешения сотрудников Центра.

2.3.6. Проявлять уважение к администрации и специалистам Исполнителя, другим обучающимся, не оскорблять их честь и достоинство.

2.3.7. Соблюдать правила противопожарной безопасности.

3. Права Исполнителя, Заказчика, Ребенка

3.1. Права Исполнителя:

3.1.1. Самостоятельно выбирать методики, программы, технологии работы с Ребенком.

3.1.2. В целях соблюдения интересов Ребенка направлять для дальнейшего обследования и уточнения медицинского диагноза в учреждения здравоохранения и иные учреждения медицинского и психологического профиля.

3.1.3. Отказывать в обследовании Ребенка врачом-психоневрологом, врачом-психиатром, врачом невропатологом, специалистами ПМПк в отсутствие родителей, законных представителей, лиц, их заменяющих.

3.1.4. Не допускать до занятий Ребенка в случае наличия явных признаков каких-либо заболеваний без соответствующего заключения учреждения здравоохранения.

3.1.5. В случае опоздания ребенка на занятие не увеличивать его продолжительность и не изменять время окончания занятия.

3.1.6. На основании решения ПМПк вывести из программы сопровождения либо досрочно завершить программу сопровождения, при пропуске занятий без уважительной причины (без справки о болезни ребёнка, подтверждённой больничным листом об уходе за ребёнком) от 3-х занятий и более, предложив записаться вновь в очередь.

3.1.7. Не разглашать данные полученные в ходе сопровождения и не предоставлять третьим лицам доступ к этой информации, за исключением случаев предусмотренных законодательством РФ.

3.1.8. Размещать с согласия родителей персональные данные о Ребенке в Электронной базе данных Исполнителя с целью автоматизации статистического анализа и учета проводимых видов деятельности, соблюдая полную конфиденциальность.

3.1.9. С целью создания фотоархива, медиа - и видеотеки осуществлять с согласия родителей фото и видеосъемку во время занятий, проводимых специалистами Исполнителя; использовать полученные фото - и видеоматериалы для трансляции деятельности Исполнителя.

3.2. Права Заказчика:

3.2.1. Требовать от Исполнителя предоставления информации по вопросам организации и обеспечения надлежащего исполнения услуг, предусмотренных п. 1 настоящего Договора.

3.2.2. Знакомиться с Уставом Центра, осуществляющего психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь, образовательную деятельность, лицензиями на осуществление образовательной и медицинской деятельности, с учебно-программной документацией и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление уставной деятельности Центра;

3.2.3. Знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, а также с результатами освоения образовательной программы Ребенком;

3.2.4. Получать информацию о всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований Ребенка;

3.2.5. Обращаться к Исполнителю по вопросам разрешения возникающих конфликтов в процессе нахождения Ребенка в программе сопровождения.

3.3. Права Ребенка:

3.3.1. Посещать занятия в Центре в соответствии с психолого-педагогическими и медицинскими показаниями

(противопоказаниями), пользоваться консультативной помощью.

3.3.2. Имеет право на охрану своего психофизического здоровья, защиту от всех форм жестокого обращения.

4. Изменение и расторжение Договора

4.1. Настоящий Договор может быть изменен по соглашению сторон, либо в соответствии с действующим законодательством РФ.

4.2. Заказчик вправе отказаться от исполнения Договора в одностороннем порядке.

4.3. Исполнитель вправе расторгнуть настоящий Договор и отчислить Ребенка на основании:

- личного письменного заявления родителей, законных представителей, лиц, их заменяющих;
- окончания срока действия настоящего Договора по окончании программ, рекомендованных индивидуальным образовательным маршрутом ребенка;
- по медицинским показаниям по достижении ребенком 18-летнего возраста;
- за неоднократно совершенные и (или) грубые нарушения Устава Центра и (или) Правил посещения, в случае невыполнения Заказчиком обязанностей по добросовестному освоению программы комплексного сопровождения;
- если мероприятия в рамках программы сопровождения не дали результата и дальнейшее пребывание ребенка в Центре оказывает отрицательное влияние на других детей, нарушает их права и права работников Центра, а также нормальное функционирование Центра.

4.4. Отчисление Ребенка не производится и бюджетное место за ним сохраняется в случае заблаговременного информирования Исполнителя об обстоятельствах, препятствующих оказанию услуг по настоящему Договору (командировка родителей, законных представителей, лиц, их заменяющих, заболевание и др.).

4.5. Исполнитель вправе приостановить оказание услуг по настоящему Договору в случае причинения Заказчиком и/или Ребенком ущерба Центру, до момента полного возмещения причиненного ущерба.

4.6. В случае причинения материального ущерба, расторжение настоящего Договора по любому основанию не влечет отказа Исполнителя от права на возмещения причиненного ущерба в соответствии с действующим законодательством РФ.

5. Действие договора во времени

5.1. Настоящий договор вступает в силу с момента его подписания сторонами и действует до момента полного исполнения обязательств на основании Акта приемки-сдачи выполненных работ (оказанных услуг).

5.2. Договор составлен в двух экземплярах, имеющих равную юридическую силу, по одному для каждой из сторон.

6. Дополнительные условия.

6.1. В соответствии с требованиями Федерального закона №152-ФЗ от 27.07.2006 г. «О персональных данных» Заказчик дает согласие на обработку Исполнителем своих персональных данных и персональных данных Ребенка, а также право на передачу такой информации третьим лицам, если это необходимо для исполнения договора сроком на период действия договора с даты подписания настоящего договора. Заказчик уведомлен о своем праве отозвать согласие путем подачи Исполнителю письменного заявления, в этом случае договор расторгается.

6.2. В случае выявленной в процессе оказания услуг по настоящему договору необходимости оказания ребенку медицинских услуг, данные услуги оказываются на основании карты медицинского сопровождения, новый договор в этом случае не заключается.

6. Адреса, реквизиты и подписи сторон

Заказчик:

Исполнитель:

Родитель/законный представитель

ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
г. Полевской, м-н Черемушки, 24
(34350) 5-77-87

(Ф.И.О.)

Тел. администратора (34350)4-07-73
e-mail: CenterLado@yandex.ru

Адрес проживания:

Сайт: CenterLado.ru

ИНН 6626014530

ОГРН 1046601622429

Паспортные данные

Серия _____ № _____

Дата выдачи _____

Выдан _____

Контактный телефон _____

Директор _____ И.В. Пестова

(подпись)

МП

План комплексного сопровождения в ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»

Специалист	Мероприятия/формы работы	Участник программы	Сроки реализации программы (с __ по __)	План (кол-во занятий, сеансов)	Периодичность

Куратор программы сопровождения: _____
(подпись) (Ф.И.О. специалиста **полностью**)

_____ (подпись) (Ф.И.О. специалиста **полностью**)

_____ (подпись) (Ф.И.О. специалиста **полностью**)
Контактный телефон: _____

Согласовано:

Руководитель отдела

_____ (подпись) (расшифровка подписи)

Заказчик:

Родитель/законный представитель

Исполнитель:

Директор _____ И.В. Пестова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69
ГОРОДА ТЮМЕНИ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ИВАНА ИВАНОВИЧА ФЕДЮНИНСКОГО
(МАОУ СОШ № 69 города Тюмени)

**Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию
межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством
игротерапии**

Автор: Шелест Евгения Сергеевна,
педагог-психолог первой категории

г. Тюмень

2018 год

Содержание

Введение.....	3
1. Игротерапия как средство оптимизации межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста.....	5
1.1 Научное обоснование коррекционно-развивающей программы по оптимизации межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии	5
1.2 Диагностическое изучение психологических особенностей развития межличностных отношений у младших подростков	7
2. Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии	14
2.1. Структура и методические средства программы.....	14
2.2. Содержание и методика занятий по реализации программы.....	21
3. Описание ресурсов, необходимых для реализации программы.....	37
4. Способы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.....	38
5. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	38
Список литературы.....	40
Приложения.....	41

Введение

Подростковый возраст – это период перехода от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. У подростка в это время меняется поведение – может резко меняться настроение, появляется раздражительность, нетерпимость, беспокойство или наоборот вялость, плаксивость и т.д.

Согласно возрастной периодизации по Э. Эрикссону, ведущая деятельность в данном возрастном периоде является общение со сверстниками. Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Л. И. Божович [1] отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего является совместная деятельность, то у подростков, наоборот, привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками.

Но, к сожалению, субъективная значимость для подростка сферы его общения со сверстниками значительно контрастирует с явной недооценкой этой значимости взрослыми. Между тем исследования показывают, что общение со сверстниками имеет для подростков огромное значение.

Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление может выражаться в желании занять в группе позицию лидера, для других — быть признанным, любимым товарищем, для третьих — непререкаемым авторитетом в каком-то деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом поведения детей в средних классах. Как показывают исследования, именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений подростков. Несмотря на достаточно глубокое теоретическое освещение проблемы межличностных отношений в подростковом возрасте, вопросы, связанные с ее коррекцией разработаны недостаточно.

Анализ учебно-методической литературы показал, что для коррекции межличностных отношений в младшем подростковом возрасте целесообразно использовать игротерапию, как средство развития коммуникативных навыков, уровня активности в процессе общения и оптимизацию их.

Итак, игротерапия – наиболее популярный метод, используемый в работе с детьми, так как ближе всего отвечает задачам развития. В качестве основных механизмов коррекционного воздействия игры выделяется: 1) моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, исследование их

ребенком и его ориентировка в этих отношениях; 2) формирование наряду с игровыми отношениями реальных отношений, т.е. равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстниками, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития и др.

В своей работе мы опирались на положения отечественных и зарубежных психологов Соснина В.А., Красниковой Е.А., Дубровской И.В., Даниловой Е.Е., Божович Л.И., Э. Эриксона, Ж. Пиаже о межличностных отношениях детей младшего подросткового возраста, а также периодизации психического развития (Д. Б. Эльконин и др.).

Полученные в процессе работы данные и разработанная коррекционно-развивающая программа могут быть использованы педагогами, психологами, родителями в работе с детьми младшего подросткового возраста для коррекции межличностных отношений между детьми и оптимизации микроклимата в классе.

§ 1. Игротерапия как средство оптимизации межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста

1.1 Научное обоснование коррекционно-развивающей программы по оптимизации межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии

Игровая терапия - наиболее естественная и эффективная форма работы с детьми, терапия в процессе игры. Этот подход применяется для того, чтобы помочь детям проработать их психологические проблемы и эмоционально травмирующие переживания или преодолеть поведенческие проблемы и сложности развития. В процессе терапии ребенок начинает лучше понимать свои чувства, развивается способность к принятию собственных решений, повышается самооценка, коммуникативные навыки [9].

Игровая терапия ребенка стала развиваться достаточно недавно. Но сегодня её применяют многие психотерапевтические школы (где процесс игры рассматривается не сам по себе, а как усилия ребенка обрести контроль над окружающей средой).

Одной из первых игровую терапию стала применять Анна Фрейд в работе с детьми, пережившими бомбежки Лондона во время Второй мировой войны. Если ребенок имел возможность выразить в игре свои переживания, то он освобождался от страхов и пережитое не развивалось в психическую травму.

Исследованиями в области применения игровой терапии в целях познания ребенка занимались такие известные ученые-психологи как З. Фрейд, Д. Леви, Дж. Тафт, Ф. Аллен, К. Мустакас, К. Роджерс, развитие игрового взаимодействия с ребенком в рамках психотерапевтического процесса можно увидеть в работах М. Кляйн, Г. Хуг-Хельмут утверждала, что наиболее ответственным моментом в психоанализе ребенка является игра. В отечественной психотерапии еще в 30-40-х годах Т. П. Симеон, А. И. Захаров, и некоторые другие [4].

Игра ребенка происходит под наблюдением и ненавязчивом участии педагога-психолога, который в процессе игры выявляет проблемы ребенка и их причины и помогает ему справиться с ними. Игровая психотерапия показана детям с повышенной агрессивностью, тревожностью, замкнутостью, необщительностью, страхами, низкой самооценкой, боязнью неудач, в ситуациях, когда вы не понимаете, что происходит с ребенком, и не видите причин его проблем, в ситуациях школьных неудач, для снятия излишнего эмоционального напряжения, для коррекции коммуникативных навыков, при разводе родителей и многое другое [7].

В современной психолого-педагогической науке термины «игра», «игровое взаимодействие», «игровая деятельность» наконец-то стали достаточно распространенными научно-обоснованными понятиями. С игры постепенно снимается «клеймо» пустяка, забавы, развлечения, игра становится серьезным инструментом профессиональной деятельности.

Игровая терапия представляет собой взаимодействие взрослого с ребенком на собственных условиях последнего, когда ему предоставляется возможность свободного самовыражения с одновременным принятием его чувств взрослыми. В настоящее время сфера применения игротерапии значительно расширилась. Имеется опыт проведения краткосрочной и долгосрочной игровой терапии, а также организации игротерапии в малой группе детей в условиях воспитательно-учебных учреждений.

Основными целями коррекционного воздействия в игротерапии являются:

1. Установление аналитической связи, эмоционально позитивного контакта между ребенком и взрослым, позволяющего игротерапевту осуществлять функции интерпретаций и трансляций ребенку символического значения детской игры; принимать участие в игре ребенка и организовывать в игре актуализацию и проигрывание значимых для ребенка конфликтов.

2. Катарсис - форма эмоционального реагирования, приводящая к преодолению негативных эмоциональных переживаний и освобождению от них.

3. Игра предоставляет две возможности для катарсиса: свободное выражение чувств и эмоций ребенка и вербализация чувств.

4. Инсайт представляет собой одновременно и результат и механизм игротерапии. В качестве результата инсайт можно определить как достижение ребенком более глубокого понимания себя и своих отношений со значимыми другими. Инсайт не требует интерпретации, разъяснения со стороны игротерапевта, а достигается ребенком внезапно. В детском возрасте инсайт часто носит невербальный характер.

5. Исследование (тестирование) реальности. Процесс исследования и апробирования ребенком различных форм и способов взаимодействия с миром людей, межличностных отношений.

6. Особая атмосфера личностной безопасности и доверия, царящая на занятиях, снимает страхи и тревожность детей перед [6].

Значительный вклад в разработку методов групповой игротерапии невротиков у детей и подростков внес А.И. Захаров. Он разработал показания и клинико-психологические критерии формирования детской психотерапевтической группы, исследовал возможности объединения семейной и групповой терапии, а также методику игровой психотерапии,

которая является частью целого комплекса различных воздействий на ребенка-невротика, включающего и семейную психотерапию. Игра рассматривается им и как самостоятельный метод, и как составная часть, сочетающаяся с рациональной и суггестивной психотерапией.

Таким образом, игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях.

1.2. Диагностическое изучение психологических особенностей развития межличностных отношений у младших подростков

Экспериментальное исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 6 города Ханты-Мансийск. В экспериментальном исследовании было охвачено 25 учащихся пятого класса.

Целью исследования было изучение психологических особенностей межличностных отношений детей младшего подросткового возраста. Для этого использовались следующие методики: 1) Методика «Социометрия» Р.С. Немова; 2) Личностный опросник Кеттелла (модификация Ясюковой Л.А.); 3) Тест дерева Коха.

1) Методика «Социометрия» Р.С. Немова, позволила увидеть зачастую скрытую от непосредственного наблюдения систему межличностных отношений в коллективе, т.е. измерить степень сплоченности-разобщенности в группе, а также выявить соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (звезды, предпочитаемые, пренебрегаемые отвергнутые). Социоматрица и Социограмма представлена в Приложении 1 и Приложении 2 соответственно. Анализ результатов представлен на рисунке 1.

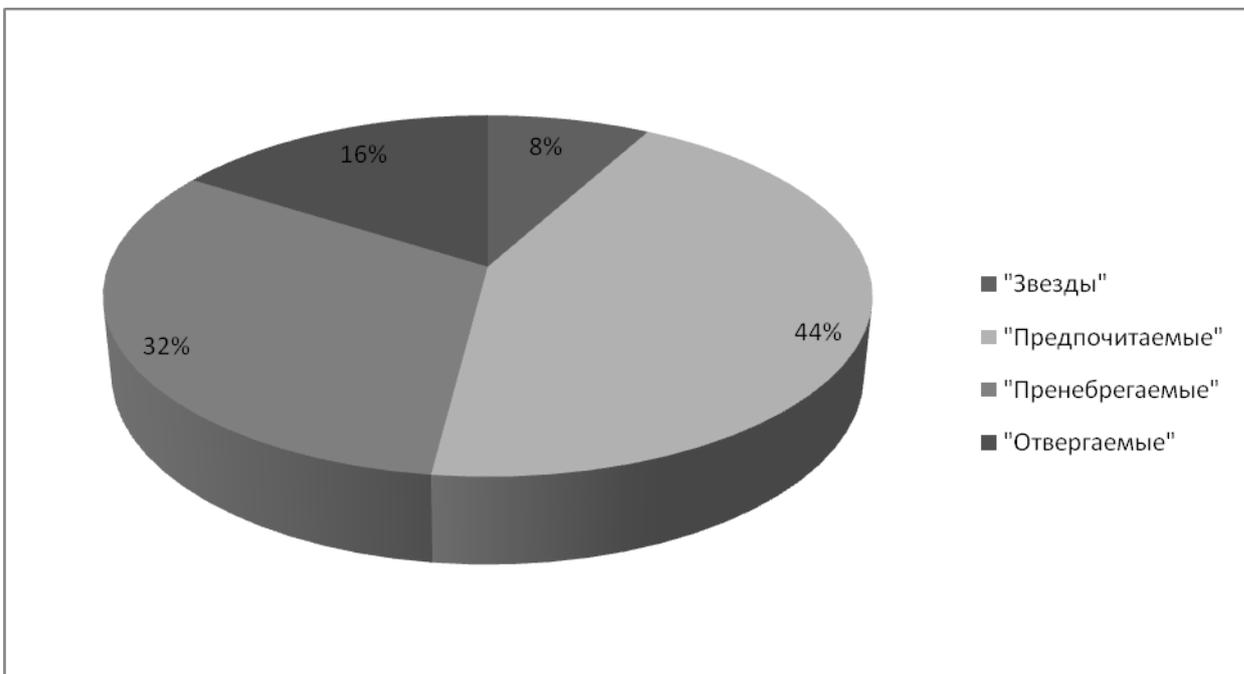


Рисунок 1. Распределение испытуемых в зависимости от их предпочтительности другими одноклассниками.

Из рисунка 1 видно, что в классе присутствует 4 (16%) учащихся, которых никто не выбрал (данные испытуемые входят в группу «отвергаемые»), и 8 (32%) подростков (данные испытуемые входят в группу «пренебрегаемые», которые симпатизировали только одному или двум одноклассникам. В группу «предпочитаемых» вошло 11 школьников (44%), а «группу звезд» составили 2 младших подростка, т.е. 8% от всего количества испытуемых, их выбирали 5-7 человек.

Таким образом, проведённый нами качественный анализ результатов методики «социометрия» показал, что в данном классе учащиеся имеют проблемы в межличностном общении, взаимодействие происходит исключительно в микро группах, объединенных определенными лидерами. Также, о сложной ситуации межличностного общения в данной группе испытуемых, говорит и индекс групповой сплоченности, который равен 0,4, в то время как индекс хорошей групповой сплоченности составляет 0,6-0,7.

2) Личностный опросник Кеттелла (модификация Ясюковой Л.А.), позволил выявить уровень общительности детей младшего подросткового возраста в малых группах, способности к установлению непосредственных, межличностных контактов, а также степень активности в социальных контактах.

В личностном опроснике Кеттелла мы уделили внимание только трем основным факторам: А, F и Н. Именно данные факторы позволят нам выявить уровень активности в общении и способности к установлению социальных контактов

Фактор А позволил оценить уровень общительности детей младшего подросткового возраста в малых группах и способности к установлению непосредственных межличностных контактов. Результаты представлены на рисунке 2.

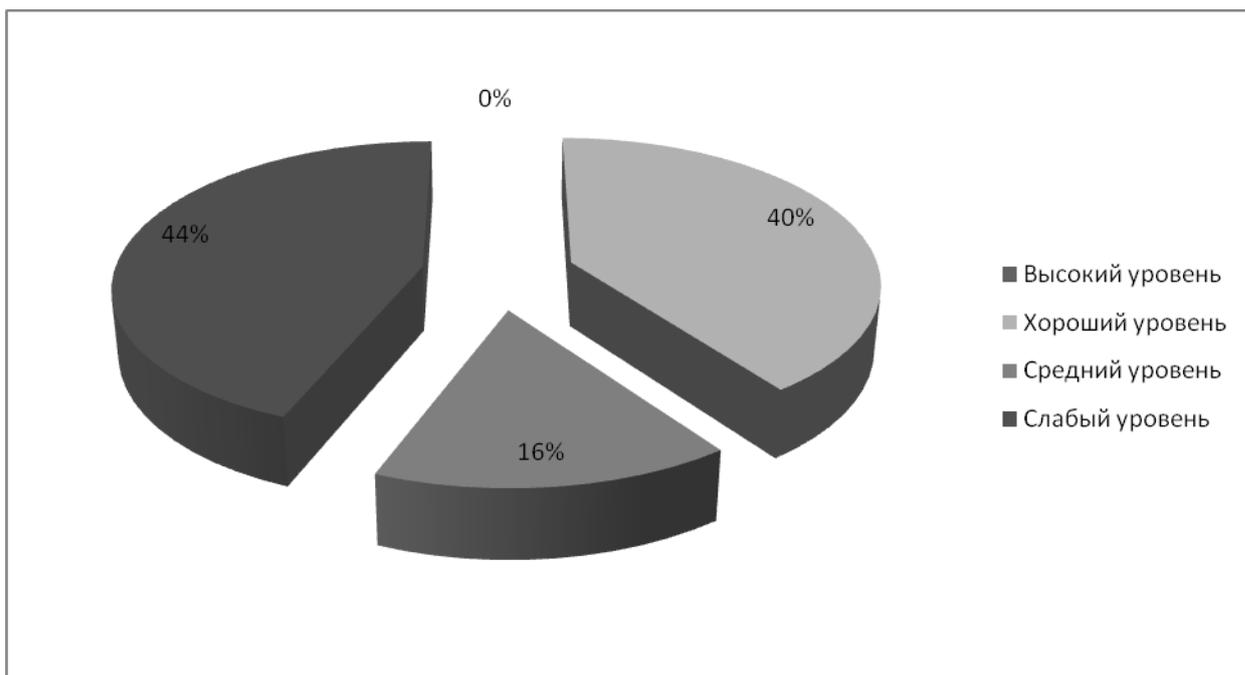


Рисунок 2. Распределение испытуемых по результатам фактора А.

Из рисунка 2 видно, что в наибольшей степени (44%) представлен слабый уровень общительности. У детей младшего подросткового возраста со слабым уровнем общительности по фактору А наблюдается склонность к осторожности при выражении чувств. Это эмоционально «вялые», «сухие», мало экспрессивны. Чуть меньшее количество детей младшего подросткового возраста (40%) имеют хороший уровень, что говорит об интенсивности выражения аффектов (чувств), об активности в межличностных отношениях, особенно в общении. Наименьшее количество школьников (16%) имеют средний уровень общительности и способности к установлению межличностных контактов. Высокий уровень по фактору А в данной группе испытуемых не проявился.

Фактор F позволил выявить уровень эмоциональной окрашенности и динамичности в процессе общения. На рисунке 3 представлены результаты по данному фактору.

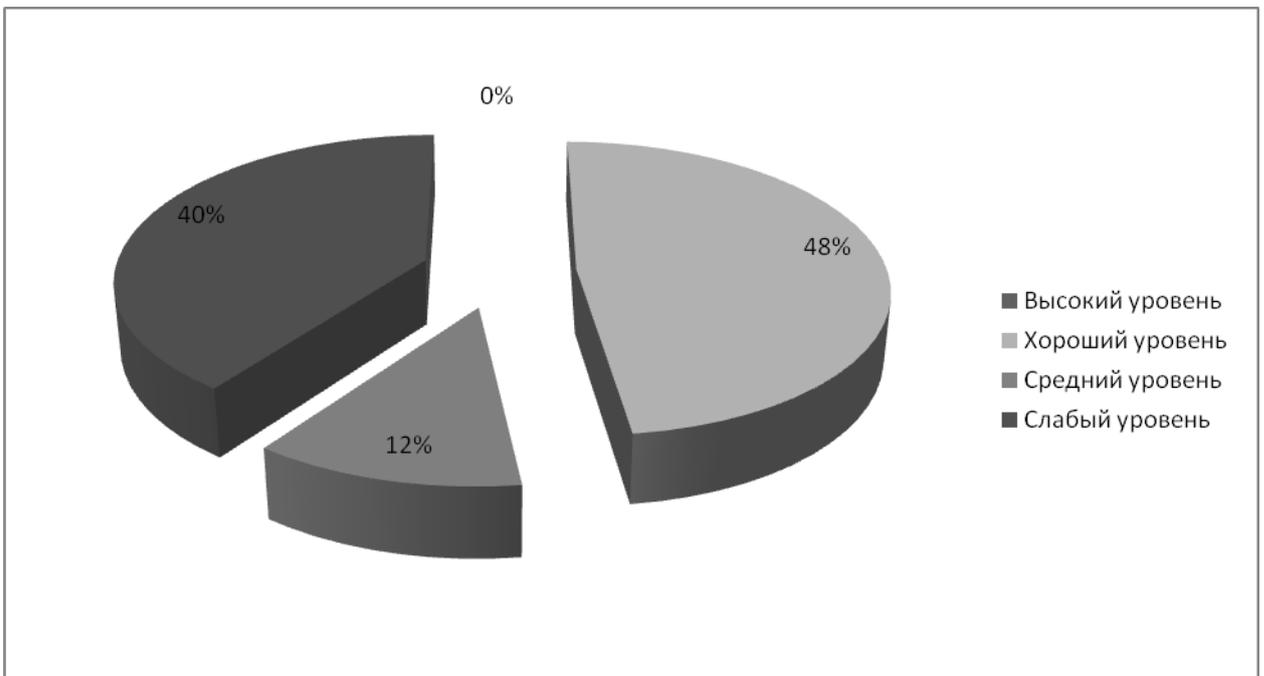


Рисунок 3. Распределение испытуемых по результатам фактора F.

Большинство подростков (48%) имеют высокий уровень по данному фактору, это говорит о эмоциональной окрашенности и динамичности в процессе общения, у меньшего количества испытуемых (40%) наблюдается слабый уровень динамичности в процессе общения. Такие школьники отличаются склонностью к озабоченности, пессимистичности в восприятии действительности, сдержанности в проявлении эмоций. В наименьшей степени (12%) представлен средний уровень эмоциональной окрашенности в процессе общения, это свидетельствует о том, что дети не обладают навыками передачи адекватных эмоций партнеру в процессе общения. Высокий уровень по фактору F в данной группе испытуемых не проявился.

Следующий фактор, фактор H позволил нам судить о степени активности детей младшего подросткового возраста в социальных контактах. На рисунке 4 представлены результаты.

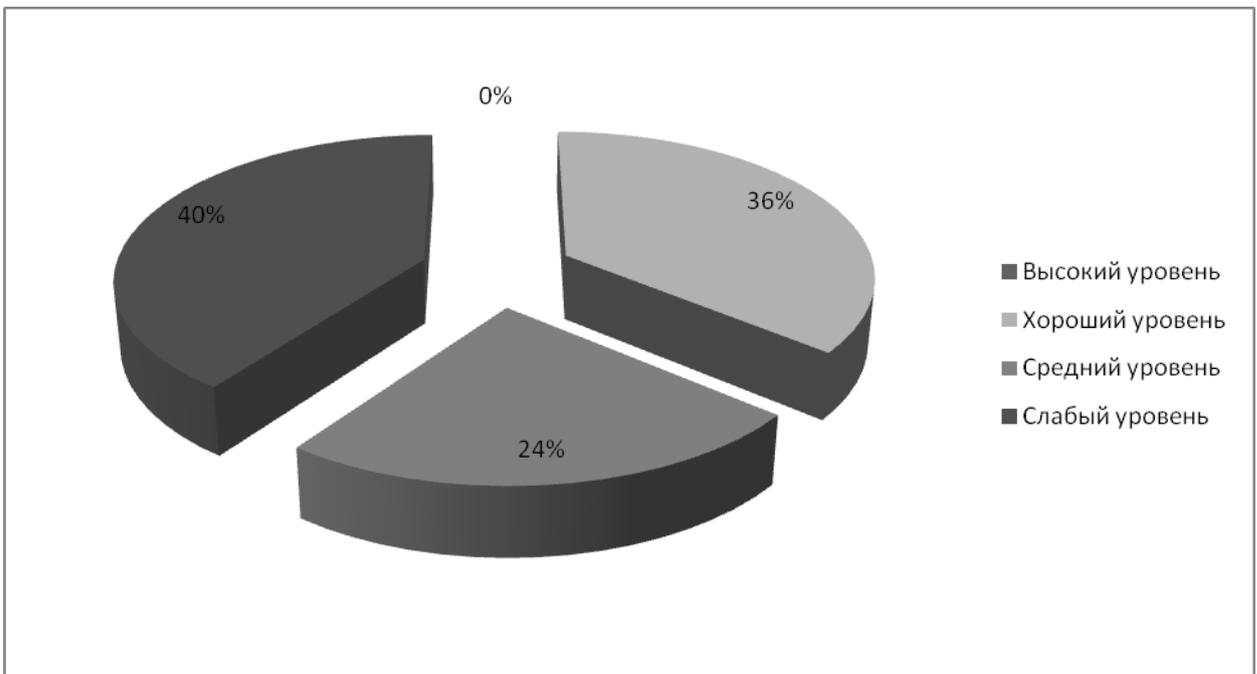


Рисунок 4. Распределение испытуемых по результатам фактора Н.

Большинство младших подростков (40%) имеют слабый уровень по фактору Н, что говорит о робости, застенчивости, эмоциональная сдержанность в процессе общения осторожность, о предпочтении индивидуального стиля деятельности и общения в малой группе (2-3 человека). Чуть меньшее количество процентов (36%) от общего количества испытуемых имеют хороший уровень активности в социальных контактах. Такие подростки отличаются смелостью, предприимчивостью, активностью в процессе общения; готовность к риску и сотрудничеству с незнакомыми людьми в незнакомых обстоятельствах. У наименьшего количества младших подростков (24%) наблюдается средний уровень активности в социальных контактах, что говорит о пониженном интересе школьников заводить новые знакомства, и поддерживать старые. Высокий уровень по фактору Н в данной группе испытуемых не проявился.

На основе анализа шкал нами были выделены группы подростков зависимости от проявления общительности детей младшего подросткового возраста в малых группах, способности к установлению непосредственных, межличностных контактов, а также степень активности в социальных контактах: первая группа – младшие подростки, имеющие высокие показатели (высокий и хороший уровни) по всем трем шкалам, для них характерна общительность, открытость, готовность к совместной работе, динамичность во взаимодействии, склонность проявлять лидерские качества.

Вторая группа – дети младшего подросткового возраста, имеющие низкие (средний и низкий уровни по всем трем показателям) показатели характеризуются замкнутостью, пассивностью в общении, предпочтение индивидуального стиля деятельности и общения

в малой группе (2-3 человека), сдержанность в проявлении эмоций, скрытость, недоверчивость, трудность в установлении межличностных контактов.

Далее мы сопоставили результаты рассмотренных факторов по личностному опроснику Кеттелла (в модификации Л.А. Ясюковой) и результаты методики «Социометрия». Результаты данного сопоставления представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сопоставление результатов методики «Социометрия» и результатов личностного опросника Кеттелла (модификация Ясюковой Л.А.)

Статусные группы	Количество испытуемых в процентном соотношении	
	Первая группа	Вторая группа
«Звезды»	8%	-
«Предпочитаемые»	36%	8%
«Пренебрегаемые»	4%	28%
«Отвергнутые»	-	16%

Протокол сопоставления результатов методики «Социометрия» и результатов личностного опросника Кеттелла (в модификации Ясюковой Л.А.) представлен в Приложении 4.

Из таблицы 1 видно, что большинство испытуемых (36%), которые имеют высокие показатели по всем трем шкалам (А, F и H) личностного опросника Кеттелла, входят в статусную группу «Предпочитаемые». Чуть меньшее количество детей младшего подросткового возраста, имеющие низкие показатели по тем же шкалам входят в статусную группу «Пренебрегаемые». В статусную группу «Звезды» входят также младшие подростки (8%) с высокими показателями по трем шкалам личностного опросника Кеттелла, а группа «Отвергнутые» наоборот включает в себя только испытуемых (16%) с низкими показателями по рассматриваемым шкалам.

Таким образом, статус детей младшего подросткового возраста в группе напрямую зависит от уровня развития коммуникативных навыков, активности в общении и от уровня развития способности к установлению непосредственных, межличностных контактов.

3) Для большей уверенности в наших доводах, был проведен **тест рисунка дерева Коха**. Цель данной проективной методики заключается в выявлении психологических особенностей личности. В данной методике мы также рассматривает не все показатели, а только те, которые позволяют оценить коммуникативный уровень испытуемых. Поведя

анализ рисунков ребят, все испытуемые были распределены на 2 группы: общительные и необщительные. Результаты данной проективной методики представлены на рисунке 5.

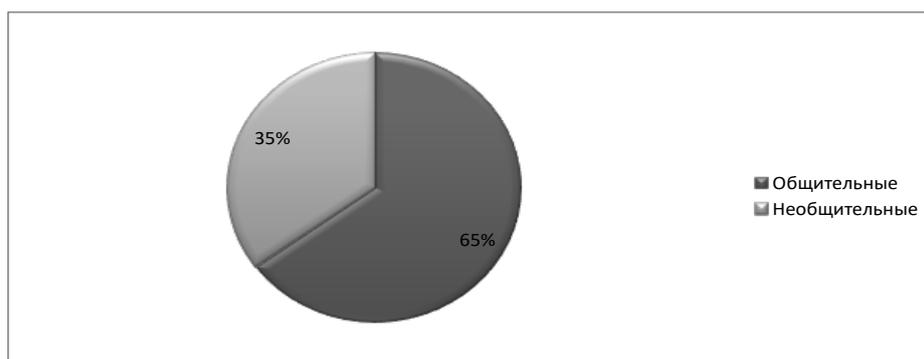


Рисунок 5. Распределение испытуемых в зависимости от уровня общительности.

Из рисунка 5 видно, что общительных школьников (65%) намного больше, чем необщительных (35%). Данные результаты говорят о том, что большинство подростков проявляют активность в общении, но в основном с теми одноклассниками, которые также входят в группу «общительные». Дети младшего подросткового возраста, которые входят в группу «необщительных» создают свой очень узкий круг общения. Также, была выявлена основная закономерность: практически все ребята проявляют готовность к взаимодействию, открыты, адекватно оценивают себя и окружающих, но также наблюдается наличие ограниченного, четко очерченного круга общения.

Таким образом, анализ результатов по трем методикам показал, что в данном классе у младших подростков действительно межличностные отношения слабо сформированы. Они характеризуются разрозненностью негативной атмосферой, нежеланием общаться друг с другом, о чем свидетельствуют немалое количество многочисленных, так называемых, «микрогрупп», на которые делятся подростки. На основе полученных данных нами была разработана коррекционно-развивающая программа по оптимизации межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии.

§2. Коррекционно-развивающая программа по оптимизации межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии

2.1. Структура и методические средства программы

Целью нашей коррекционно-развивающей программы является оптимизация межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии.

В этой связи нами были определены следующие основные **задачи**:

1. Установление дружеской атмосферы среди подростков.
2. Развитие коммуникативных навыков общения в подростковой среде.
3. Развитие навыков межгруппового взаимодействия.
4. Воспитание интереса к своим сверстникам.
5. Развитие чувства понимания и сопереживания к другим людям.

В основу коррекционно-развивающей были заложены следующие основополагающие **принципы**:

- 1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач** задает необходимость их определения в любой коррекционной программе. Системность задач отражает взаимосвязанность развития различных сторон личности ребенка и неравномерность их развития.
- 2. Принцип единства диагностики и коррекции** стал одним из основополагающих при составлении коррекционно-развивающей программы – коррекционно-развивающая работа с детьми младшего подросткового возраста осуществлялась на основе проведенной психологической диагностики межличностных отношений.
- 3. Деятельностный принцип коррекции.** Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.
- 4. Принцип учета возрастного-психологических и индивидуальных особенностей** клиента согласует требования соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности - с другой. Учет индивидуальных психологических особенностей личности позволяет наметить в пределах возрастной нормы, программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с его индивидуальностью, утверждая право клиента на выбор своего самостоятельного пути.
- 5. Принцип комплексности методов психологического воздействия,** являясь одним из наиболее прозрачных и очевидных принципов построения коррекционно-развивающих

программ, утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

6. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов. При составлении коррекционных программ необходимо опираться на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие.

Коррекционно-развивающая программа включает в себя **четыре блока**:

Первый (установочный) блок включает в себя 2 занятия и направлен на установление дружеской атмосферы среди подростков; развитие интереса к своим сверстникам.

Второй (коррекционный) блок включает в себя 5 занятий и направлен собственно на коррекцию межличностных отношений детей младшего подросткового возраста.

Третий (закрепляющий) блок включает в себя 1 занятие и направлен на закрепление у детей младшего подросткового возраста навыков конструктивного взаимодействия.

Четвертый (контрольный) блок включает в себя 2 занятия и направлен на определение динамики развития межличностных отношений у младших подростков

Структура занятия:

1. Разминка - средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения.
2. Основная часть - собственно игры и упражнения, направленные на коррекцию межличностных отношений детей младшего подросткового возраста.
3. Подведение итогов (рефлексия) - Беседа о занятии – что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений.

Организация занятий: коррекционно-развивающая программа рассчитана на 5 месяцев с периодичностью один раз в неделю. Каждое занятие рассчитано на 40 минут. Наполняемости группы от 15 до 30 человек, в возрасте 10 – 13 лет.

Средства и методы коррекционного воздействия

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В современной психокоррекции игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. Игра корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению, увеличивает диапазон доступных ребенку действий с предметами. Одним из механизмов коррекционного воздействия игры является

формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли и правил, а также поведение в игровой комнате.

Психогимнастика. Использование данного метода позволяет побуждать к выразительной передаче в мимике и движениях эмоциональных состояний, произвольному снятию напряжения и расслаблению мышц тела. Самыми простыми являются упражнения на исполнение контрастных эмоциональных состояний, в которых дети действуют со взрослым одновременно и одинаково. Общность переживаний усиливает эмоциональный настрой ребят. Перед показом состояний в мимике и позе взрослый помогает наводящими вопросами.

Рисуночная терапия. Главная цель рисуночной терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. С помощью рисунка можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции. Расширение возможностей самовыражения и самопознания в искусстве связано с продуктивным характером искусства - созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка, облегчающих процесс коммуникации с окружающими людьми».

Метод рефлексии. Рефлексию рассматривают как заключительный этап самых разнообразных тренинговых техник, но в действительности она выступает в качестве отдельного и исключительно важного метода. Групповую рефлексию можно определить как совместное обсуждение и анализ событий, происходящих в группе, с целью стимуляции групповых и индивидуальных процессов. При этом групповая рефлексия может происходить по поводу событий, случившихся как в психологическом пространстве участников, так и в пространстве физической реальности. В то же время в результате применения этого метода происходят события в пространстве дискурса, в котором этот метод и осуществляется, и эти события также становятся предметом обсуждения. Анализ индивидуальных переживаний усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников.

Групповая рефлексия может происходить в форме дискуссий разного типа, например в форме неструктурированной (нерегламентированной) дискуссий, в которых тренер пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.

Тематический план коррекционно-развивающей программы, направленной на коррекцию межличностных отношений детей младшего подросткового возраста представлена в Таблице 2.

Тематический план коррекционно-развивающей программы, направленной на коррекцию межличностных отношений детей младшего подросткового возраста

Блоки	Задачи	Методы и приемы коррекции межличностных отношений младших подростков
Установочный (2 занятия)	<ul style="list-style-type: none"> - Установление дружеской атмосферы среди подростков; - Воспитание интереса к своим сверстникам 	Игровые: <ul style="list-style-type: none"> - Приветствие по – разному; - «В ряд»; - Неожиданные картинки; - «Здравствуй, мне очень нравится...»; - Рецепт приготовления друга; - Рисунок по инструкции.
Коррекционный (5 занятий)	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с базовыми навыками общения. - Развитие навыков конструктивного взаимодействия у младших подростков - Развитие сплоченности в группе - Развитие навыков сотрудничества в группе 	Игровые и ролевые: <ul style="list-style-type: none"> - Приветствие; - Одно на двоих; - Упражнение в парах; - «Я сегодня вот такой...»; - День рождение; - Цветы; - «Испорченный телефон»; - Поздороваться без слов; - Молекулы; - «Грани сходства»; - «Здравствуй друг...»; - «Распускающийся бутон»; - «Картонные башни»; - «Только вместе!»; - «Сиамские близнецы».
Закрепляющий (1 занятие)	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление у детей младшего подросткового возраста навыков конструктивного 	Игровые: <ul style="list-style-type: none"> - «Привет! Как ты?»; - «Ты мне нравишься»; - Расслабление.

	взаимодействия.	
Контрольный (2 занятия)	Проследить динамику развития межличностных отношений у младших подростков	Диагностические: - Методика «Социометрия» Р.С. Немова; - Личностный опросник Кеттелла (модификация Л.А. Ясюковой); - Проективная методика «Тест рисунка дерева Коха».

Условия реализации программы

Игротерапия используется как в индивидуальной, так и в групповой форме. Главным критерием предпочтения групповой игротерапии является наличие у ребенка социальной потребности в общении, формирующейся на ранней стадии детского развития. Заключение о наличии у ребенка социальной потребности, решающим образом определяющей успех проведения групповой терапии, выносится на основании анализа истории каждого случая.

В случае, когда социальная потребность у ребенка отсутствует, встает особая задача формирования потребности в социальном общении, которая может быть оптимально решена в форме индивидуальной игротерапии. Если социальная потребность уже сформирована, то наилучшей формой коррекции личностных нарушений общения будет групповая игротерапия.

Если для индивидуальной игротерапии противопоказанием может выступать сверхглубокая степень умственной отсталости ребенка, то для групповой игротерапии круг противопоказаний расширяется. Таковыми могут быть:

- ярко выраженная детская ревность, выступающая в форме конкуренции с сибсами;
- явно выраженное асоциальное поведение, представляющее угрозу для безопасности партнеров по группе;
- ускоренное сексуальное развитие;
- крайняя агрессивность;
- актуальное стрессовое состояние.

Во всех этих случаях проведению групповой игротерапии должна предшествовать ее индивидуальная форма, обеспечивающая снятие острой симптоматики и подготовку ребенка к работе в группе [4].

Существует несколько правил организации эффективного игрового взаимодействия, которые необходимо учитывать.

Во-первых, каждый педагог, играя со своими ребятами, должен всегда продумывать заранее логику построения игр, которые он будет использовать. Обычно игры выстраиваются по принципу «от простого к сложному», например, от менее контактных к более активным, подвижным. Вместе с тем необходимо помнить о важности смены деятельности: медленные игры должны сменяться более динамичными, игры, требующие большого внутреннего напряжения, — менее напряженными.

Во-вторых, очень важно создать соответствующее настроение на игру, провести так называемую настройку. Каждую группу людей, особенно если речь идет о детях, подростках, юношах, можно условно назвать сложным ансамблем или сложным оркестром. Как и оркестр, группа требует своей настройки. Чрезвычайно сложно сразу взять и начать играть после слов: «Давайте поиграем!» Вряд ли в этой ситуации ребята охотно пойдут на контакт, сразу начнут играть. В зависимости от целей игрового взаимодействия настройка может быть разной, например: эмоциональной, физической, интеллектуальной и т. д. Настройка есть очень важная составляющая любой игры. Кроме того, грамотно подобранная и качественно проведенная, она позволяет обеспечить физическую и психическую безопасность участников любого игрового взаимодействия.

В-третьих, педагог должен иметь достаточно большой запас-багаж игр, которые могут ему пригодиться в самых различных ситуациях, «нарушающих» логику игрового занятия, но актуальных для группы на данный момент.

Отдельно стоит сказать о том, что, приступая к любой игре, педагог должен очень четко представлять технологию игрового взаимодействия.

Итак, первым этапом любой игры является настройка на нее. Очень хорошо настраивают на игру различные игровые приемы, связанные, скажем, с ритмом. Например: настройки - «кричалки», когда участники игры громко проговаривают какие-то стихи или какие-то слова, возможно, тоже отбивая ритм. Тем самым мы настраиваем-концентрируем внимание и переносим акцент на ведущего игры. Такие настройки достаточно просты, не требуют никакого оформления, в то же время позволяют педагогу без подручных средств очень быстро завладеть вниманием участников группы [11].

Вторым этапом любого игрового взаимодействия обязательно должна быть четко проговоренная, точная и логичная инструкция.

Существует несколько универсальных правил составления и подачи инструкции игры:

1. Готовя инструкцию, необходимо соблюдать адресность. Ведущий должен обязательно соотнести данную игру с конкретными участниками. Для одной и той же игры, проводимой с разновозрастными и разностатусными группами людей (например,

дошкольники, старшие подростки, студенты, учителя, пенсионеры и т. п.), необходим свой вариант инструкции, более близкий и лучше понятный именно данной группе.

2. Продумывая и транслируя инструкцию, мы должны суметь настроить участников на игровую деятельность, следовательно, здесь очень важно, чтобы уровень эмоционального состояния был адекватным. Соответственно, вся инструкция должна быть эмоционально окрашена, поскольку без этого просто невозможно добиться желаемого результата. Инструкцию следует проговаривать играющим четко, динамично, делая акценты на особенно важных моментах игры.

3. Проговаривая инструкцию, необходимо грамотно расставить акценты на содержании игры, чтобы участникам было понятно, что и как делать, какие существуют правила, как этих правил придерживаться, как действовать в сложных (спорных) вариантах.

4. Следующим правилом организации игрового взаимодействия, на которое необходимо обратить особое внимание - это продуманность и предвидение того, как развивается мотивация участников на игру в течение каждого этапа игрового взаимодействия.

Существует ряд правил для эффективного развития группы при использовании игровой терапии:

1. Здесь и теперь. Этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев, запрещаются проекции в будущее и прошлое.

2. Искренность и открытость. Это правило способствует получению для себя и предоставлению другим участникам честной обратной связи, т. е. той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия.

3. Принцип «Я». Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа. Это тем более важно, что связано с одной из задач тренинга — научиться брать ответственность на себя.

4. Активность. Психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех, является обязательной. Даже если упражнение носит демонстративный характер, каждый участник имеет право высказаться в конце. Если участник ничего не говорит, это еще не значит, что он занимает пассивную позицию, потому что он может прорабатывать проблему внутри себя, и это будет, конечно же, активная внутренняя позиция.

5. Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы — это является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Разумеется, психологические знания и конкретные приемы, упражнения и игры могут быть использованы в повседневной жизни, в семье, в школе, при общении с другими, родителями, учителями и т. д.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за организацией и реализацией программы может осуществлять администрация школы. С целью оценки качественных показателей программы по окончании работы в группе проводится итоговая диагностика, что позволяет производить оценку эффективности программы и положительную динамику.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.

1. Наличие дружеской атмосферы среди подростков.
2. Присутствие у младших подростков коммуникативных навыков общения в подростковой среде и навыков межгруппового взаимодействия.
3. Наличие интереса к своим сверстникам.
4. Присутствие у учащихся чувства понимания и сопереживания к другим людям.
5. Положительная динамика индекса групповой сплоченности.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: место и срок апробации, количество участников.

Полноценная апробация программы проводилась на базе МОУ СОШ № 6 города Ханты-Мансийска. В апробации участвовало 25 учащихся пятого класса. Коррекционно-развивающая программа апробировалась на протяжении 5-х месяцев с периодичностью один раз в неделю (с января 2012 г. по май 2012 г.). В МАОУ СОШ № 69 города Тюмени использовались элементы коррекционной-развивающей программы с 2014 по 2017 год.

2.2 Содержание и методика занятий по реализации программы

«Игротерапия как средство оптимизации межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста»

1. Установочный блок программы

Занятие № 1

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении.

Содержание занятия:

1. Приветствие по – разному

Ведущий: «Сегодня мы будем здороваться не совсем обычным способом. Надо встать в два круга: один внутри другого и повернуться лицом друг к другу. Сначала будем здороваться друг с другом ладошками (так, как вам удобно – можно просто хлопнуть, пожать, погладить и т.д.). Сделайте шаг влево. Теперь поздоровайтесь ногами, локтями, носами, головами, плечами».

2. Упражнение «В ряд»

Ведущий: «Постройтесь в ряд по росту, по размеру обуви, по фамилиям в алфавитном порядке. Соберитесь в группы по цвету глаз и т.д.».

3. «Неожиданные картинки»

Цель: "Неожиданные картинки" — пример прекрасной коллективной работы родителей и детей. Во время этой игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Материалы: каждому участнику нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину (2-3 минуты).

По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа, и продолжите рисовать начатую им картину.

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного.

Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками. В конце упражнения каждая пара получает ту картинку, которую начала рисовать.

Анализ упражнения:

—Нравится ли тебе рисунок, который вы начали рисовать?

—Понравилось ли Вам дорисовывать чужие рисунки?

—Какой рисунок нравится больше всего?

—Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно?

4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

Занятие № 2

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении.

Содержание занятия:

1. «Здравствуй, мне очень нравится»

Участники вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким.

2. Рецепт приготовления друга

Цели: В этом упражнении дети знакомятся друг с другом в парах. При этом они могут спрашивать друг друга о чем угодно: о внешнем облике своего партнера, его пристрастиях, чертах характера. В конце игры каждый ребенок должен написать своего рода рецепт на "приготовление" своего партнера. Естественно, текст и его оформление определяются возрастом и уровнем индивидуального развития каждого ребенка в классе. Возможно, некоторые дети смогут описать только внешний облик своего партнера по игре, более зрелые дети, возможно, проявят интерес к его психологическим характеристикам. Может быть, не всем удастся точно следовать стилистической форме рецепта. Все эти отклонения вполне допустимы.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Выберите каждый себе такого партнера, которого вы еще недостаточно хорошо знаете. Сначала вы можете немного рассказать друг другу о себе. Спросите своего партнера, как тот себя сегодня чувствует, о чем он думает. Выясните, что он любит есть, с кем он предпочитает играть, какую одежду любит носить, какие игры ему нравятся, где он обычно гуляет. Когда вы наберете достаточно информации друг о друге, то возьмите, пожалуйста, по листу бумаги и выпишите рецепт со всеми необходимыми ингредиентами, необходимыми для "приготовления" такого вот друга. Например, это может выглядеть вот так: Рецепт для приготовления Саши.

Ингредиенты:

- рыжие волосы средней длины
- два карих глаза
- один большой вечно улыбающийся рот

- 28 блестящих красивых зубов
- одно сильное стройное тело
- одна пара ковбойских сапог.

Способ приготовления:

Причеши волосы и сделай посередине ровный пробор, волосы должны равномерно спадать в обе стороны. Затем обеими руками нужно навести максимальный беспорядок на голове. Лицо надо повернуть к солнцу, чтобы глаза сверкали ярче. Чтобы рот улыбался достаточно широко, его нужно хорошенько выдрессировать. Не забудь сразу же надеть ковбойские сапоги, иначе ты никогда не получишь настоящего Сашу. Теперь собери 28 больших зерен белого риса и воткни их по кругу под носом. Сомкни их покрепче и сам улыбнись пошире, потому что Саше это нравится.

Когда вы оба напишете свои рецепты, зачитайте их друг другу.

По завершении процедуры предложите детям сесть в общий круг. Желательно, чтобы они не сидели рядом с теми детьми, с которыми только что работали. Часть детей может зачитать свои рецепты, а остальные должны будут угадать, о ком идет речь. После этого каждый ученик отдает свой рецепт партнеру.

Анализ упражнения:

- Что нового ты узнал о своем партнере?
- Тебе понравился рецепт, написанный для "приготовления" тебя?
- Что в твоём рецепте оказалось самым важным для тебя?
- Какой рецепт тебе понравился больше всего?

3. Рисунок по инструкции.

Ведущий: «Разделитесь на пары, сядьте за парты и поставьте между собой портфель так, чтобы вы не могли увидеть, что рисует сидящий рядом с вами партнер. (При наличии желания и возможности партнеры, разделенные портфелем, могут сидеть за партой лицом друг к другу.) Все нарисуйте сейчас, пожалуйста, обычный домик... Теперь переверните листки и уберите портфель. Решите, кто из вас будет А, а кто — Б. А будет сейчас учиться давать Б инструкции, по которым тот будет рисовать. Б надо взять новый лист бумаги, карандаш и закрыть глаза. А должен смотреть, как Б рисует, и давать ему указания. Цель игры состоит в том, чтобы Б нарисовал домик, как можно более похожий на тот, который с самого начала нарисовал А. А должен руководить карандашом Б, говоря, например, так: "Опусти карандаш на лист. Рисуй сверху вниз вертикальную линию... Стоп! Рисуй линию влево... Стоп! Теперь вверх..." Но А не имеет права брать Б за руку и водить его рукой. Начинайте! Потом вы сможете сравнить оба рисунка. После этого вы поменяетесь ролями, и А будет с закрытыми глазами рисовать домик Б.»

В конце игры дайте возможность партнерам обсудить ход совместной работы. После этого все пары могут показать свои рисунки и их копии остальным.

Анализ упражнения:

— что показалось тебе более трудным: давать точные инструкции или рисовать в соответствии с указаниями партнера?

4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

2. Коррекционный блок программы

Занятие № 3

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия у младших подростков.

Содержание занятия:

1. Приветствие.

Ведущий: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

2. Игра «Одно на двоих»

Дети должны разбиться на пары, и сесть за парты. Желательно, чтобы дети сели с теми участниками группы, с кем до этого момента никогда не сидели и много не взаимодействовали. Паре дается один чистый лист бумаги и один карандаш на двоих. Им необходимо нарисовать рисунок. Например, дом. Они сами должны договориться, каким будет этот дом, и в какой очередности они будут рисовать его, используя только один карандаш.

Вопросы для анализа:

- Трудно ли было Вам договориться, кто и когда будет рисовать?
- Трудно ли было Вам договориться, каким именно будет Ваш дом?
- Кто больше рисовал, а кто предпочитал уступить в работе?

3. Упражнение в парах.

Ведущий: «Это упражнение включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится».

Задание 1. В течение 5 минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые надо дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары, один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите ручки и тетради. Я буду задавать вопросы, касающиеся вашего партнера, на которые надо будет дать письменные ответы. Какого цвета обувь на вашем партнере? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы на его одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 5. Один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. Сосредоточьтесь друг на друге. Помните, кто из вас будет первым выполнять задание. Сейчас тот, кто начинает выполнять задание, сообщает своему коллеге все, что он узнал о нем в ходе выполнения предыдущего упражнения. Не торопитесь, постарайтесь ничего не упустить. Рассказ надо построить так: если вы уверены, что ваш партнер оставался на месте, когда пересаживались те, у кого есть дочери, то вы говорите ему: „у тебя нет дочери, ты любишь классическую музыку, знаешь французский и т. д.". Второй партнер слушает, после чего корректирует ваш I рассказ о себе. Затем поменяйтесь ролями».

4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

Занятие № 4

Цель: знакомство с базовыми навыками общения.

Содержание занятия:

1. «Я сегодня вот такой».

Подростки стоят в кругу. Каждый подросток должен поздороваться с остальными, начав свое приветствие со слов: «Всем привет! Я сегодня вот такой...» (показывает жестами и мимикой какой он сегодня). Жесты и мимика может говорить о настроении ребенка на данный момент.

2. День рождения.

Доброволец должен представить, что у него сегодня день рождения. К нему собираются в гости члены группы. Он надеется, что каждый из них принесет какой-то подарок и хорошее настроение. Пространство группы преобразуется в пространство комнаты или квартиры, у дверей которой доброволец-именинник и встречает своих гостей. Условием «входа» в эту воображаемую квартиру является произнесение поздравления имениннику и мотивированное вручение ему некоторого (воображаемого, конечно) подарка.

3. Цветы.

Особенностью этой игры является то, что цветок, пусть даже искусственный, но реальный есть всегда. Поэтому здесь есть опосредование речевого действия материальным предметом. В конце концов, можно просто вручить цветок другому человеку, это всегда будет высказывание!

Игра с реальным цветком можно сделать в форме «обязательного» упражнения так: группа сидит в кругу. Игротерапевт первый дарит его одному (одной) из участников игры. Затем он предлагает этому участнику подарить — с соответствующим речевым оформлением — цветок кому-то другому. Другого — следующему. Вводится одно правило: «Постарайтесь, чтобы никто не остался без цветка! Будьте внимательны, постарайтесь, чтобы каждый из нас побывал как в роли дарящего, так и в роли принимающего цветы. Кстати, не забывайте говорить слова благодарности... Можно благодарить и невербально!».

4. Испорченный телефон»

Инструкция для тех, кто за дверью: «Сейчас вы будете передавать друг другу информацию. Вы будете по очереди входить в комнату, выслушивать текст и передавать его следующему. Первому текст скажу я, он скажет второму, второй третьему и т. д. Ваша задача — передать информацию следующему как можно ближе к тексту, желательно слово в слово, ничего не путая, не искажая и не добавляя. Делать все, что угодно, записывать нельзя. Понятно?»

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля».

Анализ игры. Первый вопрос, который тренер задает участникам. «Когда вы передавали информацию, вы говорили, чтобы сказать или чтобы вас услышали?»

Конечно, большинство скажут, что они говор ли, чтобы сказать, и не пытались помочь партнеру понять и запомнит текст. Отсюда можно сделать первый вывод: когда вы говорите, и необходимо все время обращать внимание на собеседника: слышит — не слышит, понимает — не понимает. И по выражению лица, и по удивленным глазам всегда видно, что человек не понимает, и тогда остановиться и что-то уточнить, пояснить, задать вопросы.

Второй вопрос тренера: «Кто помнит инструкцию, которую получили участники игры за дверью?» Общими усилиями инструкция может быть воспроизведена.

5. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

Занятие № 5

Цель: развитие сплоченности в группе.

Содержание занятия:

1. Поздороваться без слов.

Детям необходимо ходить по классу, и поздороваться с каждым членом группы без слов, с помощью мимики, жестов или рукопожатий.

2. Молекулы.

Все игроки – атомы, которые беспорядочно движутся, по сигналу ведущего объединяются в молекулы определенной ведущим величины (по два, три, четыре и пять атомов). Молекулы большей или меньшей величины в течение 10 секунд должны перестроиться. Атомы не успевшие перестроиться в состав молекул - выбывают из игры

3. «Грани сходства»

Ведущий: «А теперь поразмышляем о том, что же нас объединяет в этом мире - таких разных, часто непонятных для других.

Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку.

Напишите заголовок "Наше сходство" и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, вес цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он - Другой.

Но сейчас подумайте о' том, что вас объединяет, в чем ваше сходство? Ведь оно есть.

Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4 - 5 мин вы будете молча работать, заполняя ваш листок под заголовком "Наше сходство", думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то одном.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, которые характерны для вас обоих. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических качествах, которые вас могут объединять. Что это? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей.

Мы оба(е) добрые; Мы оба(е) тактичные; Мы оба(е) приятные в общении; Мы оба(е) любим слушать музыку и т.д.

После того, как вы закончите перечисление сходств, нужно передать списки друг другу, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер.

Если вы ничего не имеете против его записей, - они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете какую-то запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся.

После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

Комментарий:

Во время выполнения этого упражнения, ведущий должен внимательно следить за тем, чтобы участники не общались между собой. На время работы целесообразно включить легкую музыку.

После выполнения этюда следует провести общегрупповое обсуждение его результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем.

4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

Занятие № 6

Цель: развитие навыков сотрудничества в группе.

Содержание занятия:

1. «Здравствуй друг...»

Все встают в 2 круга, внешний и внутренний, образуя пары. Затем ведущий разучивает слова и действия с группой:

Здравствуй друг, (жмут друг другу руки)
Как ты тут? (хлопают по плечу друг друга)
Где ты был? (растирают мочку уха)
Я скучал.. (складывают руки крестом на груди)
Ты пришел! (раскрывают руки)
Хорошо! (обнимаются)

2. «Распускающийся бутон»

Цель: Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности детей в малых группах. Она достаточно трудна. В ней детям необходимо удерживать равновесие и весьма тонко синхронизировать свои действия с действиями других детей.

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована.

Когда весь класс справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась эта игра?
- Как твоя группа справилась с этим заданием?
- Быстро ли вы смогли подняться?
- Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
- Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?
- От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

3. «Картонные башни»

Цель: Это очень увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием. При этом они могут создать реально работающую команду. Есть два варианта игры:

Невербальный. В этом случае дети не имеют права говорить друг с другом в ходе выполнения задания, а могут общаться только без слов.

Вербальный. В этом варианте дети могут обсуждать между собой процесс выполнения задания.

Невербальный вариант имеет то преимущество, что заставляет детей быть более внимательными. Возможно, этот вариант проведения игры более подойдет для первой игры, а через некоторое время игру можно будет повторить в вербальном варианте.

Материалы: Для каждой малой группы необходимо 20 листов цветного картона для уроков труда размером 6 X 10 см (цвет картона у каждой группы — свой), кроме того каждой группе необходимо иметь по одной ленте скотча.

Инструкция: Разбейтесь на группы по шесть человек. Каждая группа должна построить сейчас свою башню. Для этого вы получите по 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно 10 минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент — пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой.

Остановите игру ровно через 10 минут и попросите каждую группу представить свою башню.

- Хватило ли твоей группе материала?
- Хотелось ли тебе, чтобы материала было больше? Меньше?
- Как работала ваша группа?
- Кто из детей в вашей группе начал строительство?
- Был ли у вас ведущий?
- Все ли дети участвовали в игре?
- Какое настроение царило в вашей группе?
- Как ты чувствовал себя в ходе работы?
- Что самое приятное было в вашей работе?
- Как вы понимали друг друга?
- Доволен ли ты своей работой в группе?
- Ты был хорошим членом команды?
- Сердился ли ты на кого-нибудь?
- Что бы ты в следующий раз сделал по-другому?
- Какая башня тебе нравится больше всего?
- Доволен ли ты башней своей команды?
- От чего зависит работа в такой команде?

4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

Занятие № 7

Цель: развитие навыков сотрудничества в группе.

Содержание занятия:

1. «Только вместе!»

Цели: В ходе этой игры дети получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга. Очень хорошо, если у детей есть возможность поиграть в эту игру с разными партнерами.

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться.

Анализ упражнения:

— С кем тебе вставать и садиться было легче всего?

— Что было самым трудным в этом упражнении?

2. «Сиамские близнецы»

Цель: Чтобы дети смогли по-настоящему насладиться этой игрой, надо, чтобы у них было развито терпение, необходимое при любом тесном сотрудничестве. Им поможет в этом знакомство с более простыми играми на кооперацию из начала этой главы. ч

Материалы: Каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок; большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать мне, что означает слово "сотрудничать"? Вы можете привести мне конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали?

Теперь разбейтесь на пары. Одновременно могут работать четыре пары. Остальные пока будут смотреть.

В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели "вприглядку" учатся и пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Вы можете решить сами, сколько пар должны играть

одновременно. Имеет смысл организовать игру таким образом, чтобы в первом раунде работали те дети, которые могли бы стать хорошим примером для остальных.

Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу.

Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.

Когда вы будете рисовать, помните правило — рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, что какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм.

Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать.

Дайте парам примерно 5-6 минут времени на каждую картину и предложите рисовать следующей группе.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе удалось сотрудничество с партнером?
- Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать?
- Как вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать?
- Насколько тебе понравился нарисованный вами рисунок?
- Что было для тебя труднее всего?
- Что тебе больше всего понравилось?
- Нравится ли тебе сотрудничать с кем-либо?
- Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества?

3. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

3. Закрепительный блок программы

Занятие № 8

Цель: закрепление навыков конструктивного взаимодействия.

Содержание занятия:

1. «Привет! Как ты?»

Ребятам необходимо поздороваться друг с другом и обязательно спросить у партнера, как у него дела, как он поживает.

2. «Ты мне нравишься»

Цель: Это прекрасное упражнение способствует развитию хороших отношений между детьми. Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, для других это — проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. "Паутина" представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех учеников класса.

Материалы: Клубок цветной шерсти.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в "паутине". После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что..." Например, я говорю: "Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс". Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы "паутина" была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что мы любим не только своих самых близких друзей, но и каждого ученика в классе. Ведь в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Эти мысли

очень важно постоянно повторять и подчеркивать в современном обществе, наполненном конкурентной борьбой за место под солнцем. Ни одна семья, ни один коллектив не смогут быть полноценными и эффективными, пока в них будут оставаться "козлы отпущения" и "аутсайдеры". Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

Постепенно "паутина" будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения (рефлексия):

- Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

3. Расслабление

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе. Ведущий говорит: «Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будут звать, когда вы вырастете. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши».

По окончании упражнения дети встают в круг, держатся за руки, каждый говорит соседу «до свидания».

4. Рефлексия

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо запомнилось, что понравилось, а что нет».

4. Контрольный блок программы

1. Методика «Социометрия» Р.С. Немова.
2. Личностный опросник Кеттелла (модификация Л.А. Ясюковой);
3. Проективная методика «Тест рисунка дерева Коха».

СОЦИАЛЬНАЯ ВЫГОДА ОПЫТА

- Снижение количества младших подростков в образовательных учреждениях, имеющих проблемы в коммуникативной сфере.
- Повышение психолого – педагогической комфорта в классных коллективах.
- Снижение уровня дезадаптированных пятиклассников.
- Выявление лидеров в классных коллективах.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

- Между детьми в классном коллективе устанавливается дружеская атмосфера.
- Положительная динамика в развитии коммуникативных навыков межгруппового взаимодействия.
- Положительная динамика в развитии коммуникативных навыков общения в подростковой среде.
- Дети проявляют конструктивный интерес к своим сверстникам.
- Формирование у детей чувства понимания и сопереживания к другим людям.

§3. ОПИСАНИЕ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение заключается в создании надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить коррекционно-развивающую среду учреждения. Наличие игровой просторной комнаты и оборудования (детские мячи, канцелярские принадлежности, стулья, письменные столы).

Информационное обеспечение

Необходимым условием реализации программы является создание системы широкого доступа педагогов, классных руководителей к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

Кадровое обеспечение

Важным моментом реализации программы коррекционной работы является кадровое обеспечение. Коррекционная работа должна осуществляться специалистами-психологами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, либо педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.

§4. СПОСОБЫ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников.

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: "здесь и сейчас", взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога» и основными принципами возрастной психологии при работе с детьми младшего подросткового возраста.

§5. ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участники программы	Основные права	Основные обязанности
<p>Ведущий специалист (психолог)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -согласовывать время и место проведения мероприятий с педагогами, администрацией ОУ; - выбирать психопрофилактические методы и средства для реализации программы; - излагать материал с учётом своего методического опыта; - на организационное и материально-техническое обеспечение условий для реализации программы. 	<ul style="list-style-type: none"> - согласовывать время и место проведения мероприятий с педагогами, администрацией ОУ; - проводить коррекционно-развивающие мероприятия в установленном порядке; -осуществлять планирование, организацию, корректировку деятельности с учетом специфики развития детей и их самочувствия; - быть профессионально грамотным в выборе и реализации образовательных методик и технологий; -предоставлять администрации отчётную документацию: план реализации, рабочую программу; - соблюдать правила по охране труда и пожарной безопасности; - своевременно оповещать администрацию учреждения о невозможности проведения мероприятий; - соблюдать права и обязанности других участников

		образовательного процесса.
Дети	<ul style="list-style-type: none"> -посещать коррекционно-развивающие занятия; - отказаться от участия в играх, упражнениях на занятии. - высказывать своё мнение. 	<ul style="list-style-type: none"> - не причинять ущерб имуществу образовательного учреждения.
Педагоги	<ul style="list-style-type: none"> - согласовывать время и место проведения коррекционно-развивающей работы с педагогом-психологом; - контролировать процесс организации мероприятий; -познакомиться с рабочей программой. 	<ul style="list-style-type: none"> - согласовывать время и место проведения коррекционно-развивающей работы с педагогом-психологом; - оказывать помощь в создании условий для реализации программы; - соблюдать права и обязанности других участников образовательного процесса; - своевременно и систематически выполнять рекомендации (при необходимости).
Родители	<ul style="list-style-type: none"> - обращаться к педагогу-психологу за консультацией по вопросу межличностных отношений ребенка со сверстниками - - познакомиться с коррекционно-развивающей программой; 	<ul style="list-style-type: none"> - своевременно и систематически выполнять предложенные письменные, устные рекомендации; -проявлять уважение к педагогам; -обеспечить детей материалами, необходимыми для выполнения практических рекомендаций (при необходимости).

Список литературы

1. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. – М., 1995
2. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности / И.В. Дубровина. – М.: Просвещение, 1997. – 128 с.
3. Захаров, В.П. Социально - психологический тренинг. / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. - Л., 1999. - 235 с.
4. Игра в тренинге. Возможность игрового взаимопонимания [Текст] / Под. ред. Е.А. Левановой. – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
5. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд.3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349, [1] с. – (Психологический практикум).
6. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М.: РПА, 1997. – 147 с.
7. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – С-Пб, «Речь», 2003 г. – 205 с.
8. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: кн. 1: Основы общей психологии / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 688 с.
9. Психология [Текст] / Сост. И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан: Под. ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 464 с.
10. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивного поведения у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: Издательство «Плэйт», 2006. – 48 с.: ил. – (Серия «Игровая терапия для детей и взрослых»).
11. Шкуленда Н.М. Психологические особенности общения подростков с различной направленностью / Н.М. Шкуленда. - Киев, 2005. - 25 с.

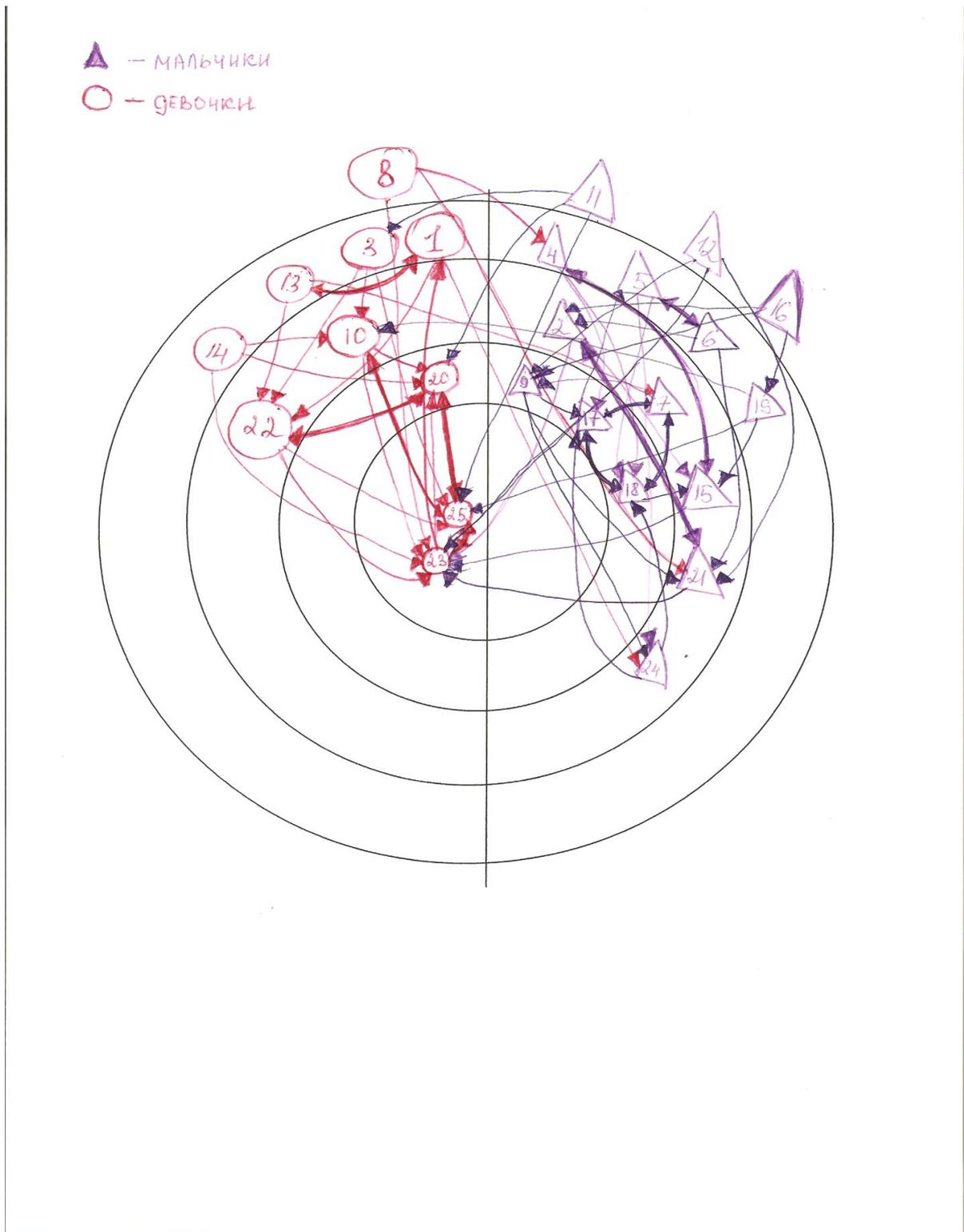
Интернет-ресурсы:

www.mirrosta.ru

Приложение 1. Социоматрица по результатам методики «Социометрия» констатирующего эксперимента

№	ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	А. Диана	■																								
2	Б. Влад		■																							
3	Г. Оксана.			■																						
4	Г. Павел				■																					
5	Г. Максим					■	+																			
6	Д. Антон		+			+	■																			
7	Е. Рашид							■		+																
8	К. Полина				+				■																	
9	К. Алексей									■																
10	К. Ксения.										■															
11	Е. Евгений			+								■														
12	К. Артем												■													
13	К. Татьяна	+							+					■												
14	Н. Ирина														■											
15	П. Максим				+											■										
16	Р.Константин		+														■									
17	С. Андрей					+		+										■								
18	С. Антон							+											■							
19	С. Иван																			■						
20	С. Мария																				■					
21	С. Андрей		+																			■				
22	Т. Ксения																						■			
23	Ш. Рената	+																						■		
24	Леонид Х.																								■	
25	У. Роза																									■
Кол-во выборов		2	3	1	2	2	1	3	0	6	4	0	0	1	1	4	0	5	5	1	6	4	4	8	3	9
Кол-во взаимных выборов		1	1	0	1	1	1	2	0	2	1	0	0	1	1	1	0	2	2	0	3	2	1	1	1	3

Социограмма по результатам методики «Социометрия» констатирующего эксперимента



Протокол результатов личностного опросника Кеттелла (в модификации Ясюковой Л.А.) констатирующего эксперимента.

№	Фамилия И.О.	А	Ф	Н
1	А. Диана	1	1	0
2	Б. Влад	3	1	1
3	Г. Оксана.	1	1	3
4	Г. Павел	4	2	1
5	Г. Максим	3	4	1
6	Д. Антон	2	1	0
7	Е. Рашид	2	3	1
8	К. Полина	4	1	2
9	К. Алексей	3	0	1
10	К. Ксения.	1	1	0
11	Е. Евгений	3	1	3
12	К. Артем	3	3	1
13	К. Татьяна	1	1	2
14	Н. Ирина	2	2	1
15	П. Максим	3	3	3
16	Р. Константин	2	1	2
17	С. Андрей	4	4	3
18	С. Антон	4	3	1
19	С. Иван	3	1	0
20	С. Мария	4	2	1
21	С. Андрей	4	3	4
22	Т. Ксения	3	2	1
23	Ш. Рената	4	4	1
24	Х. Леонид.	4	1	2
25	У. Роза	4	3	3

Н: 0-1 – слабый уровень
 2 – средний уровень
 3-4 – хороший уровень
Ф: 0-1 – слабый уровень
 2 – средний уровень
 3-4 – хороший уровень
 5 – высокий уровень
А: 0-1 – слабый уровень
 2-3 – средний уровень
 4 – хороший уровень
 5 – высокий уровень

Н:	Слабый уровень: 11 (44%)	Слабый уровень: 10 (40%)	Слабый уровень: 10 (40%)
	Средний уровень: 4 (16%)	Средний уровень: 3 (12%)	Средний уровень: 6 (24%)
	Хороший уровень: 10 (40%)	Хороший уровень: 12 (48%)	Хороший уровень: 9 (36%)

Протокол сопоставления результатов методики «Социометрия» и результатов
личностного опросника Кеттелла

№	Имя испытуемого	Статусная группа	Группа по результатам личностного опросника Кеттелла (в модификации Ясюковой Л.А.)*
	Роза У.	Звезды	Первая
	Рената Ш.	Звезды	Первая
	Алексей К.	Предпочитаемые	Вторая
	Андрей С.	Предпочитаемые	Первая
	Антон С.	Предпочитаемые	Первая
	Мария С.	Предпочитаемые	Первая
	Ксения Т.	Предпочитаемые	Первая
	Ксения К.	Предпочитаемые	Первая
	Влад Б.	Предпочитаемые	Первая
	Рашид Е.	Предпочитаемые	Вторая
	Максим П.	Предпочитаемые	Первая
	Арсений С.	Предпочитаемые	Первая
	Леонид Х.	Предпочитаемые	Первая
	Ирина Н.	Пренебрегаемые	Вторая
	Татьяна К.	Пренебрегаемые	Вторая
	Оксана Г.	Пренебрегаемые	Вторая
	Динара А.	Пренебрегаемые	Вторая
	Павел Г.	Пренебрегаемые	Вторая
	Максим Р.	Пренебрегаемые	Вторая
	Андрей Д.	Пренебрегаемые	Вторая
	Иван С.	Пренебрегаемые	Первая
	Полина К.	Отвергаемые	Вторая
	Евгений К.	Отвергаемые	Вторая
	Антон К.	Отвергаемые	Вторая
	Костя Р.	Отвергаемые	Вторая

*Первая группа – школьники, имеющие высокие показатели (высокий и хороший уровни) по всем трем шкалам, вторая группа – дети младшего подросткового возраста, имеющие низкие (средний и низкий уровни по всем трем показателям) показатели.