

Рассмотрена  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждена  
приказом №113 от 02.09.2024 г.  
Директор ОУ



Программа  
по профилактике жестокого обращения и насилия над  
несовершеннолетними в семье, среди сверстников  
«Безопасное детство»

Бабынино, 2024 г.

## Пояснительная записка

Жестокое обращение с несовершеннолетними - это все формы нарушения психического благополучия ребенка, физическое насилие, сексуальное насилие, пренебрежение нуждам ребенка, нарушение прав несовершеннолетних и другие формы поведения приводящие к фактическому ущербу ребенка, его выживания, развития или его достоинства.

Актуальность данной темы, к сожалению, стоит остро по всему миру. Антигуманные отношения, насилие над детьми, агрессия и жестокость сегодня достаточно широко представлены во многих сферах нашей жизни. Последствия данных противоправных действия направленных против благополучия детей, несут непоправимые ошибки в будущей жизни детей. Статистика обращений по причинам жестокого обращения растет год за годом. И это статистика лишь об известных обращениях. Наблюдения специалистов показывают, что большинство семей умалчивают о фактах сексуального насилия над детьми, в некоторых семьях физическое насилие входит в меры воспитания детей. По каждому зарегистрированному случаю возбуждено уголовное дело.

Так же остро стоит вопрос о последствиях жестокого обращения. Это наносит не только физический ущерб жизни ребенка, но и несет тяжелый моральный ущерб и дальнейшие психологические проблемы: детская травма, которая будет мешать ребенку раскрыться, так как всегда будет присутствовать страх стать жертвой социального окружения, которые ведут к психосоматическим заболеваниям центральной нервной системы, не говоря уже о нервных срывах, стресс, сниженной самооценки и т.д.

Нарушения в эмоциональной сфере влекут за собой торможение в развитии ребенка, способствует формированию дезадаптивных личностей,

инфантильных людей, неспособных создать здоровую ячейку общества и стать достойными родителями. В настоящее время это стало серьезной социальной и общечеловеческой проблемой.

Причины такой ситуации вытекают из ряда проблем: семейное неблагополучие, экономические проблемы, социальные проблемы – утрата основных общественно значимых ценностей, психологические проблемы, нежелание родителей заниматься трудовой деятельностью, принимать важные решения, брать на себя ответственность за свои поступки и поступки своих детей, зависимое поведение.

Насильственные действия могут проявляться в самых различных формах: от измывательств до убийства. Они могут иметь вид физического, вербального, психического и социального насилия. Все виды насилия уголовно наказуемы, в частности домашнего насилия. **Домашний вид** насилия включает многие насильственные действия, в том числе ограничения доступа к еде, одежде, учебе, социальным услугам, унижение достоинства; нарушение внутренней границы личностных переживаний; игнорирование потребностей и интересов ребенка и др.

**Пренебрежение нуждами ребенка** понимается как отсутствие или не достаточная родительская забота и опека, когда ребенок живет в физически опасном окружении без должного обеспечения социальных, физических и эмоциональных нужд ребенка. Другими словами это депривация ребенка, социальное сиротство, когда ребенок предоставлен самому себе при живых родителях.

**Физическое насилие**, определяется как преднамеренное или осознанное причинение телесных увечий в последствие наказаний, причинение неоправданных страданий ребенку.

**Сексуальное злоупотребление** определяется как использование ребенка для удовлетворения сексуальных нужд, лицами любого возраста и круга общения, насильник может оказаться как и незнакомцем так и из приближенного круга в семье. Насилие может выражаться в любых формах:

действия сексуального характера, половые сношения или попытки, изнасилование, инцест, демонстрация половых органов жертве, прикосновения, порнография, проституция, разговоры про сексуальные действия и т.д. Под сексуальным злоупотреблением понимается вовлечение функционально незрелых детей в акт полового сношения, нарушая тем самым границы ребенка, дети в силу своей психической и физической незрелости не понимают весь спектр вреда, который им наносит насильник.

**При выявлении последствий рассматриваются такие категории как:**

- определение возраста и пола ребенка подвергнутому насилию;
- оценка совершаемых действий (физическое, сексуальное, психологическое);
- частота и продолжительность, выявление системности (носит единичный или системный характер);
- в каких отношениях состоят насильник и жертва.

Наиболее частыми факторами способствующими жестокому обращению по отношению к несовершеннолетним, являются:

- алкоголизм, маргинальный вид жизни, личностные деформации, криминальность, психическая ригидность с аффективной ригидностью;
- не сформированность ценностно-смысловых аспектов семейной жизни у родителей, низкая самооценка и стрессоустойчивость родителей, семейные проблемы, отсутствие поддержки старшего поколения;
- «социальное сиротство» детей, криминальное окружение, отсутствие толерантности в школе между сверстниками и другими группами, что приводит к росту агрессивности.

Риск насилия существенно растет с ростом факторов которые влекут жестокое обращение, можно сделать вывод что именно профилактические меры направленные на превенцию жестокого обращения могут дать существенный результат в пропаганде безопасного детства.

**Цель:**

- профилактика жестокого обращения по отношению к несовершеннолетним, в семье, в образовательной среде;
- воспитание в детях безопасного поведения среди окружающего социума;
- оказание психологической помощи педагогами-психологами, детям подвергшимся насилию.

**Задачи:**

1. Оказание методической помощи педагогам-психологам в пропаганде профилактических мероприятий направленных на превенцию жестокого обращения по отношению к несовершеннолетним;
2. Оказание психологической помощи детям, подвергшимся жестокому обращению;
3. Тесное взаимодействие педагогов-психологов с родителями учеников в целях профилактики семейного насилия и воспитания в детях психологического иммунитета от различных форм насилия.
4. Создать информационное и методическое руководство для педагогов, родителей, учащихся по профилактике насилия и жестокого обращения.
5. Распространение принципа конфиденциальности и гуманизма при работе с детьми по профилактике жестокого обращения.

**Ожидаемый результат:**

1. Снижение количества семей, в которых имеются факты жестокого обращения с детьми.
2. Урегулирование внутрисемейных отношений с целью предотвращения повторных случаев жестокого обращения с детьми, вывод семьи из кризисной ситуации.
3. Формирование общественного мнения, осуждающего любые формы проявления насилия в отношении детей.
4. Повышение уровня правовой грамотности у несовершеннолетних и родителей.
5. Сокращение случаев жестокости несовершеннолетних по отношению друг к другу.

**Основные принципы психологии, на которые основывается данная программа:**

- 1. Принцип доступности;*
- 2. Принцип конфиденциальности;*
- 3. Принцип компетентности;*
- 4. Принцип своевременности;*
- 5. Принцип гуманизма.*

**Целевая аудитория:** ученики образовательных учреждений 7-18 лет.

**Исполнители:** педагоги-психологи общеобразовательных организаций. **Нормативно-правовая база программы:**

### *Международные правовые документы*

Важнейшими международными правовыми документами, регулирующими защиту прав несовершеннолетних являются:

Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948г.) провозглашает в статье 5, что никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим достоинство обращению и наказанию.

Международный пакт о гражданских и политических правах (от 16.12.1966г.) в статье 24 устанавливает, что каждый ребенок без всякой дискриминации имеет право на такие меры защиты, которые требуются в его положении как малолетнего со стороны его семьи, общества и государства.

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей(30.10.1990г.) – документ, в котором мировое сообщество заявило о стремлении облегчить тяжелое положение миллионов детей, которые живут в особенно трудных условиях, - таких, как дети, подвергшиеся жестокому обращению, живущие в неблагоприятных социальных условиях и подвергшиеся эксплуатации.

Декларация прав ребенка ООН (от 20.11.1959г.) провозгласила, что ребенок должен быть защищен от всех форм небрежного отношения, жестокости и эксплуатации.

Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН в 1989 г.) – основной международный правовой документ, защищающий ребенка от жестокого обращения. Конвенция ООН о правах ребёнка устанавливает обязанность государства обеспечивать в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка (ст.6), провозглашает права ребенка на личную жизнь, семейную жизнь, неприкосновенность жилища или тайну корреспонденции, или незаконного посягательства на его честь и репутацию на защиту от произвольного или незаконного вмешательства (ст.16). В статье 24 подчеркивается необходимость обеспечения мер по борьбе с болезнями и недоеданием, упразднения практики, отрицательно влияющей на здоровье детей. Статья 27 говорит о признании государством права каждого ребенка на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития. Говорится о защите ребёнка от сексуального посягательства (ст.34); от других форм жестокого обращения (ст.37); определяются меры помощи ребёнку, явившемуся жертвой жестокого обращения (ст.39).

Декларация ООН «О социальных и правовых принципах, касающихся защиты и благополучия детей, особенно при передаче детей на воспитание и их усыновлении на национальном и международном уровнях» устанавливает, что в случаях, когда родители не проявляют заботы о своем ребенке или она является ненадлежащей, то следует рассмотреть вопрос о заботе о нем со стороны родственников родителей ребенка, о передаче ребенка на воспитание в другую семью или об усыновлении или, в случае необходимости, о помещении ребенка в специальное учреждение (ст.4).

Руководящие принципы ООН для предупреждения преступности среди несовершеннолетних требуют принять и обеспечить соблюдение законодательства, запрещающего жестокое обращение с детьми и молодыми людьми и их эксплуатацию, а также использование их как орудие в преступной деятельности (принцип 53)

и провозглашают, что «никакой ребенок ... не должен подвергаться грубым или унижающим достоинство наказаниям в семье, школе, или в других учреждениях» (п.54).

Конвенция МОТ №182 о запрещении и немедленных мерах по искоренению наихудших форм детского труда (подписана Россией в январе 2003 г.) к «наихудшим формам детского труда» относит все формы рабства и практику, сходную с рабством (продажа и торговля детей, долговая кабала, принудительный труд и т.д.); использование, вербовка или предложение ребенка для занятия проституцией, для производства порнографической продукции или для порнографических представлений; использование, вербовка или предложение ребенка для занятия противоправной деятельностью, в частности для производства и продажи наркотиков; работа, которая по своему характеру или условиям, в которых она выполняется, может нанести вред здоровью, безопасности или нравственности детей (ст.3).

### ***Российские правовые документы***

В российском законодательстве к юридическим документам, гарантирующим право ребенка на защиту от жестокого обращения, относятся Конституция РФ, Семейный кодекс РФ, Законы РФ «Об образовании» и «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», Уголовный Кодекс РФ и другие.

Конституция Российской Федерации, 1993 г.

- статья 17,ч.3. Осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц;

- статья 21, ч.2 Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию;

- статья 38, ч.2 . Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей.

Федеральный Закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Статья 14 закона гласит,

что жестокое обращение с детьми, физическое или психологическое насилие над ними запрещены.

Закон Российской Федерации «Об образовании». В статье 5 утверждено право детей, обучающихся во всех образовательных учреждениях, на «уважение их человеческого достоинства».

Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (№120 –ФЗ от 24.06.1999г.) определяет понятие «безнадзорный – несовершеннолетний, контроль за поведением которого отсутствует вследствие неисполнения или ненадлежащего исполнения обязанностей по его воспитанию, обучению и (или) содержанию со стороны родителей или законных представителей либо должностных лиц».

Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 года №223-ФЗ. Статья 54 «Право ребенка жить и воспитываться в семье» утверждает право ребенка на уважение его человеческого достоинства. Статья 56 посвящена праву ребенка на защиту своих прав и законных интересов. Такая защита должна осуществляться его родителями или лицами, их замещающими, а также органами опеки и попечительства, прокурором и судом. Вместе с тем ребенок имеет право и на защиту от злоупотреблений со стороны своих родителей. Так, до исполнения ему 14 лет он вправе самостоятельно обращаться в органы опеки и попечительства и другие организации по защите прав ребенка, а после 14 лет – в суд. В соответствии со статьей 65 при осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому или психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию. Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке. Семейный Кодекс предусматривает «лишение родителей родительских прав» (статья 69) или

«ограничение родительских прав» (статья 73) как меры защиты детей от жестокого обращения с ними в семье. Статья 77 предусматривает, что при непосредственной угрозе жизни и здоровью ребенка орган опеки и попечительства вправе немедленно отобрать его у родителей (одного из них). Ограничение родительских прав осуществляется только в порядке судебного разбирательства с участием прокурора и органа опеки и попечительства (ст.70 СК).

Уголовный Кодекс РФ предусматривает ответственность за жестокое обращение с детьми: за совершение физического и сексуального насилия, в том числе и в отношении несовершеннолетних (ст.106-136); за преступления против семьи и несовершеннолетних (ст.150-157).

Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» устанавливает с 2012 года правовые механизмы защиты детей от информации, причиняющей вред их физическому, психическому и духовному развитию. К информации, запрещенной для оборота среди детей, Закон относит порнографическую информацию, а также информацию, побуждающую к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и здоровью, способную вызвать желание употребить наркотические, психотропные и иные одурманивающие вещества, отрицающую семейные ценности, обосновывающую допустимость насилия или жестокости, содержащую нецензурную брань. Кроме того, принятым Законом ограничивается оборот информации, содержащей, в частности, описания жестокости, насилия, катастроф, изображения половых отношений. Вся информационная продукция классифицируется по пяти категориям: «до 6-ти лет», «с 6-ти лет», «с 12-ти лет», «с 16-ти лет», «запрещенная продукция». Классификация информационной продукции осуществляется ее производителями и распространителями с привлечением экспертов. При проведении классификации оценке подлежат, в том числе, тематика, жанр, содержание, художественное оформление, особенности восприятия информации детьми определенной возрастной категории,

вероятность причинения содержащейся информацией вреда здоровью и развитию детей. Соответствующие сведения должны содержаться в сопроводительных документах к информационной продукции. Кроме того, предупредительная маркировка (знак информационной продукции) должна размещаться на учебных пособиях, периодических изданиях, а также в виде текстового предупреждения об ограничении распространения перед началом трансляции теле- и радиопередач, демонстрации кино- и видео-продукции. Определены требования к размещению знака информационной продукции, времени трансляции ограниченной в обороте информационной продукции, порядку распространения информации в сети Интернет.

**Программа профилактики жестокого обращения и насилия над несовершеннолетними в семье, среди сверстников «Безопасное детство»**

**МОУ «СОШ№2» п. Бабынино**

**Цель:** профилактика жестокого обращения по отношению к несовершеннолетним

**Задачи:**

- ознакомить детей с понятием «Жестокое обращение», какие формы и виды существуют, создать живой диалог в группе респондентов.
- провести игры-тренинги на тему профилактики жестокого обращения;
- проверить полученный опыт детей с помощью наводящих вопросов и живого диалога в группе.

Занятия включают в себя теоретическую базу, практическую основу, медитативные аутогенные упражнения, а так же программа несет три компонента психики: эмоциональную, когнитивную и поведенческую, которые позволяют наиболее структурировано и эффективно сформировать негативное отношение к разным видам насилия. Каждое занятие длится не более 40-50 минут.

**1-е занятие включает в себя знакомство с понятием «Жестокость, какая она бывает»:**

*Цель: знакомство участников друг с другом, снятие напряжения.*

*Упражнение «Снежный ком»:* 5 мин. Занятия, направленные на знакомство участников.

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

*Короткая информационная лекция на тему «Жестокость, какая она бывает», которая включает в себя все категории жестокости кроме сексуального насилия (домашнее, школьный буллинг, физическое, психологическое), где можно столкнуться с насилием, 15 мин, жестокость в*

отношении литературных героев в каких либо произведениях в фильмах, предполагается режим диалога, вопросы - ответы;

*Упражнение «Жестокость среди нас»:* 10 мин, обратная связь 5 мин.

Часть 1. Группа делится на пары, происходит общение, направленное на узнавание друг друга, каждой группе необходимо смодулировать семейную ситуацию где ребенок попадает в затруднительную ситуацию, необходимо что бы группа обошлась без подсказок.

Часть 2. После все участники собираются в общий круг и представляют решения или переживания после ситуации жестокого обращения в семье. Необходимо наблюдать какие решения принимают дети в сложных семейных ситуациях, по возможности проследить реакцию детей, возможно, возникнут тупиковые ситуации, где ребенок не сможет найти решение и будет бездействовать.

Обратная связь строится вокруг вопросов: «Что чувствовали, когда представляли свое решение проблемы?», «Какие испытывали трудности в процессе выполнения упражнения?».

*Упражнение – медитация, 5 мин,* в течение нескольких минут под релаксирующую музыку дышать, распределить свои вдох и выдох на 10 секунд, с начало по 5 секунд, далее по одной секунде отнимаем от вдоха и прибавляем к выдоху, к концу упражнения вдох 3 секунды, выдох 7 секунд.

*Домашнее задание:* выбрать любую эмоцию и изобразить эту эмоцию на маске, сделать ее своими руками, с помощью обыкновенной бумаги и цветных карандашей или красок.

**2-е занятие основывается на развитии эмоционального поддержки.**

*Цель:* установление эмоциональных связей, поиск внутренних ресурсов.

Приветствие, обсуждение домашнего задания «Сложно ли было выбрать эмоцию?», «На чем основывался выбор?», «Какие чувства были при выполнении задания?».

*Упражнение «Голос эмоции»:* 15 мин, обратная связь 5 мин.

Каждый из участников надевает свою маску и говорит от лица своей эмоции, помогаем наводящими вопросами «Часто ли ты появляешься?», «Что предшествует твоему приходу?», «Как долго ты себя проявляешь?», «Что происходит, когда ты приходишь?» и т.д.

После завершения занятия встать и встряхнуться от эмоции, заново стать собой.

*«Спагетти» аутогенное занятие*, направленное на снижение напряжения.

Встать в полный рост и начать трястись как спагетти на вилочке, важно, что бы каждая конечность была задействована и голова тоже.

*Дискуссия «Самое-самое»*: 15 мин, обратная связь 5 мин.

Ученикам предлагается записать на листочке, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе, поэтому нельзя бояться признаться что в семье есть насилие, что надо себя беречь.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы: «Почему для тебя главным является здоровье?» (Я смогу жить долго), «Чем тебе дороги родители?» (Они мне дали жизнь и любят меня).

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам:

-Каждому человеку необходимо любить себя и принимать таким, какой он есть.

-Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

-Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

-Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Обратная связь строится на выводах, которые вынесли дети в ходе последнего задания.

*Домашнее задание:* распределиться по парам, изучить свою пару, не задавая ему вопросов и придя домой написать мини сочинение про своего напарника «Прошлое, настоящее, будущее», представить каким он был в детстве, какой он сейчас и каким он станет в будущем. Описать характер, поведение, особенности и т.д., возможно у него будут возникать какие то трудности в жизни, каким образом он справиться с ними.

### **3-е занятие строится на развитии когнитивного аспекта в понимании насилия в жизни.**

*Цель:* развитие социальной интуиции, социального прогнозирования, распознавание намерений взрослых в отношении детей.

Приветствие, обсуждение домашнего задания, «Какие были сложности?», прочитать вслух сочинение своему напарнику и проверить, сколько было совпадений.

*Упражнение «Мой портрет»:* 10 минут, обратная связь 5 минут.

Каждый из участников по мере психологической готовности пытается выразить свои представления о том, каким его видят окружающие люди. В случае расхождения группа поправляет его.

Обратная связь: обсуждаются способы, которые помогали выполнить задачу, и аспекты, которые мешали достижению цели.

*Игра «Мафия»:* 30 мин, обратная связь 5 мин.

«Мафия» - это словесно ролевая игра, созданная в 1986 году студентом МГУ Дмитрием Давыдовым. Играть в нее рекомендуется людям старше 13 лет. Количество игроков может варьироваться от 7 до 15 человек. В процессе моделируется борьба двух слоев общества, граждане в законе и менее организованная группировка. По сюжету мирные граждане, уставшие от беззакония, решают посадить за решетку всех представителей мафии. В ответ мафиози объявляют войну мирным гражданам.

Ведущий раздает участникам по одной карточке, на которой указано, кем будет человек в игре, мирным жителем или представителем криминальной структуры. Игра проходит ночью и днем. Мафия орудует ночью, мирные жители днем. В ходе чередования времени суток мафиози и мирные жители ведут свою деятельность, в процессе которой игроков становится все меньше. Игра заканчивается тогда, когда пойманы все представители одной из групп.

Игра «Мафия», основана на общении: обсуждениях, спорах, установлении контактов и т.д., что максимально приближает ее к реальной жизни. Так как в игре используются и проявляются все черты и свойства человеческой личности. Психологическим аспектом в игре является успешное взаимодействие с командой, подросток должен стараться применять и развивать свои способности, дар убеждения, лидерство, дедукцию. Данная игра прекрасно развивает аналитическое мышление, интуицию, логику, память, сообразительность, социальное влияние, командное взаимодействие, социальное прогнозирование, социальное восприятие, способность эффективно работать в ситуации стресса, умение различить ложь, эмоциональную выразительность и способность ее прочесть в других и т.д.

Обратная связь: обсуждение игры, обмен впечатлениями и новыми чувствами.

*Домашнее задание:* записать свои размышления по поводу высказывания Э. Фрома: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни», какие существуют проблемы у современного подростка в семье, на улице, среди сверстников.

#### **4-е занятие направлено на развитие поведенческой реакции в случае жизненно опасной ситуации.**

*Цель:* познакомить воспитанников с термином «проблема», научить осознавать проблемы и обсуждать их. Отработать навыки решения проблем.

Приветствие, обсуждение домашнего задания. Обмен размышлениями на заданную тему.

*Упражнение «Мои проблемы»*: 15 мин, обратная связь 5 мин.

Материалы: Тетради, ручки.

Послушайте пример проблемной ситуации

В компании друзей один из них рассказал по секрету, что его иногда незаслуженно избивают родители, и попросил никому не говорить. Но в глазах друга дрожала слеза и страх идти домой, он был на грани того чтобы сбежать из дома так как по его мнению на улице безопаснее чем дома. Друзья переглянулись и обещали молчать, через неделю друг не появился в школе, пришла весть, что он лежит в больнице с травмой головы.

«Как вы думаете правильно ли поступили друзья, промолчав о данной ситуации?», «Кому они могли обратиться за помощью другу?», «Какие решения этой проблемы вы видите?»

Обратная связь: итог обсуждения – при столкновении такого рода проблем, которые несут вред здоровью, телу и психике ребенка необходимо сообщать об этом взрослым, родителям, классному руководителю, педагогу-психологу, социальному педагогу и в правоохранительные органы. Важно добиться понимания от детей, что насилие может быть не только в семье, но и от не знакомых людей, что нельзя быть равнодушным в экстренных ситуациях.

*Игра «Волна»*: 5 мин, на снятие физического напряжения, дети встают в круг держаться за руки и пускают импульсы волн по кругу с нарастающим эффектом, с начало импульс ладошек – немного сильно сжать руку соседа, потом чуть приподнять руки, и в конце поднять руки, можно даже подпрыгнуть.

*Игра «Диалог со своим мозгом»*: 15 мин, обратная связь 10.

В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):

- тот, кто называет проблему
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас

- тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы».

Мозг отвечает:

«Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

«Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

«Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

«Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами («Я хочу начать курить», «Я нашел кошелек», «Я увидел как не знакомый дядя бьет ребенка», «Мне рассказали как кого то избили» и т.д.).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)
- выбор приемлемого варианта
- применение выбранного варианта

Обратная связь, размышления на тему своих проблем, о важности потребности обозначить вслух существующую проблему.

*Домашнее задание:* подумайте над выражением «Люди становятся одиноки, если вместо мостов строят стены», по желанию написать небольшое сочинение размышление.

### **5-е занятие «завершение».**

*Цель:* совершенствуется коммуникативная культура, стимулирование активности участников.

Обсуждение домашнего задания, по желанию озвучить сочинения на заданную тему домашнего задания.

*Упражнение «Откровение»:* 10 мин, обратная связь 5 мин. Участникам предлагается написать окончания предложений у себя в тетради. На доске записаны начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Обратная связь: Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом?

Предложить детям *нарисовать плакат послание (20 минут)*, другим детям на тему *«Жестокость и как себя сберечь»*, что это такое, какие есть в нем компоненты, выбрать подходящие цвета.

*Упражнение «Последняя встреча»:* 5 минут.

Представьте себе, что занятие уже закончилось, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотели поблагодарит кого-либо? Сделайте это «здесь и сейчас».

*Прощание.*

## **Программа психологической помощи детям, пережившим жестокое обращение и переживающим острое посттравматическое стрессовое расстройство**

**Цель программы:** расширение и усиление имеющихся ресурсов, достижение автономии клиента, принятие пережитой травмы.

### **Задачи:**

- снизить эмоциональное напряжение (держат в фокусе весь процесс);
- мобилизация ресурсов;
- определив выстроенные защиты, прервать отыгрывающее поведение, так что бы клиент начал осознавать пережитое;
- помочь понять связь между замыкающим поведением и избегающими чувствами;
- учить распознавать свои чувства;
- провести технику «пустой стул».

**1 этап.** 1-2 встреч по 50 мин. Знакомство. Беседа, сбор информации. Установление доверительных отношений, в данном контексте альянс имеет большое значение, так как он послужит основой для клиента гарантией поддержки и будет чувствовать, что им заинтересованы как в личности. Проговаривать все болезненные эмоции. Вентиляция чувств. Исходя из личностных особенностей клиента, задача консультанта – создать необходимые условия, что бы клиент чувствовал себя значимым, поддерживать фасад поведения. В ходе беседы определить выстроенные психологические защиты. Поиск имеющихся внешних ресурсов, есть ли близкие люди которые могут оказать поддержку. Заключить терапевтический контракт.

**2 этап.** 1-3 встреч по 50 мин. Осуществляется идентификация проблемы. После установления доверительных отношений и получения первых сведений о кризисной ситуации взаимная эмпатия и открытость позволяют более открыто начать разговор о пережитом и о его последствиях, замыкающем поведении и избегающих чувствах. Работа со специфической

симптоматикой, которая мешает нормальному восстановлению человека. Основной психологической задачей на этом этапе становится аккомодация – использование и расширение имеющихся ресурсов при совладении с новой ситуацией. Доминирующее чувство пострадавшего – ощущение, что мир уже никогда не будет прежним. Роль консультанта на этой стадии – смягчить новизну ситуации, чувство одиночества и чуждости. Подводить клиента к заключению анти суицидального контракта, обсуждение его условий и собственно заключить его. Метод «Исследование ложно направленного поведения»

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? Страх? Боязнь насилия? Страх остаться непонятым?

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 самосожаления и самонаказания и попробуйте ответить на следующие вопросы. Кого вы хотите пожалеть? От кого вы хотели бы получить сочувствие? Кого вы хотите наказать?

**3 этап.** 1-3 встреч по 50 мин. Осуществляется исследование проблемы, как только причины отыгрывающего поведения становятся предметом открытого обсуждения. Исследуются события и чувства клиента, что позволяет расширить обсуждение и привести к более полному пониманию происходящего. Необходимо время, вероятно клиент будет делиться часто глубокими, и возможно не всегда ясными переживаниями. И возможно это будет первый опыт рассказа о своих истинных чувствах без фасадов. И одновременно подталкивать его к анализу этих чувств. Поэтому консультанту следует прислушиваться к темпу клиента, обсуждая все значимые тревоги, чувства и мысли. Параллельно начать готовить клиента к эксперименту на переживание эмоций через образ или симптом.

**4 этап.** 1-3 встреч по 50 мин. На данном этапе начинается работа с техникой «пустой стул». Ввиду доминирующего расстройства клиента, важно что бы клиент умел считывать и анализировать свои эмоции, так как несовершеннолетние могут просто отыграть предлагаемую технику и никакой пользы из этого не выйдет. Ориентируясь на состояние и готовность клиента, объяснить суть эксперимента и для чего высаживаем эмоцию, образ насильника, физическую боль или симптом.

1. Если клиент согласен продолжить, то обсуждаем технику безопасности оборудования, безопасность свою и консультанта. Определить слово или жест которым он будет себя останавливать или останавливать эксперимент.

2. Необходимо объяснить процедуру проведения эксперимента. Заготовить два стула, один из них для клиента. Объяснить «перед вами стул на который будем высаживать образ». Предложить, поменять место расположения стула. Консультанту обратить внимание на расположение

стула в пространстве, на каком расстоянии от клиента, отворачивает ли его клиент от себя. Спросить, «какие чувства вызывает пустой стул?».

3. Перед тем как высадить образ, необходимо максимально его представить и визуализировать (размер, цвет, температура, как давно он есть; если это часть личности, то во что одет, внешность, характер; описать все детали).

«Если этот ... мог бы говорить, с чего бы он начал говорить?»

Рекомендуется говорить то что первое приходит в голову клиента.

4. Далее предложить клиенту сесть на второй стул и стать тем образом. Консультант «Ты тот ... (проговорить ту характеристику, которую давал ей клиент)» напомнить фразу с которой начал говорить представленный образ, и начать диалог с этой фразы. Консультант задает ему вопросы «Когда появился? Зачем? Как? И т.д.», «Что ты хочешь сказать Кеше (клиенту)». Просим клиента вернуться в свое кресло, напоминаем о реальности. «Как ему осознаются слова образа? Как на них реагирует? Что чувствует?».

5. Постановка диалога между клиентом и образом, отследить его качество. Возможно в памяти ребенка возникнуть ассоциации с голосом и образом насильника которые связаны с близкими родственниками или другими образами из раннего детства.

6. Расшифровать послание, к кому это относится, к какой части личности. Спросить про чувства. Что хочется сделать с этим образом. Происходит проживание чувства в экспериментальном переносе. По истечению времени сессии прервать эксперимент доведя его до точки и продолжить в следующий раз, стабилизировать клиента, вернуть в равновесие. На проживание чувств может уйти несколько сессий поэтому к нему готовятся заранее.

7. После того как эксперимент прошел дать возможность клиенту довести эксперимент до логического конца, «Что теперь хотите сделать? Как бы вам хотелось его завершить?». После того как клиент завершает

эксперимент, стабилизировать его. Проверить сопротивления во время эксперимента, были ли они и как клиент их преодолевал.

**5 этап.** 1-4 встреч по 50 мин. Мобилизация ресурсов «здесь и сейчас». Если эксперимент с проживанием чувств прошел качественно, то клиент после начинает чувствовать прилив энергии и воодушевляться. Освобождается энергия, которая была сосредоточена на подавлении, трансформируется в другую форму. Может начаться переоценка ценностей. Клиент начинает осознавать настоящего себя, аутентичные чувства, так как проживание проходит через преодоление стыда и страха. Дать домашнее задание: написать список планов на будущее. На следующей сессии обсудить планы, нанести их на линию жизни на бумаге, проанализировать с клиентом какой интервал возраста будет наиболее насыщенным. Понимаем, что терапевтический контракт краткосрочного консультирования выполнен и начинаем вести к завершению. Обсудить проделанную совместную работу, новообразования и сравнить каким клиент пришел и уходит. Установить связь между прошлым и настоящим. Обсудить значимые поворотные моменты консультирования, которые стали катализатором инсайтов. Сфокусировать внимание на настоящем времени, какие чувства вызывает завершение у клиента. Дать клиенту возможность сказать по своему «до свидания!».

*Примечание: поставленные сроки могут затянуться, психолог должен подстраиваться под темп ребенка, не всегда в сроки удастся уложиться что бы расположить к себе ребенка на уровне эмоционального альянса для более доверительного диалога. Краткосрочное консультирование может возрасти в долгосрочную терапию, из-за сложности в переживании полученного опыта.*

*После переживания эксперимента рекомендуется делать упор на позитивную терапию, опираясь на будущие планы ребенка, профорентация, планы семейной жизни и плавно перейти к завершению курса психологической помощи.*