

Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом (смешанный) № 4«Солнышко»



# ***Психологическая работа с детьми, оставшимися без попечения родителей***

***Книга  
для психологов***

Солнечнодольск  
2012 год

Составитель:

*М.Г.Кулик*, педагог - психолог ГКОУ «Детский дом № 4 «Солнышко».

В книге представлены материалы описывающие особенности психического развития и поведения депривированного ребенка, даны педагогические рекомендации по преодолению личностных и поведенческих затруднений у детей, а также изложены некоторые методики психологической диагностики и коррекции детских и родительских проблем.

Книга адресована психологам.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.

### **ГЛАВА 1. Последствия психических травм детства.**

1.1 Дети, пережившие смерть родителей.....	4
1.2 Дети из семей алкоголиков.....	7
1.3 Дети, подвергшиеся сексуальному насилию.....	9
1.4 Дети, подвергшиеся физическому насилию.....	11
1.5 Дети, подвергшиеся оскорблениям и унижениям.....	12

### **ГЛАВА 2. Психологические проблемы депривированных детей.**

2.1 Агрессия.....	15
2.2 Гнев.....	23
2.3 Страх.....	24
2.4 Горе.....	27
2.5 Психосоматические симптомы.....	30
2.6 Гиперактивность.....	31
2.7 Замкнутость.....	32
2.8 Чувство вины.....	33
2.9 Незащищенность.....	35
2.10 Другие проблемы поведения.....	36

### **ГЛАВА 3. Психодиагностика и коррекция детских проблем.**

3.1 Коррекционная методика В.С. Мухиной.....	39
3.2 Коррекционная методика У. Фориндер и Л.Полфелдт.....	42
3.3 Коррекционная методика Дж. Аллана.....	46
3.4 Коррекционная методика В. Оклендер.....	51
3.5 Тренинг модификации поведения И. Фурманова.....	56
Коррекционные упражнения.....	60
Психотехнические упражнения.....	65
Внутригрупповая дискуссия.....	68
Межгрупповая дискуссия.....	69
Ролевое проигрывание ситуаций.....	71

### **ГЛАВА 4. Психодиагностика и коррекция родительских проблем.....72**

4.1 Интервью с родителя.....	73
4.2 Психологическое образование и коррекция родительской эффективности.....	76
4.3 Тренинг родительской эффективности А. Аладьин.....	78
Список литературы.....	82

## **ГЛАВА 1. ПОСЛЕДСТВИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМ ДЕТСТВА.**

### **1.1. Дети, пережившие смерть родителей.**

Детский опыт переживания горя практически в точности повторяет переживание горя взрослыми. Тем не менее реакции детей проявляются иначе и часто отличаются от тех, которые ожидают от них взрослые. Поэтому мнение, что дети не переживают так сильно, как взрослые, во многом ошибочно. Этому способствует неправильное представление взрослых о детях, будто бы не обладающих опытом горя и эмоциональной болью. Такое мнение, на первый взгляд, не безосновательно. Действительно дети часто смешивают переживания чувств и мыслей. Кроме того они испытывают значительные затруднения, чтобы выразить их. Но несмотря на то, что маленькие дети не в состоянии выразить свои чувства – им свойственны такие же сильные чувства и мысли, какие бывают характерны и для взрослых.

Как для взрослых, так и для детей, горе является индивидуальным опытом. То, как дети переживают несчастье, зависит от их личности и возраста. Вопреки представлениям некоторых людей, не существует никакого нижнего возрастного предела детскому переживанию горя. Шведские психологи У. Фориндер и Л. Полфелдт утверждают, что для ребенка, еще недостаточно владеющего речью, но уже потерявшего кого-то из близких, горе приобретает исключительно физический и эмоциональный характер, становится опытом дословесным. Ребенок не может преодолеть свою беду, выговариваясь: у него нет ни своих, ни "чужих" слов. Утрата и горе в раннем возрасте разрушают душу изнутри, например, физическим переживанием, не затрагивая интеллект, - даже когда ребенок позже, став старше, и научится ради преодоления своих проблем пользоваться логикой и речью. Совсем маленький ребенок, переживая горе, как бы отделяется от внешнего мира. Физическое отсутствие значимой для ребенка личности оставляет в нем психологическую пустоту.

Дети младшего возраста (до 5-ти лет) осознают и объясняют мир, учитывая мнения и действия окружающих их взрослых. Ребенок не в состоянии понять значения слов "смерть", "всегда" или "никогда больше не вернется". Он не понимает этих абстрактных слов, ему также трудно понять абстрактные объяснения причин смерти. Ребенок осознает и воспринимает только конкретные действия и события.

Возможно, ребенок будет искать умершего человека, но в конце концов откажется от своих попыток и смирится. Легко неправильно понять эти реакции у маленьких детей и воспринять их как отрицание произошедшего. Скорее, эти реакции являются выражением недостаточного опыта. Дети не понимают, что смерть окончательна, и поэтому думают, что тот, кто умер, может вернуться или что можно пойти к нему или к ней в гости. Они будут реагировать на утрату, становясь надоедливым и раздражительным, или - в более тяжелых случаях – крайне замкнутыми.

Дети, также как и взрослые, принимают действительность постепенно и колеблются между отрицанием и принятием того, что произошло. Детям дошкольного возраста нужно еще и еще раз повторять, что тот, кто умер, ушел и не придет обратно. Дети должны знать, что умерший человек больше не дышит, что его сердце не бьется, он не может говорить, что умерший не может думать и не чувствует никакой боли.

Дети, потерявшие кого-либо из родных, испытывают сильные и зачастую новые для себя чувства, Их пугает то, что они не могут объяснить своих реакций на переживаемое, поэтому они нуждаются во взрослых, чтобы последние помогли им разобраться в происходящем.

В этом случае наилучшей помощью травмированному ребенку будет та, когда другой взрослый включится в его ситуацию и постепенно выстроит надежную эмоциональную связь с ребенком, таким образом, продолжая внезапно прервавшийся диалог. Этот новый контакт может стать впоследствии той прочной базой, благодаря которой ребенок будет в состоянии сам справиться с постигшим его несчастьем.

4-6 летний ребенок думает, что его мысли могут оказывать влияние на окружающий мир. Он живет в иллюзии своего всемогущества, и ему трудно отделить фантазии от реальности. У детей в этом возрасте сильное воображение, причем свои мечты им самим трудно выразить словесно; дети не всегда уверены, существуют ли их фантазии на самом деле, во

внешнем мире, или они живут только в их собственном сознании. Это обстоятельство делает механизм детского горя более сложным, в сравнении со взрослым.

Когда ребенок становится старше, то уже знает, что один из родителей или оба родителя умерли и никогда не придут. Да, ребенок до сих пор скучает, тоскует без родителей, но ему также грустно без тех приятных фантазий, которые не состоялись. Эти мечты не могут долго защищать от тяжелых мыслей, и ребенок должна найти новые пути борьбы с ними.

Младшие школьники (7-9 лет) часто задумываются о смерти. В этом возрасте постепенно развивается понимание, что смерть окончательна и что все жизненные функции прекращаются, когда человек умирает. Потом они начинают понимать, что смерть неизбежна, что все - и они в том числе - когда-то умрут.

Они уже хорошо понимают, что целый ряд основных жизненных обстоятельств изменить невозможно. Однако, наблюдая и осмысливая их, детям еще далеко до того, чтобы управлять этими ситуациями. И эта беспомощность может вызвать у них чувства тревоги и тоски.

Даже в поведении 10-12-летних детей, переживших потерю близкого, можно наблюдать как бы фрагментарность поведения: для них характерно периодическое чередование состояний грусти и развлечений, игр. Но это лишь психологическая защита ребенка от состояния тревоги и страдания.

Представление о смерти становится более абстрактным только к 10 годам: тогда дети лучше понимают, какие последствия несет за собой смерть и больше думают о том, что происходит после смерти. Они задумываются над смыслом того, что произошло, и заняты мыслями о несправедливости смерти.

Обычно дети 10 лет и старше не хотят говорить о том, что произошло, потому что это слишком мучительно. Иногда им нужно достаточно долгое время, прежде чем они смогут говорить о смертном случае. Это может произойти потому, что понимание смерти приходит постепенно. Внезапно у них может возникнуть желание говорить о смерти, даже если в течение долгого времени они казались абсолютно равнодушными. Особенно часто этим "грешат" мальчики, которым часто бывает трудно показать свои чувства, вызванные смертным случаем, так как это противоречит их представлениям о мужской роли.

Но тем не менее желание поговорить о смерти – явление позитивное, это возможность нового и более зрелого переживания и понимания смертного случая.

То, как мыслят старшие подростки и юноши, похоже на способ мышления взрослых. Но часто период переходного возраста - нелегкое время для переживания горя. Психологические защитные механизмы ослаблены, подросток изучает себя. "Кто я?" Ему необходимы ролевые модели поведения взрослого, чтобы найти себя или отказаться от чего-то в себе. Потеря матери или отца в это время, возможно, бывает невыносимой. Весь мир становится ребенку чужим, когда он переживает сильное горе из-за потери значимого для себя человека. Я-концепция, т.е. система представлений ребенка о самом себе, рушится, и иногда это приводит к упадку сил. Разрушенная Я-концепция нуждается в восстановлении. Ребенку следует помочь, чтобы он четко осознал значение того, что случилось до и после перенесенной им травмы, а что является новым, отличным от его прежней жизни.

Когда дети узнают о смертном случае, у них, как и у взрослых, может возникнуть чувство нереальности и сомнения. Иногда они вообще не показывают никаких сильных чувств. Иногда их реакция выражается протестом, слезами и озлобленностью.

В первое время после смертного случая у детей чаще всего наблюдаются сильный страх находиться вдали от взрослых (они всегда хотят быть рядом со своими родителями), у них могут быть проблемы со сном, озлобленность, раздражительность или другой тип деструктивного поведения, привлекающий к себе внимание, замкнутость и стремление к изоляции, печаль, тоска, чувство потери, мучительные воспоминания и фантазии.

Таким образом, дети переживают горе не каким-то определенным образом, а реагируют на него по-разному. Вот несколько самых распространенных реакций.

Тревожность. Смерть легко вызывает страх, что может произойти еще одна катастрофа. Поэтому дети разных возрастов часто высказывают свои опасения, что что-нибудь случится

с их близкими им людьми. Дети также могут испытывать страх, что сами умрут. В результате такой постоянной тревоги, бдительности и напряжения у ребенка могут возникать боли в животе, плечах, шее и голове.

Маленькие дети могут постоянно прижиматься к родителям или присматривающим за ними взрослым, выдавая этим свой страх быть разлученными с ними. При крайней степени тревоги они могут не отпускать их ни на одну минуту, воспринимая всякую разлуку как символическую смерть близкого.

Часто дети хотят спать с зажженной лампой и открытой дверью, чтобы видеть, что взрослые дома и с ними ничего не произошло.

Если ребенок был свидетелем смерти или если он нашел умершего, он может пугаться каждый раз, когда что-то напоминает о случившемся. Например, если смерть произошла в результате автомобильной катастрофы, то при каждом приближении к машине ребенок может чувствовать сильную тревогу.

Замкнутость, изоляция и проблемы концентрации внимания. После смертного случая ребенок начинает “борьбу” с тревожащими его мыслями и чувствами. Он будет стремиться изолироваться. Желание замкнуться в себе и уединиться становится спустя некоторое время характерной чертой для всех людей с подобным опытом. Психологически травмированные дети в дальнейшем всегда более чувствительны к разлуке, нежели другие. Кроме того у него могут ухудшаться результаты в школе, причем как в учебе, так и в поведении.

Печаль, тоска. В раннем возрасте, когда присутствие рядом матери и отца настолько важно для развития ребенка, что он, потеряв одного из родителей, испытывает как бы двойную утрату: оставшийся в живых родитель (мать или отец) из-за собственного личного горя более или менее отстранен от ребенка эмоционально. Вместо утешения и поддержки мать или отец, возможно, ругают ребенка и отвергают его, в то время как нормальные реакции тоски и печали на смерть близкого выражаются, могут выражаться ребенком в назойливости, плаксивости и капризах.

Глубина детского горя не измеряется “объемом” выплаканных слез. Дети могут тосковать не так долго, как этого хотелось бы взрослым. Но не стоит заблуждаться. Дети могут продолжать думать о мертвом еще долго чувствовать печаль и тоску. Они очень скучают. Поэтому у многих из них может возникнуть желание вернуться в те места, где они были вместе с умершим, чтобы “оживить” воспоминания. Некоторые дети реализуют это свое желание, убегая от приемных родителей или попечителей, или из детских учреждений.

Когда тоска становится невыносимой, бессознательно может возникнуть образ ушедшего (“тень отца Гамлета”). У ребенка может появиться ощущение, что умерший находится рядом в комнате и разговаривает с ним. Особенно часто образ умершего может посещать ребенка в сновидениях. Это может как испугать, так и успокоить ребенка. Важно подготовить ребенка к этому, чтобы он знал, что такие вещи возможны и вполне обычны.

Вина. Большинство детей часто задумываются, почему пришла смерть, что ее вызвало. Иногда они считают (возможно из-за ревности), что это их собственные мысли или поступки вызвали смерть. Они также могут возложить вину на родителей.

Для многих детей, особенно более старшего возраста, характерно ощущение связи между способностью совершить какое-либо действие и наказанием. Когда ребенок ощущает в себе сильную склонность к какому-либо проступку, то он закономерно чувствует вину: "Если бы я вел себя хорошо, если бы я был лучше, мама была бы по-прежнему жива!". В этом случае он может выбрать две стратегии поведения:

Ребенок может постараться нечто предпринять, чтобы снова как бы вернуться в обычную жизнь. Например, начать вести себя очень хорошо, стать послушным – ведь именно такое поведение ценится взрослыми.

Или, возможно, ребенок станет более беспокойным и трудным в общении для того, чтобы его наказали. По его мнению, ведь он этого заслуживает, это он виноват в том ужасном, что произошло. Взрослые же часто совсем не воспринимают подобное вызывающее поведение как признак вины или горя. Поэтому на ребенка обрушиваются брань и наказания за его

плохое поведение. В то время, когда при более терпимом отношении взрослых, он мог бы испытать успокоенность и облегчение.

**Гнев.** Ребенок может испытывать очень сильное чувство гнева, когда любимый человек умирает. Вспышки гнева в этом случае довольно обычны. Чувство озлобленности, когда кто-либо умирает, вполне естественная реакция на потерю близкого.

Гнев может быть направлен на что-то конкретное, на обстоятельства или определенного человека. В некоторых случаях, когда ребенок настолько потерян, ощущает себя крайне тревожным, бессильным и раздраженным – он выплескивает свой гнев на окружающих и может вести себя деструктивно.

Но нередки случаи, когда гнев, соединяясь с виной, направляется ребенком на себя. Суицидальные мысли, вероятно, являются примером саморазрушения, но они также, быть может, выражают желание ребенка вновь соединиться с умершим. Почти каждому, кто пережил ошутимую потерю близкого человека, приходят в голову мысли о самоубийстве. Взрослые редко задают детям вопросы о самоубийстве, подобные вопросы - табу для многих. Но стоит осведомиться у таких детей, что именно более всего помогло преодолеть горе. И некоторые из них ответят, что по-настоящему давала им силу для продолжения жизни и борьбы с проблемами мысль о возможности прекращения своей собственной жизни.

## **1.2. Дети из семей алкоголиков.**

Развитие детей в семьях, где отец и/или мать злоупотребляют алкоголем протекает с тяжелыми нервно-психическими отклонениями. У таких детей низкий интеллектуальный уровень обычное дело. Здесь в первую очередь речь идет о детях с алкогольным синдромом плода, когда причиной задержки психического развития оказывается интоксикация алкоголем и продуктами его метаболизма центральной нервной системы плода. Во вторую очередь, это касается так называемых "педагогически запущенных детей", внутриутробное развитие которых протекало нормально; рождение и первые недели не были отягощены алкогольной интоксикацией, а низкий уровень их интеллектуального развития обусловлен отсутствием всестороннего воспитания в раннем детстве.

Узкий круг интересов родителей, очень кратковременное общение с детьми, невнимание к их актуальным потребностям и нуждам не позволяют ребенку приобрести первоначальный жизненный опыт, элементарные знания, необходимые для нормального формирования сознания, продуктивной умственной деятельности.

Кроме того, у этих детей нередко обнаруживается чувство собственной ненужности, безысходной тоски по лучшей жизни в семье. Длительное истощение нервной системы приводит к глубокому нервно-психическому утомлению. Поэтому в школе их отличает заметная пассивность, безразличие к окружающему. Нередко протест против безысходного положения в семье проявляется в стремлении к лидерству в школьном классе. Однако из-за низкого уровня интеллектуального развития они самоутверждаются среди сверстников и стремятся обратить, привлечь внимание взрослых, совершая неблагоприятные поступки, балуются на уроках и озорничают на переменах.

Психологи отмечают, что дети лиц, злоупотребляющих алкоголем, не только имеют стабильные проблемы с учебой и поведением в школе, но и гораздо чаще пребывают в состоянии страха и горя, подвержены депрессиям, могут вести себя неадекватно, страдают заниженной самооценкой, нарушениями сна, ночными кошмарами.

Дальнейшее развитие и поведение ребенка определяется тем, какую стратегию адаптации он себе избрал в семье. Ролевая палитра может быть самой разнообразной.

**Ужасный ребенок.** Это дети, которые своим вызывающим поведением заставляют обращать на себя внимание и создают лишь хлопоты и напряженные ситуации. Подобная тактика имеет ярко выраженную "замаскированную" цель – отвлечь родителей от проблемы алкоголизма и заставить их сконцентрироваться на проблеме "ужасного" поведения ребенка. Кроме того такое поведение дает выход агрессии, которая обычно накапливается у детей из семей, злоупотребляющих алкоголем, и не находит выхода в других видах деятельности.

Еще один “плюс” – в относительной безопасности оказываются братья и сестры, поскольку внимание родителей поглощено в это время проблемой “шкодливого кота”.

Псевдородитель. Эти дети часто берут на себя функции одного или обоих родителей. И взваливают на себя значительную долю ответственности за семью, ответственность, несоизмеримую с возрастом. Они ходят в магазин и готовят еду, убирают и стирают и готовы делать еще тысячу дел в попытках уберечь семью от полного краха. Как бы тяжело не напрягались эти дети, они делают это для того, чтобы преодолеть чувства неполноценности и вины. На удовлетворение собственных потребностей не остается ни сил, ни времени. Все силы и внимание отданы заботе о других. Часто это качество остается на всю жизнь, проявляясь в поисках тех “других”, о которых можно заботиться (порой даже в ущерб собственному развитию). Такие дети часто очень хорошо учатся, но обладают заниженной самооценкой.

Шут гороховый. Еще один способ для ребенка из семьи, злоупотребляющей алкоголем, приспособиться к действительности и таким способом избавиться от стресса – это высмеивать всех и вся. Таких детей отличает заикленность на шалостях, они все время паясничают, переключая внимание с серьезного на смешное, убогое и никчемное окружение. Они шутят и говорят глупости по всякому поводу. С ними становится трудно общаться. Со временем шутовское поведение надоедает окружающим и ребенка перестают воспринимать всерьез. Поэтому эти дети очень часто испытывают трудности как в отношениях с другими, так и по отношению к самому себе.

Человек-невидимка. Часть детей выбирают роль “пустого места”, стараясь никогда не привлекать к себе внимание. Они могут часами тихо сидят в своей комнате, сосредоточившись на играх или погрузившись в фантазии. Стремясь никогда не мешают взрослым. Поэтому их оставляют в покое. В компаниях они стараются всем угождать и не выдвигают никаких требований.

Тактика “с глаз долой – из сердца вон” может со временем трансформироваться в более серьезные отклонения в поведении, например, в анорексию (отказ от еды). Девочки изнасилованные в детстве отцом или отчимом могут предпринимать попытки самоувечий с тем, чтобы сделать себя непривлекательным и избежать повторного инцеста.

Больной. У роли “больного ребенка” два истока: либо на нервной почве – когда болезненной состояние проявляется в головных болях, болях в животе, плохом самочувствии, энурезе, нервных тиках, страхах; либо это может быть реальное заболевание. И в том и в другом случаях внимание родителей сосредоточивается вокруг больного.

В первом случае симптомы заболевания выполняют функцию защиты. Не так-то просто требовать чего-то от больного человека и ссориться с ним. К тому же “болезненный” ребенок может рассчитывать на большее внимание со стороны матери или избегать нелюбимых занятий в школе и домашних поручений.

Во втором случае бывает сложно лечить заболевание должным образом, так как оно может сопровождаться бессознательным сопротивлением со стороны ребенка. При эффективном лечении ребенка будет нарушен “отвлекающий” сценарий. Следовательно семья в целом ничего не выигрывает, когда ребенок выздоравливает. Часто выздоровевшие дети в семьях алкоголиков выглядят еще более неухожены.

Ребенок из семьи, злоупотребляющей алкоголем, может сталкиваться с серьезными трудностями в межличностных отношениях с другими детьми. Недостаточно развитое чувство собственного достоинства, заниженная самооценка, робость приводят к тому, что в глазах окружающих такой ребенок становится чем-то вроде “отверженного”, которым либо помыкают, либо просто игнорируют и выталкивают из игр, компаний и т.д. Вместе с тем у такого ребенка может появиться потребность доминировать в коллективе и властвовать над другими людьми. В этом случае ребенок становится тем агрессором. Для достижения главенствующего положения он может не только драться, но и становиться хвастуном, придумывающим о себе разные небылицы. В результате, никто из детей не хочет с ним дружить.

Развивающееся с годами неверие в себя, низкая самооценка делают таких детей очень уязвимыми и податливыми для сомнительного рода компаний. В своем стремлении быть среди "избранных" они могут отдавать себя во власть более сильного лидера и поэтому рискуют быть вовлеченными в различные занятия недостойного и просто преступного характера.

Не встречая поддержки и понимания в семье, сталкиваясь с неудачами в попытке установить связи в школьном окружении, ребенок оказывается в своего рода социальном вакууме. Он чувствует себя заброшенным, одиноким и никому не нужным. Один из родителей целиком сосредоточен на спиртном, другой - на спасении спивающейся "половине". Ребенок и его потребности просто не имеют шансов быть замеченными в таком окружении. Подобное положение очень сильно переживается ребенком. Он чувствует себя сиротой при живых родителях.

Повседневная жизнь детей из семей, злоупотребляющих алкоголем, постоянно сопровождается эмоциональным стрессом. Состояние ребенка, к которому предъявляются непосильные требования, следует рассматривать как кризисное. Тяжесть последствий, вызванных проживанием в семье алкоголиков зависит от того, насколько ребенок сумел осмыслить и эмоционально переработать происходившее. Но так или иначе жизнь в семье алкоголиков не проходит бесследно и отражается не только на психическом состоянии ребенка, но и на его судьбе.

### **1.3. Дети, подвергшиеся сексуальному насилию.**

Сексуальное насилие или оскорбление квалифицируется в тех случаях, когда были предприняты следующие действия по отношению к ребенку:

- а) сексуальный контакт между взрослым и сексуально незрелым ребенком с целью получения взрослым сексуального удовольствия;
- б) использование силы, угроз или обмана с целью вовлечения ребенка в сексуальную активность;
- в) сексуальный контакт, при котором ребенок не способен контролировать свои взаимоотношения со взрослыми в силу возрастных и физических особенностей.

Реакции ребенка на совершенное сексуальное насилие могут быть самыми разнообразными.

Травматические стрессовые реакции. Состояния страха и тревоги относятся к тем симптомам, которые возникают у этих детей как непосредственные, так и отсроченные реакции на травму. Нарушение сна (беспокойный сон), бессонница, плохой аппетит, психосоматические жалобы, всепоглощающая тревога является отсроченными последствиями надругательства. Эти дети часто распространяют свой страх не только на насильника. Он проявляется в избегании других взрослых и лиц, пользующихся авторитетом. У некоторых жертв могут проявляться постравматические стрессовые расстройства, с типичными симптомами реинтерпритации и переосмысления травматического события, избегания ситуаций, ассоциирующихся с сексуальным оскорблением, сильного возбуждения со сверхбдительностью, появлением ночных кошмаров, болезненной чувствительности. Кроме того навязчивые воспоминания, часто с видениями в виде ярких вспышек и повторяющимися ночными кошмарами, касающимися событий, связанных с надругательством вызывают у них страх перед отходом ко сну.

Подозрительность и недоверие. Детям, которые подверглись сексуальному насилию или оскорблению и тем самым испытали или пережили родительское предательство, очень трудно установить доверительные отношения со взрослыми. Они больше не ожидают от своих родителей поддержки и помощи в реализации себя. Они могут считать, что все потенциальные объекты любви опасны и непредсказуемы. Причем их подозрительность может распространяться на всех мужчин, а иногда и женщин.

Депрессия и суицидальное поведение. У этих детей наблюдаются депрессивные симптомы, сопровождающиеся печалью и неспособностью испытывать приятные ощущения.

Тяжелая депрессия, сопровождаемая чувством униженности, состоянием чрезвычайной уязвимости и ощущением вторжения в их “интимную” зону. У детей, переживших сексуальное насилие, глубокая депрессия часто сочетается с суицидальным поведением.

Гиперсексуальность. У этих детей отмечается высокий уровень (низкий порог) сексуального возбуждения и они охотно получают оргазм. Они не способны отличать нежные и любовные от сексуальных отношений. Поэтому либо часто возбуждаются лишь от физических прикосновений, либо как защитное поведение демонстрируют психологическую холодность и закрытость. Дети всех возрастов, подвергшиеся сексуальному насилию, сексуально соблазненные сверстниками и взрослыми, часто прибегают к сексуальной самостимуляции – “вынужденной” мастурбации. В подростковом и юношеском возрасте эти дети могут быть склонными к беспорядочным половым связям. Движимые сильной потребностью в любви и комфорте, удовлетворения которой они ищут в сексе, полностью обесценивая при этом самих себя. У них также могут иметь место тенденции к проституированию (тому способствует их соглашательское, уступчивое, пассивное поведение).

Избегание сексуальных стимулов. Могут отмечаться сильная тревожность и эмоции страха по отношению к сексуальным стимулам. И как следствие этого сексуальная индифферентность. Если домогательство исходило от мужчины, ребенок-жертва может бояться всех мужчин.

Нарушение половой идентификации. Патологическое психополовое развитие наблюдается как у мальчиков, так и у девочек. Девочки предпочитают более маскулинное (мужского типа) полоролевое поведение, их отличает конфликт половой идентификации и они более несчастны. У мальчиков отмечаются изменения в мужской половой идентификации, проявляющиеся в компенсаторном гипермаскулинном поведении и гомофобии. Некоторые мальчики демонстрируют женоподобное поведение.

Низкая самооценка. Эти дети учатся рассматривать себя с некоторым недовольством и презрением. Их низкая самооценка со временем маскируется компенсаторной грациозностью и фантазиями всемогущества. Низкая самооценка у жертв сексуальных оскорблений часто основывается на стыде и чувстве вины, ассоциирующемся как клеймо инцеста. Стыд и вина могут появляться и в отношении собственных переживаний, когда в период домогательства у ребенка возникают приятные сексуальные фантазии и сексуальные чувства. Жертвы инцеста могут также испытывать синдром “испорченного товара”, при котором ребенок постоянно ощущает себя физически непривлекательным для сексуальных контактов.

Импульсивность и поведенческие расстройства. Отличает агрессивность, асоциальность, неконтролируемое поведение. Эти дети могут иметь большой опыт побегов из дома. Поэтому, бродяжничая или присоединяясь к деликатным группам подростков, они часто вовлекаются в злоупотребление алкоголем, наркотиками, занятия проституцией.

Потеря интереса к школе. Характерна школьная неуспеваемость из-за снижения познавательной мотивации, гиперактивности, специфических учебных затруднений.

Итак, при сексуальном насилии или оскорблении ребенок служит средством забавы и утешения родителей либо других близких взрослых и часто используется в качестве объекта сексуального комфорта и получения сексуального удовольствия.

Как только совершается надругательство и сексуальный барьер переступается, жизнь ребенка меняется необратимо. Он или, что более часто, она может не понимать того, что случилось. Мужской пенис неприятен ребенку и может его испугать. Сперма кажется ему в чем-то сходной с мочой, а само событие может причинить боль и привести к кровотечению. Девочке при этом могли угрожать тем, что, если она кому-либо расскажет о случившемся, ее выгонят из дома, ей переломают ноги, ее мать убьют, а отца посадят в тюрьму.

В результате дети хранят все в строжайшем секрете месяцами и годами. Они ощущают ужас от того, что, рассказав, они нарушают некий негласный семейный обычай секретности. Их сдерживают сильное чувство лояльности к отцу или матери, а также страх пойти против запретов отца и перед угрозами наказания, в случае если кому-либо расскажут о

происшедшем. Кроме того дети желают знать, случилось ли это на самом деле или им все это показалось? Ведь родители ведут себя так, будто ничего не произошло, и ребенок ждет, обмирая, повторится ли это снова. Он перестает верить самому себе, своему собственному опыту и рассудку.

В то время, когда над ребенком совершается надругательство, ему велят сдерживать свои эмоции, не плакать, обеспечивая совратителю некоторое ощущение триумфа. Ребенок вынужден молчать и подавлять боль и гнев. Желание девочки, например, рассказать о случившемся матери скорее всего встретит недоверие и упреки за “вздор, который она несет”. Более того, ребенок не знает порой даже слов, которыми возможно описать происшедшее, поскольку все это находится как бы по ту сторону его повседневного опыта.

Сексуальная травматизация ребенка может начинаться очень рано, между тремя и шестью годами. Гораздо раньше, чем он способен запомнить это. По мере достижения ребенком подросткового возраста возможен переход от прикосновений, несущих оттенок сексуальности, к развернутому оральному, вагинальному или анальному сношению. Ребенок привыкает к повторяющемуся надругательству. Он боится отходить ко сну, может страдать от ночных кошмаров, энуреза, испытывать трудности в школе, иметь поведенческие нарушения. При этом у него преждевременно пробуждается сексуальность. Девочка может стать молчаливой, замкнутой, отстраненной и слезливой, неожиданно отворачивается от родственника, с которым прежде была весела и игрива.

В подростковом возрасте девочка постепенно начинает осознавать свое отличие от большинства сверстников, лишенных столь тягостного опыта. Она стесняется выступать перед классом, показываться в раздевалке после уроков физкультуры и занятий спортом, боясь, что окружающие смогут разглядеть нечто и узнают о том, что же происходит с ней дома.

Для девушек, подвергшихся сексуальному насилию в детстве, трудно а иногда просто невыносимо поддерживать разговор с подруг о парнях, первых поцелуях, об уходе, о положении невесты и свадьбе. Еще в детстве она “потеряла” отца и мать, стала изолированной и депрессивной, с крайне бедным образом “Я”, чувствовала себя униженной, злой и в чем-то виноватой.

Девочка старается полностью забыть случившееся до тех пор, пока во взрослой жизни какое-либо событие, такое, например, как рождение ребенка или специальная телепередача, посвященная инцесту, не растревожит ее воспоминаний. Она может испытывать большие трудности, сталкиваясь с разного рода медицинскими осмотрами и обследованиями. И врачи часто не могут понять, в чем, собственно, дело. Вагинальное или ректальное (анальное) обследование вновь возвращает их к тягостным воспоминаниям, а авторитарная фигура врача напоминает им отца-насильника.

С такими детьми очень трудно вступить в контакт, так как они не хотят ворошить свои тягостные воспоминания, сопряженные с невыносимой душевной болью, и боятся вызвать у окружающих неодобрение, отвержение и отвращение.

#### **1.4. Дети, подвергшиеся физическому насилию.**

Физическое насилие — это насильственные и другие умышленные незаконные (запрещенные) человеческие действия, которые причиняют ребенку физическую или душевную боль и страдания, а также наносят ущерб его развитию и жизнедеятельности.

Последствия физического насилия могут проявляться в различных симптомах.

Травматические стрессовые реакции. Состояния страха и тревоги достаточно типичные реакции ребенка на угрозу физического насилия. Кроме того они могут проявляться в нарушении сна, бессоннице, плохом аппетите, психосоматические жалобы. Часто страх имеет генерализованный характер, т.е. распространяется не только на насильника, но проявляется в настороженном отношении или избегании родителей и других взрослых.

Сверхагрессивность и импульсивное поведение. Поведение этих детей часто сопровождается агрессивным деструктивным поведением дома и в школе. Они отличаются

задиристостью, драчливостью, агрессивностью по отношению к сверстникам, братьям и сестрам. Это свидетельствует о нарушениях поведения. С одной стороны, их проблема связана с недостаточным контролем над импульсами. С другой, базируется на идентификации с их родителями, склонными к насилию, (“идентификация с агрессором”), как основной защите против чувства тревоги и беспомощности. Часто вовлекаются в преступные и антисоциальные действия.

Подозрительность и недоверие. Детям, которые испытали родительское предательство, подверглись насилию, физическим наказаниям, словесным оскорблениям, а также побывали в роли “козла отпущения” очень трудно установить доверительные отношения со взрослыми. Они могут не ожидать от своих родителей ни поддержки, ни заботы, ни помощи. Они могут также считать, что все потенциальные объекты любви опасны и непредсказуемы.

Депрессия и суицидальное поведение. У этих детей наблюдаются депрессивные симптомы, сопровождающиеся печалью и неспособностью испытывать приятные ощущения. Дети, подвергшиеся физическим оскорблениям демонстрируют саморазрушительное поведение в таких формах как причинение увечий самим себе, суицидальные реакции, суицидальные попытки и желания.

Низкая самооценка. Эти дети учатся рассматривать себя с некоторым недовольством и презрением. Их низкая самооценка со временем маскируется компенсаторной грациозностью и фантазиями всемогущества.

Нарушения в развитии и познавательной деятельности. У этих детей наблюдаются нарушения функций речи и говорения как результат заторможенности этих функций в случае если ребенка часто наказывали за плач и крики.

Нарушения в центральной нервной системе. При отсутствии ясно выраженных повреждений головы, у этих детей могут наблюдаться “мягкие симптомы” нарушений в деятельности центральной нервной системы. Тем не менее есть основание полагать, что именно многочисленные лишения, такие как ненормальное воспитание в детстве, “бедное” внутриутробное развитие, отсутствие заботы в младенческом возрасте, дефицит питания, неполная сенсорная стимуляция могут приводить к подобным симптомам.

Потеря интереса к школе. Характерна школьная неуспеваемость из-за снижения познавательной мотивации, гиперактивности, специфических учебных затруднений.

Сдерживание теплых чувств к ребенку, резкие критические выпады, оскорбления — все это может выглядеть относительно безобидным по сравнению с тем ужасом и унижением, которые влекут за собой сексуальные или тяжкие физические насилия: избиение ребенка, нанесение ему ожогов, испытание голодом или грубое пренебрежение, вплоть до насилия, угрожающего его жизни

Это злорадное и бесчеловечное неуважение родителем чувства собственного достоинства ребенка может быть квалифицировано как преднамеренная попытка разрушить способность ребенка радовать и любить, нарушить чувство его самости.

Дети, жертвы такого обращения, формируют иллюзорную веру в то, что их родители — хорошие и любящие, а они, дети, заслуживают наказания, потому что они плохие. Этим объясняется и их чувство вины, и их заниженный образ “Я”.

Помимо обиды и боли ребенок испытывает гнев и сильное психическое напряжение. Слишком многое ему часто приходится испытывать. В результате он начинает отрицать свои чувства. Травмирующие переживания тлеют до поры в бессознательном, готовые в нужный момент, вспыхнув искрой, зажечься, когда перед ним (ней) предстанет подходящая жертва. Ребенок может отрывать крылья мухам или обижать другого ребенка.

### **1.5. Дети, подвергшиеся оскорблениям и унижениям.**

Пренебрежительное отношение (родительская небрежность, детская запущенность) — умышленное ограничение биологических потребностей ребенка или создание

неблагоприятных условий для их удовлетворения, а также незаконные (запрещенные) человеческие действия, наносящие ущерб развитию и жизнедеятельности ребенка.

Между тем психологическая травматизация может оказаться не менее серьезной, чем физические страдания ребенка.

Эмоциональное или психологическое насилие — преднамеренные деструктивные действия или значительный ущерб детским способностям, включающие наказание за чрезмерную эмоциональную привязанность ребенка к родителю или взрослому, за самоуважительное отношение к себе и потребности, необходимые для установления нормальных социальных взаимоотношений. Это могут быть:

а) постоянные ограничения способностей, возможностей и желаний ребенка;

б) ограничение доступа к социальным контактам и возможностям, необходимых для нормального развития ребенка как члена определенного сообщества, социальной группы, культуры;

в) постоянная угроза в оставлении ребенка одного и причинении в этой связи ему тяжелых физических и социальных страданий;

г) предъявление ребенку чрезмерных, не соответствующих возрасту, требований.

Один из самых важных принципов воспитания — это относиться к ребенку серьезно, смотреть на него как на равного, не унижать и не злоупотреблять его доверием.

К сожалению немало фактов того, что ребенок вырос в страхе перед жизнью, перед оскорблениями и побоями.

Уже доказано, что под воздействием каких-либо травматических переживаний, например, из-за того, что дети боятся шага ступить без ожидания унижений, оскорблений, наказаний и воспринимают ближнего как врага, как основной источник опасности — в них развивается пессимизм, безнадежность. Они часто сохраняют эту оценку на всю жизнь, не верят в себя, становятся нерешительными. Поэтому такие дети будут неутомимо пытаться завоевать авторитет, пытаться не быть ничем, а стать всем.

Любой детский психолог скажет, что дети испытывают особенную жажду власти и авторитета, жажду повышенного чувства собственного достоинства. Дети хотят действовать, хотят иметь большое значение. В одном случае ребенок живет в согласии с родителями, в другом — он находится в атмосфере враждебности и развивается в противоречии требованиям общественной жизни. Он думает: “Я здесь ничто, я ничего не значу, меня не замечают”. И тогда на первый план выходит чувство неполноценности, недостаточности, унижения.

Когда дело доходит до того, что дети в угнетающем чувстве своей ничтожности уходят в оборону, тогда может проявиться такое явление, которое называется беспризорность.

Семья. Пренебрежительное отношение к ребенку очень часто встречается в семьях с так называемой гипопротекцией. Это стиль воспитания, при котором ребенок находится на периферии внимания родителей и попадает в поле их зрения только тогда, когда случится что-то серьезное (болезнь, травма и т.п.). Родители не проявляют к ребенку никакого интереса и могут полностью игнорировать как его естественные (сон, еда), так и психологические (любовь, нежность, забота) потребности.

Родители, исповедывающие такой стиль воспитания, рассматривают ребенка как обузу, мешающую заниматься собственными делами. Поэтому ребенок в такой семье оказывается не только в эмоциональной изоляции, но и очень часто подвергается наказаниям, когда пытается все же тем или иным способом удовлетворить свои потребности.

Многим родителям приходится наказывать своих детей. Даже тем, кто считает, что этого делать нельзя.

Однако психологи высказывают большие сомнения по поводу того, что наказания приносят эффект, если применяются для воспитания детей. Это всего лишь родительское заблуждение. Им кажется, будто бы, если они прибегают к наказаниям, то могут заставить детей повиноваться и исправиться. По существу же родители таким образом проявляют лишь свое нетерпение и гнев.

Американский психолог А. Фромм считает, что существует ряд опасностей, которые возникают, когда родители применяют наказания:

1. Очень часто наказание не исправляет поведение ребенка, а лишь преобразует его. Один проступок заменяется другим. Но при этом он по-прежнему может остаться неправильным и еще более вредным для здоровья ребенка.

2. Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отвергнутым и нередко начинает ревновать брата или сестре, а порой и к родителям.

3. У наказанного ребенка может возникать враждебное чувство к родителям, и это породит в его сознании чудовищную дилемму. С одной стороны, родители – это взрослые, восстание против них никак невозможно. С другой – он еще слишком зависит от них, чтобы извлекать пользу от своей вражды, не говоря уже о том, что он все-таки любит своих родителей. И едва в нем объединятся эти два чувства – любовь и ненависть, – как сразу же возникает конфликт, который приводит к тревоге.

4. Частые наказания, так или иначе, побуждают ребенка оставаться незрелым, инфантильным. Обычно его наказывают за какую-нибудь ребяческую проделку. Но желание достичь запретного не пропадает, и ребенок решает, что, пожалуй, не стоит от него отказываться, если можно расплатиться всего лишь наказанием. То есть он терпит наказание, чтобы расплатиться, очистить совесть и продолжать в том же духе – и так до бесконечности.

Наказание может помочь ребенку привлечь к себе внимание родителей. Хотя детям нужна, прежде всего, родительская любовь, они часто ищут даже такую жалкую ее имитацию, как простое внимание. Ведь порой гораздо легче привлечь внимание родителей, делая какие-нибудь глупости, чем оставаться все время добрым и послушным. Речь может идти не только о добром внимании со стороны родителей – неважно: все равно, было бы внимание.

В результате соответствующего воспитания и постоянных наказаний от любви к родным не остается ничего, кроме видимости или привычки. Но часто нет даже этого и дети действуют против семьи. В жизни они играют роль людей, которым недостает чувства солидарности, у которых не сложились отношения с людьми, и они видят в ближних что-то враждебное. Они все время начеку, чтобы кто-нибудь другой их не обманул. Очень часто от таких детей можно слышать, что они готовы “растерзать” своих родителей. Недоверие прокрадывается во все отношения. Из-за него все время увеличиваются трудности совместной жизни. У них также очень часто наблюдаются деструктивные наклонности. Трусливое коварство растет в них само по себе из-за их недостаточного доверия к самим себе и к окружающим.

Итак, невозможность удовлетворения своих потребностей в семье приводит детей к тому, что они ищут себя в побочной, а не главной области отношений, которая закрылась для них, и пытаются компенсировать свой неуспех, свое честолюбие, стремления к власти и превосходству в другой не менее значимой деятельности – школьной.

Школа. Дети обреченные на неуспех в жизни – это дети с чрезвычайно сильным честолюбием, повышенной чувствительностью к любым обидам.

Если ситуация, связанная с неуспехом, который или уже произошел, или угрожает, повториться в школе – это ведет к безнадежности, к стремлению скрыть свою слабость. В начале этот ребенок начинает избегать школу.

Первый путь – проявить “защитную” форму лени. Известнейший американский психолог А. Адлер считал, что такую лень нужно понимать не как что-то врожденное или как плохую привычку, а как средство не подвергать себя какой бы то ни было проверке. Так, ленивый ребенок всегда может сослаться на лень: он проваливается на экзамене — виновата лень. Лучше потерпеть поражение из-за лени, чем из-за неспособности. И ребенок должен как опытный преступник создать для себя алиби. Он все время должен ссылаться на лень. И это ему удастся. Он спрятан за своей ленью, психическая ситуация по отношению к сохранению честолюбия облегчена.

Второй путь – ребенок начинает прогуливать занятия, подделывает подписи и делает

“липовые” справки. Но что должен делать ребенок со свободным временем? Нужно найти какое-нибудь занятие. При этом, чаще всего, ребенок соединяется с себе подобными, с теми, кто уже вступил на тот же путь, у кого та же судьба. Это всегда честолюбивые дети, которые очень хотели бы играть некоторую роль, но которые больше не надеются удовлетворить свои потребности на основном жизненном пути. Таким образом, они ищут другие занятия, которые бы их удовлетворили. И очень часто эти дети становятся на преступный путь, так как не имеют опыта удовлетворения своих потребностей социально приемлемым способом.

## ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕПРИВИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ.

### 2.1. Агрессия.

Часто детей, которые балуются, ведут себя непослушно, непосредственно, импульсивно, иногда нападают на других детей без видимых причин, громко говорят, нередко перебивают, дразнят и провоцируют других детей, пытаются доминировать, взрослые считают агрессивными. Однако здесь не все так просто, как кажется на первый взгляд.

Действительно в какой-то период многим детям свойственна агрессивность. Детская жизнь полна разочарований, которые кажутся взрослым мелкими. Но именно эти разочарования, вызванные лишениями и ограничениями, становятся травмирующими для ребенка. И наиболее удовлетворительным решением для ребенка может показаться агрессивная реакция. Особенно если у ребенка ограничены способности к самовыражению или он лишен возможности другим способом удовлетворить насущную для него в данный момент потребность. Вообще надо отметить, что агрессия может возникать в двух случаях:

- как крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих потребностей;
- как “выученное” поведение, когда ребенок поступает агрессивно, следуя образцу (поведение родителей, других значимых лиц, литературных или кинематографических персонажей).

Согласившись с этой точкой зрения, становится очевидным, что ребёнку в раннем возрасте неизбежно присуща определённая агрессивность.

Уже в отчаянном плаче грудного младенца нетрудно распознать злость и возмущение. Причина проста: ребенку что-то не позволяют или в чём-то отказывают, что собственно и раздражает его. В первую очередь, это касается физиологических потребностей, которые у ребенка проявляются с такой же силой, как и у взрослого. Однако должно пройти немало времени, прежде чем ребёнок научится самостоятельно удовлетворять их. Или откладывать, или задерживать их удовлетворение, как это делают более взрослые люди.

С самого рождения ребёнок целиком и полностью зависит от родителей, особенно от матери. Причём положение его не меняется в течение многих лет. Даже если родительское отношение к ребенку полно заботы о нём, взрослые в силу целого ряда различных причин порой вынуждены уделять детям меньше внимания, чем следует, и навязывать им то, что их сердит и злит. Никто из родителей в силу обстоятельств нашей жизни не всегда может избежать подобных поступков, несмотря на то, что их намерения делать это достаточно велико. Они стараются изо всех сил по мере возможности помочь ребёнку освоиться в окружающем мире, но ребенок всё равно чувствует себя подавленным.

Неспособность управлять своими побуждениями и желаниями, а также неумение контролировать их усложняют жизнь ребёнка. Возникшие одновременно чувства голода и усталости, например, неизменно становятся для него причиной гнева и раздражения.

Ребёнку часто приходится страдать от ограничений и лишений. Нет такого дня, чтобы какое-нибудь его желание или какая-либо потребность не были подавлены. И, вначале от плача как призыва о помощи, он постепенно переходит к отчаянному, гневному протесту. Вот так и рождается агрессивность, отсюда она и проистекает.

Агрессивная реакция по своей сути - это реакция борьбы, за выживание, попытке ребёнка изменить положение вещей. Она складывается из неудовлетворённости, протеста, злости или явного насилия. Всё это совершенно нормально. Агрессия в ряде случаев, безусловно, предпочтительнее, чем хныканье, жалобы, покорное повиновение, бесплодное фантазирование и другие проявления ухода от действительности. Если же гнев и возмущение ребенка постоянно подавляются, они могут накапливаться и проявляться нередко лишь в зрелом возрасте, когда невозможно докопаться до истинных причин, поскольку агрессивность уже выливается в иные формы поведения, психосоматические симптомы или становится причиной различных заболеваний (например, ревматического артрита, крапивницы, прыщей, псориаза, язвы желудка, эпилепсии, мигрени, гипертонии).

Ребенок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть мягким и воспитанным ребенком, а спустя минуту начать кричать, драться со сверстниками. Процесс, как правило, постепенный. До определенного момента ребенок выражает свои потребности в более мягкой форме. Но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не столкнутся с явными нарушениями поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как агрессивное или асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой удовлетворить потребности, восстановить эмоциональное состояние или социальные связи. Просто ребенок не в состоянии пока выразить свои истинные чувства никаким другим способом, кроме того, который он избирает. Он делает то единственно возможное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в окружающем мире.

Вместе с тем, наблюдая за агрессивным ребенком, можно определить, направленность его реакций (на кого он нападает, в каких обстоятельствах и как часто это случается без какой-либо провокации). Внимательные наблюдения помогут взрослым выявить тревожные симптомы о назревающей атаке со стороны данного ребенка.

Поскольку причиной агрессии являются лишения и ограничения, то крайне редко удаётся полностью освободить ребёнка от его агрессивности. Но даже если бы такое было возможно, не следовало стремиться к этому. Бесспорно агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать ребёнка упорным либо безвольным. И это лишь некоторые из альтернатив.

Речь должна идти не о том, чтобы полностью исключить агрессивность из характера детей, а о необходимости ограничивать и контролировать её, а также поощрять те её проявления, которые не приносят вреда личности и обществу.

Агрессивность многолика. В частности, по своей направленности она может быть внешней, характеризующейся открытым проявлением агрессии в адрес конкретных лиц (прямая агрессия) либо на безличные обстоятельства, предметы или социальное окружение (смещенная агрессия), а также внутренней, характеризующейся выражением обвинений или требований, адресованными самому себе. По способу контроля агрессия подразделяется на произвольную, возникающую из желания воспрепятствовать, навредить кому-либо, обойтись с кем-то несправедливо, кого-нибудь оскорбить, а также на произвольную, представляющую собой нецеленаправленный и быстро прекращающийся взрыв гнева или ярости, когда действие не подконтрольно субъекту и протекает по типу аффекта.

Различают также три основных вида агрессии, рассмотрим их.

### **Физическая агрессия**

Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

Физической агрессивностью проявляется у детей достаточно часто. Ребенок может разъяриться, осыпать ударами того, кто находится рядом, нападать на детей младше себя или даже взрослых.

Физическая агрессия – это такая проблема, которая немедленно привлекает внимание взрослых.

Обычно больше всего досаждают родителям, когда дети в семье ссорятся и дерутся. Однако следует иметь в виду, что желание драться, равно как щипаться или кусаться исподтишка – это далеко не всегда признак ненормальности ребенка.

В случае, когда родители обращаются за помощью к психологу по поводу агрессивного поведения их детей наилучший совет таков – чем меньше они будут реагировать на ссору или драку своих детей, тем правильнее поступят. За исключением, конечно, каких-то особых, крайних случаев, когда дети могут причинить друг другу серьезные увечья. Очень часто дети самостоятельно решают свои проблемы И, как правило, забывают про свои ссоры, а через некоторое время уже мирно и дружно играют. Но стоит вмешаться родителям, как

один из детей, а то и оба непременно почувствуют себя ужасно несчастными – либо потому, что их накажут (и тогда достанется обоим), либо потому, что их не поняли и обидели напрасно.

Однако отрицательный эффект вмешательства родителей совершенно в другом – драка приобретает значение важного события. Ребенок, которого лишь слегка ударили, принимается кричать так, будто ему причинили нестерпимую боль. При этом у “обиженного” возникает повод вести себя инфантильно, по-детски. Зато “обидчик” получает возможность немножко приврать. И то, и другое гораздо хуже самой потасовки.

Американский психолог Дж. Лешли считает, что родителями, которые особенно нетерпимы к дракам, движет обычно отнюдь не стремление уберечь братскую любовь своих детей. Их недовольство вызвано прежде всего шумом и явным непослушанием, недисциплинированностью. И все же чем быстрее родители вмешаются в ссору, тем громче дети будут орать при следующей драке. Самое полезное, что могут предпринять взрослые помимо того, что сделают вид, будто ничего не слышат и не видят – развести детей как можно дальше друг от друга (как боксеров на ринге – в разные углы). А утешать их и разбираться, что случилось, следует только после того, как дети совсем успокоятся.

Точно так же не стоит придавать значения драке детей "вне дома" (с их друзьями). Тем не менее, если ребенок постоянно ссорится с ними, психолог совместно с родителями или педагогами должен изучить причины такой чрезмерной агрессивности и, выработав профилактическую тактику, проконсультировать взрослых.

### **Обращение с детьми до вспышки агрессивности**

1). Несомненно, случается, что детей надо иногда оставить, чтобы они разобрались сами. Они способны к самостоятельному разбору некоторых споров, и, если взрослые контролируют события, это служит для детей полезным опытом. Дети поймут, что могут обойтись и без взрослых в качестве арбитров.

2). Если взрослые считают, что лучше “не доводить до греха”, можно сориентировать ребенка на другой тип поведения. При этом целесообразно предложить ребенку его любимую игрушку или такую игрушку, которую он мог бы безбоязненно пинать или кусать.

3). Иногда бывает не бесполезно отвлечь ребенка каким-то интересным для него занятием.

4). В том случае, когда ребенка невозможно отвлечь и нападение вот-вот состоится – наилучшей реакцией взрослого будет отведение руки ребенка или удержание его за плечи. Особенно если действия родителя подкреплены резким “Нельзя!”. Если взрослый находится поодаль, оклик тоже может остановить ребенка, знающего из прежнего опыта, что такие выходки не позволены.

### **Обращение с детьми после агрессивного нападения**

Есть немало случаев, когда агрессивность невозможно унять. Тогда придется действовать после события, дабы преподать ребенку урок, что такого рода поведение неприемлемо.

1). Резкое слово драчуну и забияке и благосклонное внимание жертве могут очень ясно показать ребенку, что он проигрывает от таких неприятностей. Конечно, очень важно, чтобы в обычное время виновник пользовался таким же вниманием. Принуждать ребенка к извинению мера сама по себе малополезная. Некоторые дети быстро заучивают формулу “Прости, прости”, чтобы избежать недоброго внимания взрослых.

2). Иногда взрослые предпочитают отослать агрессивного ребенка в тихий угол поостыть. Это хорошо подчеркивает факт инцидента и выражает большее неодобрение его поведения. Этот прием также полезен и родителям. Иногда, удаляя ребенка ненадолго из комнаты, взрослый сам успокаивается. Однако подобная мера теряет эффект, если длится более, чем минуту-две. Дети помладше вряд ли поймут связь между своим поступком и удалением. Лучше крепко взять ребенка за руки и, строго глядя на него, твердо сказать: “Драться нельзя” или: “Не кусаться!” Внимание, уделяемое агрессивному ребенку должно быть ограниченным и негативным, а жертва – сопровождаться обильными утешениями.

В идеале при каждом инциденте взрослые должны высказать свое отношение и

постараться побыстрее прекратить его. Длинные объяснения или обвинения малоэффективны. Даже если ребенок, может, понимает родителя, мало вероятно, что он будет долго слушать его.

3). В том случае, когда за агрессивные действия виновника лишают любимых игрушек или привилегий, лучше не растягивая наказание на целый день, а следует осуществить это как можно скорее. Ребенок быстро забудет причину – все его мысли будут сфокусированы на том, что ему не дают заниматься любимым делом, или выставляют в другую комнату, или срамят перед другими как “шалопаю”. Его гнев и возмущение таким обращением снижает шанс, что он научится вести себя иначе.

4). Наименьший эффект приносят действия, когда взрослые отвечают агрессивностью на агрессивность. Во-первых, они могут побуждать к этому детей. Реплики “Иди и дай сдачи” вполне достаточно, чтобы ребенок воспринял ее как разрешение лупить забияку или со смаком давать сдачи при любом поводе. Во-вторых, серьезные недостатки есть и в угрозе взрослому: “Вот я укушу тебя, будешь знать!” Подобное высказывание, адресованное ребенку любого возраста, содержит угрозу того же самого агрессивного действия, за которое упрекают ребенка. Однако у такого метода есть большой минус. Он заключается в том, что если взрослый начнет кусаться в ответ, это может не сработать уже в первый раз. Тогда ему придется решать, что делать при последующих инцидентах – кусать сильнее, кусать дважды за один укус ребенка или может шлепать в придачу? Подобный подход может очень просто выйти из-под контроля, и лучше его избегать. Есть вероятность, что он станет опасным каналом для излияния взрослого гнева.

В отношении агрессивности, как и других проблем, важно соблюдать постоянство относительно пределов дозволенного и недозволенного. Это – часть долгосрочной тактики побуждения ребенка к другим формам выражения сильных эмоций. Незамедлительные действия взрослых после агрессивной выходки ребенка будут более правильными и эффективными, если их обдумывать в спокойное время, ибо при разворачивании событий размышлять уже некогда. Особое значение в укрощении детской агрессивности имеет то, что реакция взрослых должна быть краткой и точной.

### **Телесные наказания**

Телесные наказания никогда не оказываются хорошей дисциплинарной мерой

Вполне возможно, что ребенок, которого больно отшлепали, никогда не повторит проступок, за который ему влетело. Но знают ли родители, что произошло в мыслях, чувствах и поведении ребенка? Скорее всего нет, так как они сориентированы на внешние проявления в поведении ребенка. На самом же деле ребенок, как и любой взрослый человек, стремится избежать не столько болезненной стимуляции, сколько ее источник. Поэтому он быстро научится бояться вовсе не того, что нельзя делать, а родителя. Таким образом, преобразование поведения ребенка, произошло за счет замены желания страхом. Это самое худшее, что можно сделать для психического здоровья ребенка.

Во-первых, страх очень сильно меняет облик ребенка: он делается робким, нерешительным, теряющимся, неуверенным в себе и почти начисто лишенным жизненного оптимизма.

Во-вторых, ребенок приучается бояться родителей и начинает испытывать к ним сначала неприязнь, а затем и ненависть. Если этот конфликт возникает в раннем детстве, ребенок привыкает ожидать враждебности от всех, кто любит его, и даже воспринимает ненависть как нечто сопутствующее любви.

В-третьих, телесные наказания со стороны родителей представляют собой модель агрессивного поведения. У агрессивных родителей как правило вырастают агрессивные дети. Более того, у ребенка может сложиться стереотип поведения: если другой человек сделал что-то не так – его надо наказать и лучше всего физически.

В-четвертых, телесные наказания часто вызывают совсем обратный результат, чем тот, которого добиваются родители. У детей лишь прочнее закрепляют неверное поведение ребенка и не сколько не меняют его. Американский психолог А. Фромм пишет, что ребенок

начинает думать, что стоит, пожалуй, иной раз получить подзатыльник ради удовольствия позлить родителей. Кроме того, он ждет наказания и хочет получить его ради очистки совести. Он знает: за то, что он натворил, нужно расплачиваться. А расплатившись, чувствует себя вновь свободным и начинает опять повторять свои выходки (согрешил – покаялся). Только теперь уже он начинает действовать с большей осмотрительностью, чтобы его не поймали на месте "преступления". Короче, ребенок удовлетворяет и свое желание сделать что-то недозволенное, и очищает свою совесть одновременно.

Учитывая психологический риск, связанный с применением родителями телесных наказаний, психолог может порекомендовать им следующие "неагрессивные" модели дисциплинарного воздействия:

1. Терпение. Здесь нужна выдержка, выдержка и еще раз выдержка.

2. Объяснение. Следует объяснить ребенку почему его поведение неправильно, делать это надо максимально кратко.

3. Отвлечение. Надо постараться предложить ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему сейчас хочется.

4. Неторопливость. Не надо спешить наказывать ребенка. Вдруг поступок повторится.

Награды. Лучше похвалить ребенка за хорошее поведение. Это пробудит в нем желание еще раз услышать похвалу.

Шутки. Рекомендуются иногда пошутить по поводу наказания и даже придумать какую-нибудь игру, чтобы ребенок тоже имел повод наказать "нерадивого" родителя. Очень важно дать ребенку возможность почувствовать, что и родители подчиняются тем же правилам поведения. В этом случае ребенок будет меньше сердиться, когда подвергнется наказанию за нарушение правил.

Таким образом, если наказание применяется в дисциплинарных целях, оно будет эффективно лишь в отдельных случаях. Например, ребенок, если ему не исполнилось 3-5 года, может быть вообще не в состоянии понять цель наказания. Бить детей вообще не рекомендуется. Когда же родитель наказывает ребенка, лишая его какой-либо привилегии, которая у него была, – он непременно добьется гораздо лучших результатов.

Тем не менее, если психолог сталкивается с ситуацией, когда родители принимают решение использовать наказания – им надо напомнить, что:

1. Телесные наказания учат ребенка не признавать авторитет родителей, а бояться их.

2. Поведение ребенка будет строиться на непредсказуемой основе, а не на понимании и принятии законов морали.

3. Проявляя при детях худшие черты своего характера, родитель сам становится образцом плохого поведения.

4. Телесные наказания могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.

Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.

Задача воспитания – изменить желания ребенка, а не только его поведение.

### **Словесная (вербальная) агрессия**

Агрессивность не обязательно проявляется в физических действиях. Вербальная агрессия – это выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

Почти все дети рано или поздно начинают говорить бранные слова, выкрикивать оскорбления, дразнить других или ругаться. Это не повод для беспокойства. Напротив, родителей должно больше тревожить, если ребенок и ни разу не произнес бы бранные слова. В этом случае можно было бы решить, что он просто не слышит, что говорят окружающие, а, может быть, даже не воспринимает их слова. Явное отсутствие непосредственности и непринужденности в поведении ребенка должно беспокоить больше.

Детям свойственно слушать, что говорят вокруг. И, вероятно, нет такой, даже самой лучшей семьи или школы, которые сумели бы воспрепятствовать этому. Часто взрослые сами не замечают как ведут себя. Нередко родители сами же и учат ребенка некоторым

выражениям. К тому же было бы просто несправедливо думать, что ребенка "портят" другие люди и сам он ничего не делает, чтобы "испортиться". Совершенно очевидно, что дети усваивают определенный словарь от товарищей по играм и непосредственно от окружающих взрослых, а затем спокойно передают его друг другу.

Обычно бранные слова дети начинают использовать, как только попадают в детский сад или школу, а иногда и раньше. И то обстоятельство, что эти слова шокируют взрослых, привлекают их внимание, оказывается для детей наилучшим поводом, чтобы повторять их. Им хочется позлить, подразнить родителей, потому что им самим приходится не раз терпеть это от их "самодурства". Теперь же они просто открыли для себя новое оружие агрессии.

Дети ругаются по разным поводам. И несомненно, на повод следует ориентироваться, определяя наиболее приемлемый способ, как их отучить ругаться.

Некоторые дети ругаются совершенно невинно. Они не знают значения слов и не намерены кого-то шокировать. В подобном случае наиболее эффективным будет просто сказать, что это грубое или неприятное слово и лучше его не использовать.

Не понимая значения слова, дети часто знают, что оно запрещенное. Ребенок использует его для эффекта, чтобы огорчить взрослых или досадить кому-то. Игнорировать брань ребенка и уделять ему внимание в другое время – один из эффективных методов, который может помочь. Ребенок разочаруется в ругани, если не будет видеть желаемого эффекта.

Однако простое игнорирование может не остановить сквернословя. Бывает необходимо сделать выговор ребенку, особенно если он знает, какие слова бранные, а какие нет. В этом случае резкое неодобрительное "Довольно!" действует лучше длительной нравоучительной тирады. Это гораздо полезнее, нежели высказывать огорчение или потрясение. Также лучше воздержаться от привлечения внимания других взрослых к сквернослову. Реплики типа "Ты послушай, что он говорит!", сделанные в присутствии ребенка, обеспечивают ему аудиторию и внимание. Именно последние скорее будут стимулировать, а не предотвращать брань.

Дети, как и взрослые, нуждаются в выражении эмоций. Поэтому полезно давать им альтернативу брани – слова, которые можно произнести с чувством, когда ребенок ушибется или расстроится, слова для ответа на дразнилки и слова для усиления выразительности. Это, например, такие слова взрослых, как "елки-палки", "черт побери", "проклятье" и т. п. Поведение детей, которые ругаются бездумно, скорее всего в подражание услышанному, постепенно может перемениться. Например, взрослый может повторить ребенку предложение, заменяя слово. Если ребенок скажет: "Глянь-ка, что за паскудная собака!" – взрослый может ответить: "Да, что за по-тре-пан-ная собака!" Если же сказать это с некоторым наигрышем, ребенок почувствует, что новое слово выразительнее бранного.

Если обидные слова ребенка адресуются взрослым, надо как можно меньше обращать на них внимание. Вряд ли стоит заводиться от устных нападок, и лучше постараться не принимать их близко к сердцу. Целесообразно просто игнорировать ребенка, привыкшего оскорблять людей. Если другие дети тоже научатся не обращать внимания на товарища, когда он грубит, ему может прийти на ум, что и продолжать-то не стоит.

Иногда взрослые могут обратить оскорбления ребенка в комическую перепалку, если, якобы стараясь перекрыть сказанное им, ответят глупым замечанием. Сработает ли комический подход, зависит от того, как высказывался ребенок. Тем, кто регулярно говорит обидные вещи, да еще озлобленно, надо твердо сказать: "Ты мне нравишься, Таня, но то, что ты говоришь, мне не нравится". В перспективе можно попробовать удовлетворить потребность ребенка почувствовать себя сильным и значительным или отыграться за собственные обиды (если, по мнению взрослых, такие чувства стоят за устной агрессией). Со временем ребенок обнаружит, что он может нравиться, несмотря на все что говорит, и что он способен пользоваться авторитетом и играть какую-то особую роль в группе детей, не прибегая к оскорблениям.

Мальчики и девочки, узнав бранные слова, поначалу одинаково ведут себя, хотя первые более склонны употреблять ругательства. У детей, которые раньше других прибегают к

этому языку, за ширмой подобных выражений скрываются более сложные проблемы. Они могут лгать, например, или какими-то другими способами, еще более агрессивными, "мстить" за свои несчастья.

Вообще же надо стараться, чтобы у детей просто не возникало желания ругать кого-то или что-то в этом мире.

Хотя вообще-то не стоит придавать брани слишком большого значения можно как-то повлиять на ребенка или принять какие-то профилактические меры. Полная профилактика браных слов невозможна по той простой причине, что дети наши живут не под стеклянным колпаком. А вот повлиять на них можно, как считает американский психолог А. Фромм, если порекомендовать родителям предпринять следующее:

1. Не ругайте ребенка, как это часто делают многие, и не угрожайте, что станете ругать его, если он будет говорить бранные слова.

2. Постарайтесь сделать так, чтобы он был как можно более откровенен с вами. Это позволит непосредственнее высказываться в вашем присутствии, и тогда то, чему он научится он скажет вам, а не произнесет при посторонних.

Обескуражьте ребенка – это наилучший способ повлиять на него. Когда он станет говорить бранные слова, отнеситесь к этому спокойно, мягко, добродушно. Ласковое обращение сразу же притупляет оружие, которое в противном случае может стать угрожающим.

Объясните ребенку, что говорить бранные слова так же неприлично, как отрывивать за столом или не извиниться в нужный момент. Но объясните это кратко и не наказывая его.

Если случится, что он обронит какое-нибудь бранное слово при посторонних, кратко извинитесь за него и сразу же смените тему разговора.

### **Косвенная агрессия**

Под такого рода поведением понимают как агрессию, которая окольными путем направлена на другое лицо –злые сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.п. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

Механизм косвенной агрессии связан с феноменом “перенесения”. Например, ребёнок, которому мать не даёт карамельку, пинком отшвыривает игрушку. Он не осмеливается столь же открыто излить свою злость на мать и "переносит" гнев и агрессивность на другой, более безобидный объект. Но чаще всего дети открыто проявляют своё возмущение родителями, а потом долго страдают от своего поступка. Ребёнок не может взять верх над родителями прежде всего потому, что они взрослые, пользуются реальным авторитетом и у них больше возможностей настоять на своём.

К тому же, если ребёнку уже привито чувство уважения и послушания, пусть даже с применением угроз и наказаний – он сильно огорчается из-за своего агрессивного поведения. У него рождается чувство вины, а также боязнь утратить любовь и заботу родителей. Этот страх, в свою очередь, тоже может развивать агрессивность. Возникает порочный круг - ребёнок чувствует себя подавленным не только родителями, но также собственным чувством вины и страха. И его агрессивность теперь уже будет направлена на всякие другие объекты.

У некоторых детей агрессивность принимает форму разрушительного отношения к вещам. Они рвут книги, высыпают продукты из пакетов или разбрасывают игрушки. Может доходить и до таких опасных проявлений, как поджоги. Бывает совпадение агрессивности и враждебности, когда ребенок швыряет игрушки в других детей или взрослых. Многие признаки агрессивности, о которых говорилось выше, равно относятся к детям, чьи чувства выражаются в разрушительном поведении.

Детский гнев или недовольство, проявляющиеся в разрушительности, могут вылиться в большую драму. Взрослым важно оставаться как можно спокойнее и не отвечать гневом на гнев. Это очень трудно, когда стулья и игрушки летят в голову! Если поведение мотивировано потребностью во внимании, какими-то драматическими событиями, то признаки страха у окружающих могут только стимулировать таких детей.

Прежде всего необходимо разобраться, действительно ли ребенок, играя, ломает игрушку только потому, что ему непременно хочется сломать ее. Прежде всего надо учесть, как часто он совершает подобные действия, каков при этом у малыша эмоциональный запал. К примеру ребенок ломает игрушку каждый день, тогда действительно надо расценивать это как желание ломать, даже если виновник выглядит совсем невинным. Когда ребенок сердится, злится, стремление ломать проявляется еще более очевидно. Подобное происходит в том случае, если ребенок устав от бесконечных запретов родителей. Он рвет свою тряпочную игрушку только потому, что не в состоянии сделать то же самое с мамой и папой.

Другая причина, вызывающая желание ломать, портить, уничтожить, кроется в зависти, за которой стоит стремление самоутвердиться. Один ребенок завидует другому потому, что тот умеет собирать из деталей конструктора очень высокие башни. При этом первый, чувствуя себя неспособным строить так же, злиться не на ребенка, а на башню, успокаивая себя тем, что крушит ее. Это его способ утвердиться. Подобное желание часто направляется и на игрушки.

Есть дети, у которых такое чувство собственности, что они предпочитают сломать игрушку, чем отдать ее кому-либо. Такое поведение означает только одно: "Не хочу ни с кем делиться: или она моя, или ничья".

Если не считать случайных поломок, то во всех ситуациях, когда желание сломать, испортить, разрушить связано с гневом, завистью или эгоизмом, в его основе лежат неуверенность в себе и вражда к людям. Именно этот вывод может и подсказать взрослым самый надежный способ предотвратить подобную реакцию, а в ряде случаев даже совсем "снять" этот феномен. Самая надежная тактика, которую психолог может порекомендовать родителям, состоит в следующем:

- не заменять сломанные ребенком игрушки новыми, а оставлять повсюду их обломки, чтобы наглядно были видны последствия его поведения;
- давать детям игрушки, которые можно разбирать и собирать, чтобы они могли удовлетворить свое любопытство;
- подобрать детям очень прочные игрушки, которые они не смогли бы сломать.

Хотя эти психологические советы отчасти и полезны, связать их с эмоциональными причинами такого желания ребенка очень трудно. Поэтому проблему лучше решать в целом, а не в частностях. Психологу еще раз надо напомнить родителям о самом главном: чем меньше они будут предпринимать что-либо, тем будет лучше. Это не значит, что надо совсем бездействовать. Ребенок может принять попустительство взрослого за молчаливое одобрение. Поэтому в качестве профилактики родителям надо посоветовать сделать самое необходимое:

Как можно мягче проявлять свое недовольство и раздражение. Если ребенок захочет что-нибудь сломать или даже сломает в чужом доме, куда взрослые и дети пришли в гости, следует принеся извинения при ребенке, объяснить ему, почему и родители и все остальные не одобряют его поступок, предложить ему какое-нибудь другое занятие, а если необходимо, увести его домой.

Было бы ошибкой силой принуждать ребенка к повинению по той простой причине, что подобная тактика может вызвать у него стремление еще больше ломать. Занять правильную позицию взрослому может помочь сознание, что даже самые уравновешенные взрослые люди, когда были детьми, не всегда являли собой чудо добродетели.

Помощь ребенку в адаптации к окружающей обстановке и к взрослым наверняка уменьшит его желание ломать и разрушать.

Большое участие в его жизни – с точки зрения ребенка, а не с родительской – позволит ему чувствовать себя любимым и желанным. Чем более уверенным в себе станет ребенок, тем реже он будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

Очень полезно каждый раз предлагать ребенку устранить учиненный им разгром. Чаще всего следует отказ, но когда-нибудь ребенок может и откликнуться на слова: "Ты уже достаточно большой и сильный, чтобы создать беспорядок, поэтому я уверена, что ты

поможешь мне убратся”. Если уборка назначается как наказание или ребенка принуждают помогать, это вряд ли изменит разрушительное поведение; в контексте должна быть уверенность взрослого, что “большой” мальчик должен нести ответственность за свои дела. Если ребенок все же поможет убратся, он, конечно, должен услышать искреннее “спасибо” и никаких напоминаний – для него инцидент исчерпан.

Если взрослый понизит тон нагоняев, когда ребенок рассердит его, то он покажет ему хороший пример.

Очень полезно каждый раз предлагать ребенку устранить учиненный им разгром. Чаще всего следует отказ, но когда-нибудь ребенок может и откликнуться на слова: “Ты уже достаточно большой и сильный, чтобы создать беспорядок, поэтому я уверена, что ты сможешь мне убратся”. Если уборка назначается как наказание или ребенка принуждают помогать, это вряд ли изменит разрушительное поведение; в контексте должна быть уверенность взрослого, что “большой” мальчик должен нести ответственность за свои дела. Если ребенок все же поможет убратся, он, конечно, должен услышать искреннее “спасибо” и никаких напоминаний – для него инцидент исчерпан.

## 2.2. Гнев.

Причиной гнева чаще всего являются физические или психологические препятствия, мешающие удовлетворению потребности или достижению цели действий, замыслов человека. Этими препятствиями могут быть физические преграды, общественные правила и законы, собственные слабости. Но гнев могут вызывать и оскорбления личного достоинства, повседневные страдания, прерывание “цикла” получения удовольствия, принуждения и наказания.

Состояние человека в гнев можно описать словами поэта В. Высоцкого: “Я сейчас взорвусь как триста тонн тротила. Во мне заряд немыслимого зла...” – кровь “закипает”, лицо “полыхает”, мышцы напрягаются, появляется желание напасть на источник гнева.

Переживание гнева характеризуется высоким уровнем напряжения и импульсивности. Чувство уверенности в себе при гнев значительно выше, чем при любой другой эмоции.

Обычно гнев предшествуют ощущение полного провала и несостоятельности, чувства предательства, разочарованности, обиды, несправедливости и несовершенства окружающего мира. При этом часто появляются мысли разрушительного содержания, агрессивные и мстительные желания.

Иногда именно поэтому ребенка выражающего свой гнев воспринимают как агрессивного. Действительно, в гнев он может разбить тарелку или ударить другого ребенка. На самом же деле очень часто агрессивное поведение – это не только проявление гнева, но и отражение реальной ситуации, в которой оказался ребенок.

Американский психолог В. Оклендер отмечает, что ребенком, который обнаруживает деструктивное поведение, движет чувство гнева, отверженности, незащищенности, тревоги, обиды и часто неспособность к четкому восприятию своей личности. У него также часто отмечается низкая самооценка. Он неспособен или не хочет, или боится выразить то, что чувствует, потому что если он это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения. Он чувствует, что должен сохранить ту же линию поведения, что это путь, способствующий выживанию.

Это происходит примерно так. Психика ребенка с неудовлетворенной потребностью пытается использовать все средства необходимые для достижения равновесия.

Ребенок может просто высвободить энергию гнева, выразив ее каким-либо образом.

Ребенок может прибегнуть к так называемой “ретрофлексии” гнева, тогда он будет делать с собой то, что хотел бы сделать с другими. Он может биться головой об стену, выдергивать себе волосы, “душить” себя приступами астмы, “сжигать” свой желудок до тех пор пока не появится язва, напрягать мышцы до судорог, головной боли, резей в животе.

Ребенок может прибегнуть к так называемой “дефлексии” гнева, т.е. ни при каких обстоятельствах не выразить подлинного чувства. Механизм таков: возникающий гнев

спустя некоторое время забывается, но его энергия остается и должна быть выражена. Ребенок выталкивает ее и проявляет агрессивность. Его состояние немного улучшается, но ненадолго. Поскольку момент хорошего самочувствия быстро проходит, он снова и снова пытается вернуть его, постоянно повторяя агрессивные действия.

Некоторые дети проецируют свой гнев на других, представляя себе, что все остальные гnevаются на них или, что это другие, а не они сами, злые.

Ребенок может также выразить гнев телесно через ночное недержание мочи или через сдерживание работы кишечника.

Взрослые часто считают, что нарушения поведения у ребенка связано с его внутренними побуждениями, с каким-то внутренним стремлением к агрессии. Однако именно проблемы, связанные с его окружением, а не внутренние трудности, провоцируют ребенка. У него часто просто не хватает способности справиться с окружением, которое возбуждает в нем чувства страха и гнева. Он не знает, как справиться и что нужно сделать с чувствами, которые порождает в нем это враждебное окружение. Когда ребенок пристает к кому-нибудь, он делает это потому, что не знает, что еще он может сделать.

В первую очередь стоит разобраться с эмоциями, на основе которых возникает агрессия. Как правило, в какой-то степени придется признать, что именно присутствие гнева в его эмоциональном состоянии, побудило ребенка к таким действиям. Это может быть желание доставить такую же боль, какую он переживает сам. Может быть, ребенком руководит потребность испытать приятное чувство своего превосходства над взрослыми или сверстниками. Иногда дети ведут себя агрессивно из-за того, что в гневе не знают более мягкого способа для выражения своих чувств.

### **2.3. Страх.**

Страх – неприятное и мучительное чувство. Его причиной обычно является присутствие чего-то угрожающего, либо отсутствие чего-то, что обеспечивает безопасность, ощущение смутной тревоги или неминуемой опасности.. Страх может иметь в качестве своего возбудителя какого-то конкретного человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, является мнимым, плодом воображения. Это беспредметный страх.

Однако, вне зависимости от причин страха, ключ к пониманию психологической природы возникновения страхов кроется в человеческом сознании, а не в тех конкретных реалиях, которых мы боимся. Смысл состоит в том, что не сами по себе некоторые явления или вещи пугают человека, а то, что он на них смотрит с опасением. Очень часто взрослый человек видит вещи и оценивает степень их опасности, исходя из представлений о них или из своего опыта. В этом он сильно отличается от ребенка. Ребенок, напротив: может совершенно не бояться действительно опасных вещей и пугаться совершенно безобидных. Поэтому детские страхи, в большинстве случаев, могут быть как обоснованными, так и придуманными; как незначительными, так и чрезмерными.

Дети испытывают страх чаще, чем думают взрослые. На каждый случай открытого выражения страха приходится много случаев страха скрытого. В нашем обществе боязнь чего-нибудь воспринимается как проявление малодушия. Родители тратят много сил, объясняя детям, как избавиться от страха, но редко принимают ощущаемый детьми страх. Дети обучаются загонять свои страхи глубоко внутрь себя, чтобы угодить родителям или не путать их своими переживаниями. Например, при анализе рисунков детей очень часто всплывают на поверхность страхи, которые они скрывали.

Возбудителями страха могут являться также одиночество, незнакомость (человека, объекта, предмета), внезапное приближение, контрастное изменение стимула (тишина – громкость, свет – тьма), высота, боль.

Возникновение и исчезновение страхов у детей зависит от их возраста. Так психологи определили, что страх перед незнакомыми людьми не может появиться в первые несколько месяцев жизни просто потому, что у ребенка еще не развилась способность отличать знакомые лица от незнакомых. Эта способность возникает где-то между 6- и 9- месячным

возрастом. Именно в этом возрастном периоде отмечается максимальный страх перед чужими. Боязнь животных и темноты обычно проявляется в первые год-полтора, но наблюдается довольно регулярно у детей после 3-х лет. В возрасте от 1 до 6 лет постепенно уменьшается боязнь звуков и незнакомых предметов. Страх перед животными достигает своего пика к 4 годам, а затем уменьшается. Кроме того, с возрастом на смену конкретным страхам приходят воображаемые, беспредметные страхи.

Существует три типа ситуаций, при которых у ребенка возникает страх или формируется предрасположенность к нему.

**Подражание.** Процесс, при котором ребенок перенимает многие страхи взрослых (в первую очередь – родителей) и их отношение к ним. Часто взрослый, боясь собак, мышей, огня, воды, молнии, не отдавая себе отчета “заражает” этим ребенка. Подражая родителю в поведении, ребенок со временем начинает испытывать те же чувства. Иногда ребенку вполне достаточно лишь только увидеть, что его родитель встревожен или проявляет беспокойство в какой-то ситуации.

Подражание порождает огромное количество детских страхов еще и по другой причине. Например, заботливый родитель, предупреждающий ребенка, чтобы он не упал, не сделал себе больно, не поранился, постоянно “излучает” тревогу и опасения. Это состояние родителя передается ребенку. В этом случае, если постоянно призывать ребенка к осторожности, непрестанно напоминать ему о том, что он может причинить себе вред – он ощутит неотвратимость опасности. Даже, если ребенок и не сможет сразу определить, чего именно ему следует бояться, у него в душе поселится постоянное смутное ощущение тревоги и надвигающейся опасности. Это ощущение может жить в душе ребенка достаточно долго. Когда этот ребенок вырастит, станет взрослым человеком, родителем – он, вероятно, также будет “заражать” своих детей собственными детскими страхами. В шутку этот механизм можно назвать “кругооборотом страха в природе”.

Ниже приведена табличка, в которой проиллюстрированы различные модели поведения родителей, когда они сталкиваются с проблемой детского страха.

### Модели социализации страха

Тактика поведения родителей	
Модель управления страхом	Модель научения страху
<p><b>1. Минимизация страха</b> Родители воздерживаются от запугивания ребенка. Даже если они опасаются за безопасность ребенка, они стараются защитить его, не передавая ему собственное чувство страха. Родители убеждены сами и информируют ребенка о том, что страх должен возникать лишь в чрезвычайных условиях.</p>	<p><b>1. Максимизация страха</b> Родители преувеличивают значение страха и опираются на запугивание ребенка как способ расширения его адаптационных возможностей. Родители внушают ребенку собственные страхи, не приучают ребенка дифференцировать степень опасности.</p>
<p><b>2. Избежание страха</b> Иногда ребенок начинает бояться своего страха больше, чем нужно, преувеличивая его силу. Благожелательное отношение родителей позволяет снять этот вторичный эффект.</p>	<p><b>2. Привычка испытывать страх</b> Родители считают, что страх полезен и часто запугивают ребенка в целях воспитания. Ребенок при этом становится более боязливым, так как страх может возникать в абсолютно нейтральных, не пугающих ситуациях, как реакция “как бы чего не вышло”.</p>
<p><b>3. Компенсация страха</b> Если родители намеренно или по незнанию испугали ребенка, то</p>	<p><b>3. Отсутствие компенсации страха</b> Если родители намеренно или по незнанию испугали ребенка, то они не пытаются дать каких-то объяснений и</p>

<p>стараяются заглядить свою вину с помощью извинения или объяснения, что не хотели причинить вред ребенку. Они также стараются восстановить близкие отношения с ребенком.</p>	<p>извинений. Они не стараются также укрепить или восстановить близкие отношения с ребенком. Родители считают вполне оправданным то, что ребенок научается подчиняться общественным нормам поведения с помощью страха.</p>
<p><b>4. Терпимость к страху</b>          Если ребенок испугался, родители стараются научить его не быть подавленным этим впечатлением, а управлять им. Особенно это эффективно, когда родители сами демонстрируют такую терпимость.</p>	<p><b>4. Подавление страха</b>          Родители, особенно те, которые являются сторонниками воспитания упорства, твердости и самостоятельности, используют чувство стыда и другие отрицательные санкции в отношении трусости.</p>
<p><b>5. Противодействие источнику страха</b>          Родители научают ребенка, в ситуациях вызывающих страх, наступать вместо того, чтобы отступить.</p>	<p><b>5. Невнимание к источнику страха</b>          Родители не обучают ребенка противодействовать источнику страха, часто пренебрегают этим, либо придают ему неприятный для ребенка характер. Кроме того, родители обращают мало внимания на признаки страха у ребенка, игнорируют или же преуменьшают его значение</p>

*Травма.* Это острое психическое переживание какого-то события, которое оставляет глубокий след в сознании ребенка. Такие эпизоды, как укус собаки, падение с дерева или качелей, могут травмировать не только физически, но и психологически. То есть перед всеми этими событиями у ребенка может возникнуть страх. Одни надолго сохраняются в памяти, другие быстро забываются. Все зависит от характера ребенка, остроты ситуации и реакции родителей по поводу случившегося.

*Наказания.* Здесь речь идет скорее не о каких-то специфических страхах, а о глубинно основе тех впечатлений, которые могут привести к страху. Когда родители кричат или бьют ребенка, ему совершенно ясно – они раздражены и на время утратили любовь к нему. Ребенок часто пребывает в растерянности, не зная как объяснить причину “свирепости” своих родителей: что же плохого было в его поведении, ведь раньше он делал это тысячу раз и родители были спокойны.

Кроме того, если на ребенка постоянно кричат, угрожают ему и наказывают, в нем постепенно накапливается враждебность по отношению к родителям, а следовательно, он начинает ощущать себя виноватым. Ведь у него появилось чувство ненависти к людям, которых он любит. Он вынужден скрывать свою враждебность, но сделать это очень трудно. И он начинает бояться самого этого чувства.

Может стать причиной страха и неспособность ребенка выполнять приказания родителей. Когда ребенку не по силам выполнить родительское указание, он обижается на них за чрезмерно строгие требования. Но в то же время он опасается потерять любовь близких, если они останутся недовольными ребенком. Чем больше обида, тем сильнее страх. Часто чрезмерные требования к детям создают в семье атмосферу страха. Эта ситуация может возникнуть в двух случаях: во-первых, когда ребенок опасается, что родители от него откажутся и перестанут любить и, во-вторых, когда враждебная реакция ребенка на родительские требования заставляет его чувствовать себя все менее достойным любви близких, а значит чувствовать себя в большой опасности.

Некоторые страхи у детей становятся навязчивыми, возрастают до такой степени, что усилия, предпринимаемые для того, чтобы избежать вещей или ситуаций, вызывающих страх, мешают жить. В этом случае нужно говорить о фобии.

Разница между страхом и фобией в том, что в первом случае дети испуганы чем-то реально виденным. Если самоощущение ухудшается, страх может возникать лишь от

сознания возможности существования его источника, поэтому действия строятся по принципу “на всякий случай”, “обжегшись молоком – дуют на воду”. Ребенок, который боится собаки и не хочет идти гулять на улицу, где видел ее злобной и лающей, проявляет страх. У ребенка, который не отваживается переступить порог дома, потому что “там за дверью сидит собака”, возможно, развивается фобия.

Симптомами страха в поведении ребенка являются грызение ногтей, сосание пальца, заикание, тики, ночное недержание мочи, капризы во время еды, жалобы и хныканье, скрытность и замкнутость.

В первую очередь психолог должен объяснить родителям, что они сами могут, если не избавиться полностью, то хотя бы помочь ребенку справиться со страхами. Для этого :

Необходимо сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с ребенком. Для этого взрослым нужно умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют.

Надо стремиться успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие. “Научные” объяснения, высмеивание и шутки по поводу страха неуместны и вообще недопустимы.

Прежде всего, взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвенен, или же вести себя так, словно в испуге ребенка нет ничего удивительного. Ребенок крайне нуждается в том, чтобы все его страхи признавались, принимались, уважались. Только тогда, когда они рассматриваются открыто, ребенок может обрести силу, достаточную для взаимодействия с окружающим миром, который временами пугает его.

С детьми нужно разговаривать о страхах, слово “страх” не должно быть табу. Поскольку некоторые из страхов возникают в результате ошибочных представлений, другие основываются на реальных ситуациях или появляются вследствие неравного положения ребенка в семье, группе сверстников.

Можно рассказать ребенку, что сам родитель или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел преодолеть его.

Наконец, нужно проще ко всему относиться: не надо из детского страха делать драму, еще хуже трагедию, не надо вести долгих разговоров на эту тему. Лучше отыскать какой-нибудь смешной эпизод в стрессовой ситуации, но не осмеивать ее и постараться быть как можно ласковее с ребенком.

Но, если все же в жизни ребенка появляется сильный страх, ему потребуется помощь детского психолога.

#### **2.4. Горе.**

Горем можно назвать такую эмоциональную реакцию на событие, когда человек падает духом, чувствует одиночество, испытывает жалость к себе и стремиться к уединению.

Ощущение горя обычно возникает, когда страдание становится доминирующим состоянием человека на разлуку или утрату. Психологические причины горя связаны с сильными эмоциональными привязанностями к людям, предметам, идеям. Разлука или утрата объекта привязанности означает потерю источника радости, удовольствия и возбуждения. Это в свою очередь означает для человека потерю любви, уверенности и чувства благополучия. Таким образом, ощущение лишения чего-то ценного и любимого, к чему имела сильная эмоциональная привязанность и означает горе.

Длительное горе может сопровождаться целой гаммой других эмоций. Например, смерть близкого человека может вызвать и гнев (не могут осуществиться планы; не могут быть удовлетворены желания, связанные с этим человеком), и страх (тревога за свою жизнь и судьбу), и чувство вины (сожаление, что не было лучших отношений с умершим; осознание того, что для утраченного человека не было сделано всего необходимого), и стыд (мысли о том, что другие осуждают человека за недостаточное внимание к умершему или недостаточную заботу о его здоровье).

Горе обладает большим приспособительным значением для человека. Оно дает

возможность превозмочь себя и свыкнуться с потерей. Неспроста история человечества так бережно хранит традиции и ритуалы горевания. Все они вне зависимости от особенностей культуры включают три фазы: а) признание горя (осознание потери), б) переживание всех сопутствующих горю эмоций (отреагирование печали через плач, гнева через агрессию, вины и стыда через прощение себя и других), в) преобразование жизни (окончательное расставание, прощание с утраченным объектом или предметом и нахождение “замены” ему). Благодаря гореванию человек имеет возможность, во-первых, отдать дань потерянному любимому человеку или объекту, во-вторых, восстановить личностную автономию (через мотивацию к обретению нового объекта взамен утраченного), и, наконец, в-третьих, расширить собственную коммуникативную сферу (с одной стороны, вызывая сочувствие и помощь окружающих, а с другой – демонстрируя им, что он является заботливым и любящим человеком).

Детское горе – это предмет особого разговора. Часто дети горюют по таким поводам, которые для взрослых просто не понятны. Это может быть потерянная безделушка, сломанная игрушка или разорванный фантик от конфеты. При внимательном отношении взрослого к ребенку эту трагедию можно помочь пережить найдя эквивалентную замену утраченному. Однако, совсем иное, когда ребенок лишился или безвозвратно потерял своего родителя.

Общение и отношения с ребенком, пережившим смерть родителей должно быть очень осторожными и максимально корректными.

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании реальности смерти, и этот процесс постепенен. Поэтому, насколько это необходимо, нужно говорить о том, что произошло, и много раз. Независимо от того пришла ли смерть внезапно или нет Информация, которую ребенок получает, и те разговоры, которые с ним ведутся, имеют решающее значение для того, как ребенок справится с несчастьем. Чтобы доверие к взрослым не нарушилось, ребенок как можно скорее должен получить точную информацию о том, что произошло.

Позволяя ребенку задавать вопросы, и отвечать на них, если есть ответ, и отважиться сказать “не знаю”, если его нет ответа, взрослый поможет ребенку лучше понять случившееся. Иногда трудно ответить на прямые детские вопросы, но дать честный ответ – очень важно. Поэтому важно избегать метафор типа “умерший спит” или “он или она ушел или уехал”. Если ребенок настолько развит, что может задать вопрос, то он достаточно развит, чтобы получить прямой ответ на него. Нет также смысла ждать до похорон с сообщением о случившемся: ребенок может неверно понять некоторые слова окружающих и еще больше испугаться.

После смертного случая дети очень болезненно переносят всякие расставания. У них может усилиться беспокойство, что опекающий их взрослый тоже может исчезнуть. Дети испытывают сильную нужду в близости, особенно в первое время после смертного случая. Поэтому лучше всего избегать ненужных разлук.

Дети испытывают сильную потребность вспоминать умершего, одновременно осмысливая случившееся. Дети могут выражать это по-разному.

В определенные моменты они могут часами смотреть на фотографии умершего, могут взять что-либо из вещей умершего, носить их с собой, спать с ними.

У них также может возникать желание посетить те места, где он был вместе с умершим или посетить его могилу. Если есть возможность, можно сделать это вместе с ребенком. Посещение места несчастного случая также может помочь ребенку лучше понять, как наступила смерть. Иногда только тогда они начинают понимать, что произошло.

У детей существуют свои способы справляться с сильными чувствами. Например, дети часто имитируют похоронную процессию. Они хоронят животных и насекомых, что помогает им понять, что произошло с умершим. Они также могут рисовать могилы с крестом или рисовать другие вещи, имеющие отношение к умершему.

Для ребенка это нормальный способ выражения своих чувств. Одновременно они начинают лучше понимать смысл события, которое произошло. Поэтому важно не

останавливать детей, когда они играют или рисуют. Если ребенок был свидетелем драматического смертного случая, он может повторять одну и ту же игру много раз.

Если поведение ребенка сильно меняется или если сильные эмоции не теряют интенсивности в течение настолько длительного времени, что это начинает беспокоить, надо обратиться за профессиональной помощью.

Но в качестве "спасательного круга" шведские психологи У.Фориндер и Л.Полфелдт предлагают некоторые советы, которые смогут помочь взрослым при встрече с детским горем. Конечно, всякие советы хороши, но лучше, если их согласовать с индивидуальной ситуацией и психическим состоянием ребенка.

- Говорите открыто и честно.
- Незамедлительно расскажите о смертном случае и дайте конкретную информацию о том, что произошло.
- Скажите, что умерший никогда не вернется.
- Расскажите о церемонии прощания и похоронах.
- Избегайте неясностей
- Не говорите о "путешествии" или "сне".
- Избегайте абстрактных объяснений.
- Давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка.
- Помогите ребенку понять
- Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжелом.
- Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз.
- Пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз.
- Прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.
- Позволяйте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.
- Позвольте ребенку старшего возраста написать о произошедшем - все от дневника или стихотворения до сочинения в школе помогает.
- Сделайте потерю реально ощутимой
- Позвольте ребенку видеть мертвого.
- Позвольте ребенку присутствовать на похоронах.
- Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств.
- Часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео.
- Берите ребенка с собой на кладбище.
- Печаль, тоска - естественные реакции даже у детей. Покажите, что такие чувства разрешены.
- Не отступайте от заведенного порядка
- Постарайтесь не разлучать ребенка с родителями. Даже кратковременное отсутствие из дома может быть причиной беспокойства.
- Попытайтесь сохранить заведенный порядок вашего дома.
- Согласитесь с тем, что ребенок нуждается в вашей близости и защите.
- Не затягивайте с возвращением ребенка в школу или детский сад.
- Успокойте беспокойство ребенка, что он или его родители скоро умрут
- Говорите с ребенком об его страхах.
- Уверьте ребенка, что подобные смертные случаи бывают очень редко.
- Приглушите чувство тины у ребенка
- Поговорите серьезно с ребенком, если он показывает чувство вины.
- Уверьте ребенка, что ничего, о чем он думал или что он сделал, не привело к смертному случаю.

## 2.5. Психосоматические симптомы.

Энурез (от лат. Enures) – ночное недержание мочи – очень распространенное явление среди детей. Как показывает практика, крайне трудно понять его причины, но еще более сложно его устранить.

Обычно дети самостоятельно перестают мочиться в штанишки в 2,5-3,5, а в постель – в 3,5-4,5 года. Пока ребенок не достиг этого возраста вряд ли стоит придавать этой проблеме большое значение. Проблема возникает тогда, когда ребенок продолжает мочить и штанишки и постель уже после отведенного природой срока. Однако, следует отметить, что указанные ориентиры – это лишь общая норма, но от не иной раз возможны значительные отклонения.

Недержание мочи может быть вызвано многочисленными факторами, не имеющими никакого отношения к физиологии ребенка:

- Боязнь темноты.
- Трудно добраться до туалета.
- Ребенок может просто не знать, что мочиться в постель нельзя.
- Слишком сильное переживание, яркое впечатление, испуг.
- Инфантилизм, замедленное психическое развитие или общая недоразвитость ребенка.
- Слишком ранние и слишком строгие попытки научить ребенка пользоваться горшком или туалетом.

Следует заметить, что недержание мочи почти всегда обусловлено психологическими причинами – это результат неправильного воспитания, или проявления какого-то психического напряжения (либо и того и другого вместе).

Очень часто родители, столкнувшись с этой проблемой, с упреками, угрозами, в очень категорической форме требуют, чтобы ребенок перестал мочиться в штанишки или постель. При таком отношении у ребенка может возникнуть страх перед естественными нуждами. А это уже ненормально и сильно осложнит жизнь как самого ребенка, так и его родителей. Один из самых распространенных способов скрыть свой страх – проявить отвращение к фекалиям. В этом случае формируется так называемый “анальный” характер: ребенок растет с обостренным чувством неприязни к грязи, вообще к любому беспорядку и “зацикливается” на чистоте.

Американский психолог А. Фромм считает, что проблему недержания мочи можно сгладить, соблюдая следующие рекомендации.

Прежде всего следует относиться ко всему этому спокойно и с уверенностью, родитель сможет решить эту проблему.

Не следует ожидать, что ребенок перестанет мочиться в постель сразу же, как только научится это делать днем.

Не надо проводить эксперименты и пытаться сделать из ребенка чудо в этом отношении. Этим можно только навредить ему.

Надо радоваться каждому маленькому успеху ребенка. Когда он научится сдерживать себя днем, велика вероятность того, что он будет оставаться сухим и ночью.

Будет полезно раз или два ночью отнести или отвести его в туалет. Это может не войти в привычку, поможет ребенку более эффективно контролировать деятельность мочевого пузыря, а также заслужить похвалу утром.

Не следует ругать ребенка, если вдруг окажется, что его постель мокрая. Лучше промолчать или просто приласкать ребенка.

Интересную точку зрения на эту проблему имеет другой американский психолог В. Оклендер. Она считает, что недержание мочи в постели можно считать одним из примеров того, как ребенок выражает себя. Недержание мочи может быть проявлением здорового стремления к самовыражению. Если ребенок не нашел адекватного способа выразить то, что ему было нужно, он начинает выражать это другим способом. Если бы он не нашел такого пути, неудовлетворенные потребности могли бы найти свое отражение в симптомах бронхиальной астмы или развитии экземы. Это не случайное совпадение, что многие дети,

страдающие недержанием мочи в постели – добродушны, общительны и редко выражают свой гнев.

Недержание мочи связано с невозможностью каким-либо иным образом выразить подавленные чувства, ни один ребенок не испытывает сознательного желания мочиться в постель.

Важно, чтобы родители поняли, что ни они, ни ребенок не виноваты в этом. Если ребенок периодически мочит или пачкает штаны, вряд ли стоит сердиться. Если это происходит вследствие нервозности или перевозбуждения, гнев взрослого вызовет излишнее напряжение. Лучше показать малышу, что родителям бы хотелось, чтобы такое происходило. Здесь также может помочь и привлечение ребенка, как уже достаточно большого, к стирке трусиков или брюк. А вот кричать или срамить по этому поводу бесполезно. И жестоко.

Очень немногие ведут себя так из “вредности” и непослушания. Просто, погружаясь в какое-то очень увлекательное занятие, некоторые дети игнорируют позывы организма до последнего момента. А иные настолько увлекаются, что и не замечают случившегося.

Следует водить детей в туалет через определенные интервалы времени, ободрять их собственную инициативу и сохранять спокойствие.

В. Оклендер предлагает, чтобы родители — а иногда и все члены семьи — делились своими переживаниями, связанными с этой ситуацией. Кроме того, можно предпринять попытку возложить ответственность за те или иные телесные функции на самого ребенка: он несет ответственность за недержание мочи в постели. И, наконец, следует помочь ребенку овладеть более приемлемым способом выражать то, что ему необходимо выразить.

Когда приучение к туалету проходит с трудом, не стоит раздражаться или называть ребенка глупым. Он только переволнуется и вряд ли мгновенно исправится.

## **2.6. Гиперактивность.**

Ребенку с повышенной активностью трудно усидеть на месте. Он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него наблюдается плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов; испытывает потребность что-то схватить, начать играть с чем-нибудь, но затем может внезапно изменить свое намерение.

Гиперактивность проявляется уже на третьем-четвертом годах жизни. У этого ребенка очень сильно ограничен объем внимания, он может сосредоточиться на отдельных формах активности всего лишь на несколько мгновений, а затем переключается на другие виды деятельности. Как правило этим детям присуща чрезмерно высокая отвлекаемость, настолько что они реагируют на любой звук, на любое движение.

Очень часто гиперактивные дети испытывают трудности в учебе, вызванные недостаточными способностями к умственной сосредоточенности, к восприятию зрительных, слуховых, а иногда и тактильных образов. Моторная несогласованность вызвана слабой координацией связи “глаза-руки” и отрицательно сказывается на способности легко и правильно писать. Ребенка угнетают трудности в учебе которые неизбежно приводят к формированию низкой самооценки.

В трудности такого ребенка вносят вклад многие вторичные эффекты. Взрослые нетерпеливы с ним, не доверяют ему, иногда не могут спокойно выдерживать его поведение. Они пытаются с раздражением утихомирить их. Тем самым стремятся подавить их психическую и физическую активность. Поэтому, естественно, что ребенку, который лишен возможности выразить сдерживаемые чувства, трудно быть спокойным и сосредоточенным, концентрировать внимание.

У гиперактивного ребенка, как правило, мало друзей, потому что слабо развиты навыки социального общения. Его унижают ярлыки, которые ему приклеивают, и то, что другие дети дразнят его и дают ему прозвища. Поэтому он часто агрессивен, вызывает множество

конфликтов и споров, плохо контролирует свои побуждения, очень импульсивен.

Многие стимулы, исходящие из окружения, смущают и раздражают гиперактивного ребенка. Дети, которые обнаруживают отдельные симптомы гиперактивного поведения или все их разнообразие, иногда просто избегают болезненных для них ощущений. Часто тревожные дети испытывают страх перед тем, что их заставят участвовать в какой-либо деятельности. Они постоянно переходят от одного к другому и выглядят так, как будто они неспособны остановиться на чем-нибудь одном или целиком сосредоточить свое внимание на избранном объекте. Такие дети — боязливые, раздражительные, тревожные — могут производить впечатление гиперактивных детей со всеми следствиями, вытекающими из этого ярлыка.

Более того, чрезмерная подвижность может быть прямым следствием нервного напряжения ребенка. Вернее способом ее разрядки.

Главное в помощи психолога гиперактивному и рассеянному ребенку – это постараться сосредоточить внимание взрослого на проблеме ребенка.

Необходимо выделить специальное время для занятий с ребенком, которое проводилось бы вместе с ним в тихой комнате с минимумом отвлекающих факторов. Вначале это может быть лишь одна-две минуты. Увеличить время нужно лишь тогда, когда ребенок спокойно сможет переносить этот интервал времени.

Подбор игрушек и занятий желательно осуществлять с учетом интересов и привязанностей ребенка.

Во время занятий нужно стараться постоянно привлекать внимание ребенка репликами “Посмотри!”, “Послушай!”.

Разрядить нервное напряжение ребенку могут помочь игры, требующие больших физических усилий. Игры с ребенком должны быть короткими и успешными.

Однако, это лишь “первая помощь пострадавшему”. Лучший способ “снять” гиперактивность ребенка – постараться устранить причины, вызвавшие ее. Здесь, конечно, необходимо вмешательство специалиста-психолога.

## **2.7. Замкнутость.**

Словарь трактует слово “замкнутый” как обособленный, отчужденный, сдержанный, скрытный, отдаленный. Таким образом, замкнутый ребенок — это ребенок “недоступный” для других, испытывающий потребность в отдалении от слишком болезненного для него мира.

Взрослые, как правило, довольны такими детьми, потому что они причиняют мало беспокойства. Проблемы становятся очевидными только в том случае, когда ребенок начинает проявлять чрезмерную замкнутость.

Он может разговаривать только в случае необходимости или вообще не разговаривать. Замкнутые дети все таят внутри себя. В каком-то отношении они научились держать язык за зубами (слишком много было кем-то когда-то сказано, и они усвоили этот урок). Такие дети охотно замолкают, храня про себя свои чувства и переживания. Они хорошо успевают в школе, выполняют свои домашние обязанности, соблюдают правила, не хнычут и ни на что не жалуются, не плачут, не дерутся, не ссорятся и не кричат. Но они разговаривают, только тогда, когда это необходимо.

Замкнутый ребенок может говорить очень тихо, почти шепотом. Он может держаться в стороне от всех, бояться присоединиться к группе детей или предпринять что-то новое. Он часто одинок, у него нет друзей или их слишком мало.

Среди них есть, конечно, и те дети, которые любят играть в одиночку. Они проводят много времени в одиночестве, раскачиваясь или посасывая палец. Бывает, они бесцельно слоняются, глазенки или ходят за другими. Его даже может пугать большое скопление детей и взрослых в его окружении.

Очень часто замкнутость наблюдается у детей из школ-интернатов. Как правило, эти дети либо просто не умеют играть, либо привыкли играть в одиночестве. Их замкнутость –

результат пренебрежения детской потребностью играть. Их игровой опыт невелик, дети часто просто не знают, что делать с игровыми материалами, знакомыми другим детям. Вот ребенок и предпочитает болтаться без дела.

В другом случае ребенок, впервые встретив разнообразие новых игрушек, слегка шалит и бросается от одного занятия к другому. Тогда они могут заработать ярлык “сверхактивных”.

Замкнутость может проявляться как своеобразная защита от чрезмерно назойливого и опекающего взрослого. Например, не разговаривать, это единственное оружие, которое ребенок может использовать против требований родителей. Однако, даже если он и не разговаривает, это не значит, что ребенок не слышит то, о чем ему говорят. Замкнутые, неразговорчивые дети не воспринимают свою молчаливость как какое-то нарушение. Они полагают, что им просто нечего сказать.

Даже если не учитывать стереотипа социального поведения, связанного с полом, девочки чаще воспринимаются как застенчивые, сдержанные, спокойные, замкнутые. Мальчики более расположены к контактам в силу большей агрессивности.

Некоторые рекомендации психолога, возможно, помогут родителям самим оказать помощь замкнутым детям.

К очень замкнутым детям подход должен быть, скорее всего, постепенным. Родителям надо быть также очень терпеливым и готовым затратить много времени, пока появится первая ответная реакция. Если у ребенка отсутствует игровой опыт, то регулярные занятия с ним помогут такой опыт приобрести. Для этого понадобится немного времени – каждый день показывать ребенку, как пользоваться игрушкой, постепенно подключая его к играм других детей. Радость от игры – лучшее подкрепление опыта ребенка.

У ребенка из интерната замкнутость – это реакция на невнимание со стороны взрослых, на ситуацию “беспризорничества”. Такому ребенку надо дать время привыкнуть и научиться переносить постоянное физическое соседство взрослого. Лучшим выходом тут могут быть ежедневные игры рядом с ребенком. Но при этом не надо втягивать его в игру насильно. Дружественные отношения (на равных), интересные занятия и приятельская болтовня без требования ответов могут постепенно создать чувство доверия.

Замкнутый ребенок может не знать, как обратиться к взрослым, особенно к приемным родителям. Он может нервничать или даже пугаться их соседства. Завоевать доверие ребенка может физическая ласка. Но надо помнить что не всякий ребенок в ней нуждается. Некоторые дети, особенно пережившие различного рода насилие, могут не переносить физических контактов. В дальнейшем необходимо приложить некоторые усилия с тем, чтобы ребенок стал доверять и другим людям, сходилась со сверстниками. Но этот процесс не будет быстрым.

## **2.8. Чувство вины.**

Вина по большому счету представляет собой обращенный против себя гнев (или негодование). Механизм формирования вины примерно следующий. Ребенка ругают или наказывают за какой-то проступок. Это вызывает его гнев. Но поскольку ребенок часто не имеет возможности выразить свой гнев, он загоняет его “внутрь” и начинает испытывать чувство вины за совершенный поступок. Если гнев выражается непосредственно, чувство вины как правило исчезает.

Обида сопутствует любому чувству вины. Если ребенок не может выразить гнев и испытывает чувство вины, он обижается на взрослого (или, возможно, на другого ребенка), который связан с этим неприятным чувством. За чувством обиды обычно скрываются невысказанные претензии. Ребенок, чувствуя обиду на родителей за то, что они ругают его, в то же время может неявно выражать требование, адресованное родителям. Его суть может заключаться в том, чтобы они терпимее отнеслись к тому, что он совершил тот или иной проступок.

Ребенок, особенно маленький, часто пребывает в состоянии замешательства по поводу того, кто виноват в том, что произошло. Если его постоянно ругают за то, что он считает

неопределенным – он часто принимает вину на себя, он сам себя порицает и чувствует, что он “плохой”. Таким образом гнев, вина, чувство обиды и самоупреки смешиваются и внедряются в образ Я ребенка. У чрезмерно виноватых детей чувство вины пронизывает всю их жизнь. Они могут чувствовать вину задолго до совершения поступка от одних только мыслей или желаний.

Чувство вины может возникать не только после того, как ребенок совершил какой-нибудь плохой поступок, но даже в том случае, когда его намерения не реализуются. Скажем, ребенок разгневан на своих родителей и хотел бы отомстить им, но не делает этого. Однако сама мысль о мщении уже заставляет его испытывать чувство вины.

Попытка избежать чувства вины порождает такие формы поведения, которые внешне вроде бы и не имеют никакого отношения к человеческой боязни совершить что-то дурное. Чтобы уменьшить ощущение вины, он пытается делать все, чего, как ему кажется, ожидают от него другие, но в то же время постоянно чувствует себя обиженным. Он теряет и испытывает неуверенность по поводу того, чего именно от него ожидают, но он, несомненно, уверен, что гнев и ярость нужно затаить. Он упорно пытается всем угождать и соглашаться со всеми. Ребенок, например, может превратиться в маленького ханжу. Поступая так, как ждут от него окружающие, хитрец цепляется за их любовь, подменяя ее любовью к самому себе. Однако в этом случае ребенок перестает дифференцировать свою жизнь и жизнь других людей, утрачивает чувство своего Я и собственной целостности.

Другой способ избавиться от чувства вины можно распознать в некоторых особенностях и детей и взрослых. Если ребенок все время беспокоится по поводу сделанных уроков, часто моет руки, без конца наводит порядок в своей комнате, часто что-то трогает или теребит – все это признаки рабской зависимости от привычек, невольно возникших у него в условиях дискомфорта и внутреннего напряжения. Значительная доля этого напряжения порождена именно комплексом вины.

Воспитывая ребенка, родитель очень часто неоправданно спешит выразить свое одобрение или неодобрение, чтобы ребенок понял, чего от него хотят. В то же время, видя, как родители всеми силами стремятся удовлетворить основные нужды ребенка – он начинает воспринимать родителя как часть самого себя. Он как бы присваивает не только фамилию родителей, но и их руки. Ведь именно они укачивают его, кормят, моют, согревают. Неизбежно, что в конце концов и мысли родителей делаются его мыслями. И, наконец, наступает момент, когда родителю уже незачем находиться рядом с ребенком, чтобы объяснять ему, какие из его намерений дурные, какие хорошие. Поэтому очень скоро родительские суждения и стереотипы поведения становятся детскими суждениями и стереотипами поведения.

Когда родители проявляют свой гнев, нетерпение и вдобавок применяем наказание, они как бы говорим ребенку, что не любят его. И даже если это не совсем так или совсем не так, ребенок все равно останется при своем мнении, поскольку он видит далеко не дружеское и не ласковое родительское отношение.

Для ребенка истинная родительская любовь имеет очень большое значение и ее явное или неявное отсутствие оставляет глубокий след в его сознании по двум причинам:

1. До тех пор, пока ребенок зависит от своих родителей, он понимает, что их любовь – самая большая гарантия, что родители и впредь будут удовлетворять все его нужды.

2. Поскольку ребенок ощущает себя родительской частицей, он начинает смотреть на себя глазами своих родителей. А это означает, что он с родительской подачи может с горечью почувствовать себя плохим, недостойным родительской любви, и на этом основании решить, что он гораздо хуже, чем думал о себе прежде.

Если родители столь суровы, что выражают свое неодобрение более эмоционально и чаще, чем следует, ребенок испытывает недостаток их любви. Сознание, что его любят, оказывается для него скорее роскошью, чем нормой. Он начинает относиться к себе с меньшим уважением. Неуверенный в себе, не обладающий должным мужеством, лишенный многих интересов, ребенок испытывает боязнь и необходимость извиняться или заранее

оправдываться перед всеми.

Разумеется, невозможно растить детей, не выражая одобрения или неодобрения их поступков. Точно так же как нельзя пробудить у ребенка совесть, не породив при этом комплекс вины. Самое лучшее, что можно сделать в таком случае, – соблюдать чувство меры. Взрослые должны всячески стараться уменьшить комплекс вины, а не пытаться достичь нереальной цели – совершенно избавить ребенка от него.

Если ребенок испытывает страх и у него наблюдаются признаки повышенной нервной возбудимости, если он вообще неуверен в себе, о чем говорят сосание пальца и другие симптомы психического напряжения, то вполне возможно, что у него уже развился комплекс вины.

Комплекс вины может помешать ребенку получать максимум удовольствия от жизни. В этом случае ребенку нужно помочь понять, кто он, каковы его потребности, чего он хочет. Ему нужно научиться вербализировать свои желания, мнения, мысли, осуществлять четкий выбор и принимать на себя ответственность за свой выбор. Он также нуждается в приобретении опыта выражения своего гнева, обиды и требований. Чем более откровенно ребенок сможет выразить свой гнев, тем меньше чувство вины, которое ослабляет и сковывает его.

Кроме того, родителям стоит сделать над собой усилия и попытаться умерить тон их упреков. Следует объяснить ребенку, почему взрослые не одобряют тот или иной поступок. Но сделать это нужно кратко и спокойно: это самый лучший путь.

Никогда не следует говорить ребенку, что родители его больше не любят и вообще "куда-нибудь отдадим". Наоборот, родители должны дарить детям поистине безграничную любовь и как можно чаще одобрять их хорошие поступки. В данном случае любая щедрость – гарантия того, что будет сведен до минимума комплекс вины.

## **2.9. Незащищенность.**

Термин “незащищенный” широко используется при описании детей с самыми разнообразными формами поведения. Словарь определяет это слово как “беспомощный, не способный защитить себя от опасности, ощущающий тревогу без достаточных оснований”.

Иногда можно наблюдать детей, которые буквально вешаются на людей. Когда от них пытаются отделаться, они виснут еще больше. Эти дети физически захватывают людей, как будто для того, чтобы уменьшить свою незащищенность и чувство неуверенности, почувствовать себя в большей безопасности. Обычно окружающим очень трудно выносить их назойливость. Сверстники не любят их общества и стараются избегать их.

Ребенок, который вынужден цепляться за других, имеет такое нечеткое чувство собственного Я, что он чувствует себя хорошо, только если может объединиться с кем-нибудь. Он может существовать только в слиянии с другим человеком. Ощущение отдаленности для него необычно и вызывает страх. Он не знает, где его Я начинается, а где заканчивается. Интенсивная потребность в идентификации приводит к тому, что он не может провести четкой границы между собой и другими.

Дети, которые доходят до крайности в стремлении угодить взрослым, представляются чрезмерно послушными, испытывают аналогичное чувство неуверенности. Они ищут подтверждения таким путем правильности своих действий, принимая правила, которые часто навязываются взрослыми. Они иногда не могут сказать “нет” кому-либо, не имеют собственных идей и собственного мнения, назойливо послушны и стремятся вести себя хорошо до такой степени, что воспринимаются как туповатые и утомительные в общении.

Все дети хотят одобрения, быть “хорошими”, следовать указаниям и вести себя “правильно”. И у них все это получается в пределах их способностей. Они проявляют также способности выражать гнев, протест, несогласие, стоять на собственных ногах и выражать свою точку зрения случае несогласия с другим. Незащищенный же ребенок, стремящийся угождать другим, затрачивает на это большие силы. Он постоянно направляет энергию вовне, а не тратит ее на удовлетворение собственных потребностей.

На выраженность незащищенности оказывает влияние опыт разлучения с матерью ( в роддоме, в семье, после смерти, при приеме в ясли или детский сад). Детям нужен период адаптации для увязки прежнего опыта с новым – миром одиночества. У разных детей период привыкания различен, и родители не всегда при этом наилучшие помощники. Если, например, ребенок проводил больше времени с бабушкой или няней, то именно они лучше помогут ему. Особенно сложно адаптация может протекать у детей, которых сразу разлучили с матерью или другим взрослым на достаточно длительное время. Однако и трех-четырёхлетним, сидевшим дома с мамой, опыт детсада покажется трудным: новые взрослые, новые дети, новые ожидания и распорядок. У ребенка ограниченное понятие времени, и целый день в яслях или саду может смутить его. Порою ребенок искренне боится, что родители не вернуться. А если предстоит тихий час, то некоторые дети думают, что и ночевать они будут в яслях. В таких новых и неожиданных условиях ребенку явно нужна помощь.

Вообще-то бывает тревожным и то, что дети дошкольного возраста очень уж быстро сходятся с новыми людьми и местами. Некоторые дети пережили столько перемен, что последующие они воспринимают не особо реагируя и чрезмерно привязываются к любому новому взрослому. Однако эти привязанности неглубоки, так как не основаны на уверенности, что взрослый будет постоянно рядом. Такие проявления должны стать для взрослых предметом заботы, а не свидетельством “хорошего” или “плохого” поведения.

Есть много способов, посредством которых чуткий взрослый способен помочь ребенку привыкнуть к новому окружению. Как уже отмечалось особенно трудно разлуку переживают дети, травмированные многочисленными расставаниями. Поэтому вне зависимости от опыта ребенка родители должны объяснить ребенку, куда они идут. Уверить, что вернуться за ним. Тепло попрощаться. Если известно, что родитель пошел на работу, то можно поговорить об этом с ребенком, объяснив, что “после чая” (или в другое время) мать вернется. В первые несколько дней некоторые дети чувствуют себя увереннее, если им оставить родительскую сумку или перчатку как гарантию, что родители придут за ребенком и оставленными вещами.

Наиболее верным признаком незащищенности ребенка является его “привязанность” ко взрослому, когда он ходит за ним буквально по пятам.

Занятия с детьми, которые нуждаются в идентификации, одобрении и положительной оценке, предполагают предоставление свободы выбора.

Можем начать с деятельности, включающей сенсорные упражнения, двигательные упражнения и игры, которые дадут возможность ребенку познавать свои чувства, свой образ, образ своего тела, интегрировать все это. И наконец приобрести навыки в осуществлении выбора, выражения собственного мнения, определения своих потребностей, желаний, предпочтений и отвержений и научиться вербально выражать осознанные потребности, желания и мнения.

## **2.10. Другие проблемы поведения**

Наряду с перечисленными в предыдущих разделах у детей могут встречаться и другие проблемы.

### **Отказ от еды или питья**

Отказы от еды или питья, разбрасывание пищи случаются у детей не редко. При этом взрослому надо иметь в виду ряд обстоятельств.

Во-первых, именно таким способом ребенок может выражать свой протест и гнев.

Во-вторых, некоторые дети в семье или учреждении, в котором они воспитывались, никогда не пользовались столовыми приборами. Они часто “таскают” со стола или едят, держа тарелку на коленях, то сидеть за столом.

В третьих, у детей есть любимые блюда, и было бы глупо думать, что ребенок съест все, что дадут. Детские привычки и предпочтения в пище и поведении за столом могут значительно отличаться.

В-четвертых, разные дети могут съесть различное количество пищи. “Малоежкам” лучше много и не накладывать. Другие хотят съесть побольше. Лучше побудить ребенка съесть все с удовольствием, а потом попробовать что-нибудь еще. Когда взрослые дают детям возможность обслуживать самих себя, то порой оказывается, что они охотнее съедают то количество, что сами выбрали. Тут, конечно, нужен присмотр, но некоторый выбор поможет избежать баталий взрослых и детей за столом.

Вообще проблем с едой возникает гораздо меньше там, где создана хорошая эмоциональная атмосфера за столом. Обед лучше проходит в тех случаях, когда за столом ведутся оживленные беседы, где детям позволено выражать предпочтения в пище, их не заставляют доедать до последнего кусочка и нет постоянной угрозы: “Останешься без сладкого!”.

### **Нервные привычки**

Дети, проходящие через лишения, период отчаяния и одиночества, впадают в повторяющийся и самопоглощающий тип поведения, который изолирует их в собственном мире. Проявления такого поведения, как, например, посасывание пальца или ковыряние в носу, не вызывают беспокойства, пока не начинают поглощать слишком много времени. Другие проявления необходимо прервать, даже если они редки. Например, если ребенок стучит головой по чему-либо.

“Особо опасные” нервные привычки – это когда ребенок царапает кожу, дергает себя за волосы или бьется головой. Детей, стучащих головой или дергающих себя за волосы, надо останавливать. Но не простым приказанием типа: “Нельзя делать так!”. Это чаще всего не дает необходимых результатов. Поскольку некоторые дети видят в них самый удовлетворительный способ выразить сильные чувства. За этими занятиями могут крыться гнев или расстройство.

Но даже если это случается редко, ребенка надо остановить, чтобы он не причинил себе вреда. Помешать этому следует физически. Если ребенок бьется головой, надо подстраховать голову ладонью. Это и защитит ребенка, и поможет поднять его. Резкое “Нельзя!” с подсовыванием ладони под его голову, часто моментально привлекает внимание ребенка. Потом нужно успокоить его, поговорить и, лучше всего, отвлечь каким-то занятием. Внимание можно привлечь и с расстояния – хлопком вместе с резким “Нет!”. Если взрослые проявляют упорство, то появится возможность, что ребенок будет прекращать это занятие сам, часто сопровождая свои действия самоинструкциями. Но на это нужно время.

Точно так же следует отвлекать детей от выдергивания волос или чесотки. В первую очередь необходимо выяснить, какие события могли расстроить ребенка до такой степени. Осведомленность поможет как можно лучше утешить ребенка. С учетом возраста необходимо пытаться, чтобы ребенок мог выразить свои чувства в словах или доверительной игре. Если его состояние внушает тревогу, надо проконсультироваться со специалистами в области детской психологии.

Некоторые дети часто онанируют. Это вполне естественно. Многие дети переживают периоды повышенного интереса к своим половым органам и находят удовольствие в игре с ними. Кроме того, существует мнение, что достаточно часто мастурбируют дети, которые испытывают недостаток телесных контактов с родителями. Им не хватает физических ласк и поглаживаний.

Взрослому не следует слишком усердствовать, когда он купает ребенка, половые органы нужно мыть тщательно, но быстро. Если взрослый заметил, что ребенок онанирует, не стоит отводить его руку или бить по ней, угрожать ему или наказывать. Лучше всего сделать вид, что его занятие взрослого не интересует. А еще лучше просто отвлечь ребенка от этого занятия.

На досуге нужно постараться разобраться и понять, что в поведении окружающих вызвало у ребенка нервное напряжение.

У некоторых детей возникает привычка сосать одеяло, крепко прижимать его к себе, прикладывая к лицу. Обычно дети это делают, когда ложатся спать. Посасывая одеяло,

ребенок как бы дает понять взрослому, что он испытывает неудобство, чувство тревоги. Сосание – это один из самых распространенных способов отогнать страх. Ребенок получает удовольствие и от этого ему становится легче.

Прежде всего, не стоит делать из этого проблему. Со временем ребенок самостоятельно избавится от привычки сосать одеяло. Правда, при этом нужно проводить с ребенком больше времени при укладывании его в постель и постараться оставить его засыпать в максимально комфортных условиях (например, с включенной на всю ночь лампой).

Сосание пальцев – более распространенное явление. Точно также чувство страха и бессилия заставляют ребенка находить покой и удовольствие в чем-то, что доставляло удовольствие прежде. Поэтому ни угрозы, ни наказания, ни народные средства (перчатки, перец, горчица) не принесут должных результатов. Более эффективно не вынимать у ребенка палец изо рта, а дать ему карамельку.

Привычка грызть ногти, как правило, признак нервозности у ребенка. У этого явления существуют свои причины.

Ребенку просто приятно грызть ногти, это доставляет ему физическое наслаждение. Чтобы избавить ребенка от этой привычки, надо предложить ему другое занятие, более удовлетворяющее его. Но сделать это надо мягко, не акцентируя внимания на грызении ногтей.

Эта привычка возвращает ребенка в детство. Держа палец во рту ребенок как бы воспроизводит знакомое с детства движение. Но это значит, что возвращение к детским привычкам, свидетельствует о снижении желания расти. В этой ситуации все, что необходимо сделать – это подчеркнуто вознаграждать ребенка за взрослое поведение.

Привычка грызть ногти дает выход агрессивности ребенка. Он использует ее для манипулирования родителями: он таким способом злит их, даже если иногда делает себе больно. Но в любом случае подобный поступок – проявление враждебности. Здесь нужно, во-первых, не придавать большого значения агрессивности ребенка. Во-вторых, позволить ему иногда свободно выразить свой гнев, обиду и раздражение. В-третьих, поощрять социально приемлемые формы проявления враждебности и во время игр, и во время случайных домашних ссор, и во время спортивных соревнований.

Расстроенные сильными эмоциями дети проводят большую часть дня в рассеянности. Поэтому-то и случается, что некоторые ковыряются в носу, сосут палец или утыкаются в любимое одеяло в момент стресса или утомления. Это вполне оправданные способы преодоления трудностей, и взрослые должны радоваться, что у ребенка есть собственные ресурсы, к которым он прибегает, как и к их помощи. При таком поведении более всего должны беспокоить чрезмерная продолжительность сосания пальца, раскачивания или мастурбации. Тогда надо отвлечь ребенка от рассеянности, постараться, чтобы он воспринял чье-то утешение, и помочь выразить чувства другим путем.

Простое приказание прекратить качаться или онанировать вряд ли сработает. Ведь взрослые или родители хотят, чтобы ребенок бросил то, что ему сейчас помогает справиться с душевным состоянием. Поэтому эффективнее будет то, что поможет выразить эмоции. Надо открыть ребенку, что он может найти утешение у взрослых и радость в занятиях, в которых нет принуждения или непонятного. Вначале взрослым следует держаться поближе к ребенку. Если он не дичится, посадить его на колени и тихо поговорить с ним, чтобы отвлечь. Если родители регулярно уделяют ребенку время, постепенно он заинтересуется разговорами, а потом и игровыми занятиями: рассматриванием вместе со взрослым (в обнимку с игрушкой) картинок в книжке или каким-нибудь своим делом. Тут важно помнить, что это, скорее всего, займет много времени. Дети, как и взрослые, не перескакивают из печали и депрессии в другое состояние. Нужны постоянное внимание и забота взрослых, чтобы ребенок проникся доверием к ним. Надо постараться обойтись без критики или резких слов – они только загонят ребенка глубже в себя.

## **ГЛАВА 3. Психодиагностика и коррекция детских проблем.**

### **3.1 Коррекционная методика В.С. Мухиной.**

Обследование детей школьного возраста из учреждений интернатного типа показало, у некоторой их части нарушена идентификация с именем, притязания на признание и связанная с этим самооценка снижены; психологическое время личности имеет ряд искажений, недостаточно осознается необходимость и право на долг для себя и других. У этих детей также наблюдалась иждивенческая позиция по отношению к интернату.

В связи с этим теоретическую основу программы психологической помощи составила точка зрения, что структура самосознания личности универсальна. Имя собственное в процессе индивидуального развития становится тем первым кристаллом личности, вокруг которого позднее формируется сознаваемая человеком собственная сущность – в этом и состоит позитивное значение структуры самосознания. Притязать на признание ребенок начинает с раннего возраста: уже в это время он стремится овладеть тем опытом, который одобряется окружающими. Притязание на признание постепенно обретает для человека личностный смысл, что способствует саморазвитию, утверждению индивидуальности, разносторонним достижениям.

Свою половую принадлежность ребенок устанавливает рано: на протяжении дошкольного детства он присваивает многие поведенческие формы, интересы и ценности своего пола. Стереотипы женского и мужского поведения входят в психологию человека через идентификацию с представителями своего пола.

Психологическое время личности — это способность к осознанию себя в настоящем и к соотношению себя настоящего с собой в прошлом и будущем. Это важнейшее позитивное образование развивающейся личности, обеспечивающее ее полноценное существование. Жизнь в социальном пространстве обеспечивается нравственным чувством, которое резюмируется в житейских отношениях между людьми в слове “должен”. В процессе индивидуального развития человек постигает и свои права, которые предоставляют ему возможность нормально развиваться в физическом, умственном и нравственном отношении.

Для оказания психологической помощи детям, лишенным родительского попечительства, использовался метод идентификационной коррекции личности. Этот метод сочетает в себе собственно диагностику личности ребенка и коррекционные приемы. Диагностика осуществлялась методом соотношения депривации с основной схемой структуры самосознания личности.

В первую очередь устанавливается, что же депривируется у дошкольника, младшего школьника или подростка: его имя; притязание на признание; чувство половой идентичности; психологическое время личности (его прошлое, настоящее, будущее); притязание на признание; притязание на права и обязанности или другое. Диагностику депривируемого звена структуры самосознания осуществляется через: проективный метод идентификации; метод депривации реализации потребности в признании; доверительную беседу, метод проблемных проективных ситуаций и другие методы, соответствующие уровню развития контингента детей. При этом используется техника идентификации: профессиональное поведение психолога состоит в обеспечении эмоционального комфорта ребенка.

Проективный метод идентификации направлен на выявление эмоционально-ценностного отношения ребенка к основным феноменам структуры самосознания в изображаемых на рисунках ситуациях взаимоотношения со взрослыми (воспитателем, родителями) и со сверстниками. Содержание рисунков и текстов высказываний отражает основные феномены структуры самосознания. Например, российский психолог Ж. К. Султангалиевой провела исследование, где в качестве стимульного материала использовала серию рисунков (всего 18), изображающих одного взрослого (или двух взрослых), одного ребенка (или двух детей), которые высказывают суждения относительно ребенка, за которого должен отвечать испытуемый. Психолог организует взаимодействие с ребенком так, чтобы ребенок

идентифицировался с депривированным детским персонажем, изображенным на рисунках. Согласно замыслу методики для облегчения проекции в рисунках специально “не прорисовывались” черты лица изображаемых персонажей.

В работе применялся следующий комплекс ситуаций, отображенный в виде сюжетов на рисунках.

Воспитатель – ребенок.

“Как тебя зовут? Какое некрасивое у тебя имя!”.

“Ты плохой человек!”.

Вариант для мальчиков: “По-моему, ты трус. Совсем не похож на настоящего мальчика”.

Вариант для девочек: “Твоя подруга самая красивая из девочек”.

“Из тебя в будущем ничего хорошего не выйдет!”.

“Если ты будешь совсем невидимым (невидимкой), как ты будешь себя вести?”.

“Какой хороший ребенок!”.

Родители – ребенок.

“И почему мы дали тебе такое некрасивое имя?”.

“Вечно все у тебя валится из рук. Растяпа! В кого ты у нас такой (ая)?!”.

Вариант для мальчиков: “Он у нас рева, как девочка!”.

Вариант для девочек: “Она у нас не любит умываться, как мальчишка-грязнуля!”

“Ты не станешь, кем мечтаешь быть. У тебя нет воли!”.

“Если ты будешь волшебником, что ты сделаешь с человеком, который всех обижает?”.

“Солнышко наше, дорогой наш сын (дочка)”.

Ребенок – ребенок.

1. “Эй ты! (Имя)+рифмованная дразнилка”.

“Не попадешь! Колдую, колдую! Не попадешь”.

Вариант для мальчиков (говорит девочка): “Мы мальчишек не берем”.

Вариант для девочек (говорит мальчик): “Мы девчонок не берем”.

“Больше к нам не приходи. Мы не возьмем тебя играть”.

“Давай нашалим что-нибудь. Никто не видит”.

“Ты, мой друг, самый хороший!”.

Доверительная беседа и метод проблемных проективных ситуаций проводится с ребенком индивидуально в атмосфере доброжелательности, сочувствия и поддержки. Психолог устанавливает биографические данные в интерпретации самого ребенка, а также исследует особенности его психологического времени (ретроспективная рефлексия, обращенность в настоящее и будущее). Все это делается для выявления стрессогенных факторов и для последующего их снятия и реабилитации детской личности. Включенность психолога в судьбу ребенка, заинтересованность его проблемами, правильное (психологически обоснованное) поведение с ребенком позволяет перейти на следующий этап реабилитации.

Вместе с ребенком психолог устанавливает, какое из звеньев структуры самосознания у него депривировано (“Тебя постоянно дразнят...”, “Ты хочешь быть успешным (признанным, принятым др.), но у тебя не получается...”, “Ты огорчен (переживаешь, в отчаянии и др.) своим прошлым...”, “Ты тревожен (боишься и др.) из-за твоих проблем сегодня...”, “Ты тревожишься (боишься др.) за свое будущее...” и т. д.). Здесь нет второстепенных. Важно чувство самоуважения и притязание на признание со стороны других людей (“Я – хороший”). Неизменно значимо чувство принадлежности к своему полу и своей состоятельности в этой сфере (“Я – мальчик, мужчина” или “Я – девочка, женщина”). Самооценка зависит также от психологического бытия личности во времени, которое является пространством развития его как индивидуальности. Прошлое, настоящее и будущее личности одинаково значимо для ее нормального самочувствия. Бытие личности, обладающей правами и обязанностями, среди людей также имеет принципиальное значение для того, как ощущает себя человек.

Вместе с ребенком психолог выявляет депривированные звенья самосознания и анализирует причины депривации.

Следующий этап коррекционной работы состоит в расширении ценностной сферы ребенка с уровня эго – фиксированности до уровня бытия общественных отношений людей, проблем человечества и жизненных перспектив самого ребенка как представителя нового поколения, до уровня “мы” как представителя человеческого рода. Ребенку объясняют его собственную уникальность, а также необходимость освободиться от зависимости от прошлых стрессов: соотнести свои проблемы, свое горе с таковыми у других; найти в себе силы и обрести уверенность в своем будущем; осознать, что его энергия и способности должны посвящаться служению на пользу другим людям. С ребенком проводятся доверительные беседы о суженном сознании обиженных судьбой людей (не только детей-сирот и детей, лишенных родительского попечительства!), о том, что это усугубляет их страдания. Необходимо стремиться разрушить нерезультативные стереотипы эмоциональных состояний, поведения, представления и тревожные ожидания будущего. Совместно с ребенком психолог конструируем его продуктивное будущее.

В этом случае психолог может пользоваться техникой идентификации-отчуждения. Принцип техники идентификации уже был описан. Техника отчуждения состоит в выраженном обесценивании позиции, состояния ребенка, если он не желает (или не может) из него выйти. Этот прием оказывается достаточно действенным, так как ребенок эмоциональную идентификацию с ним психолога уже принимает как обязательную, сопутствующую их общению. Включенная в общение депривация реализации потребности в положительных эмоциях, провоцируемая выраженным отчуждением психолога, создает некоторый стресс, который и оказывает на ребенка необходимое воздействие. Любое взаимодействие с психологом заканчивается идентификационными контактами, выводящими на взаимопонимание и выражаемую взрослым готовность к соучастию и продолжению доверительных свиданий.

Необходимо отметить, что разработанная В.С. Мухиной, технология психологической помощи эффективно работает с детьми всех возрастов (от дошкольного до старшего школьного).

Для малышей (дошкольники и младшие школьники) обычно применяется метод идентификации с куклой или любимой зверюшкой. Эти игрушки могут стать для ребенка объектом эмоционального общения, выступить в качестве заместителя идеального друга, который все понимает и не помнит зла. Для этого каждый ребенок уже в раннем возрасте должен иметь свою собственную игрушку, как это бывает у детей в семье. Задача психолога – научить каждого ребенка индивидуально проявлять заботу о своей игрушке, покровительствовать ей, сопереживать во всех ее игрушечно-кукольных перипетиях, которые специально изобретаются именно для этого ребенка; надо научить эмоциональному отождествлению с тем духовным началом, которое вкладывается в данную игрушку и которое индивидуализирует ее. Ребенка 4-5 лет психолог учит наполнять душевный мир игрушки по своему усмотрению. Благодаря воле и воображению ребенка игрушка “ведет себя” исключительно таким образом, как это нужно в данный момент самому ребенку (она может быть умной и послушной, ласковой и веселой, строптивой и упрямой, лгуньей и неисправимой нерыхой). Психолог учит ребенка переживать вместе с куклой события собственной и чужой жизни во всех эмоциональных и нравственных проявлениях, доступных его пониманию.

Психологи считают, что фактура и пропорции частей тела игрушки оказывают эмоциональное воздействие на ребенка. Чтобы малыш полюбил свою игрушку, она должна быть мягкой (зверюшка — пушистой). Кроме того, на ребенка производят впечатление пропорции тела, соответствующие детенышам животных: большая относительно туловища голова, большие глаза, маленький нос и рот и т. д. Эти соотношения пропорций вызывают у ребенка покровительственное отношение.

Эмоциональная идентификация ребенка с куклой, мышкой, обезьянкой, собачкой и другими зверюшками позволит ему самому организовать комплексы эмоциональных потребностей. Игрушка уже сама по себе является изумительным средством для

снятия многих напряжений. Становясь старше, ребенок перестанет обращаться к игрушке как утешительнице, но останется нужное для всякого человека чувство приязни и благодарности.

Метод идентификации с игрушкой дает возможность диагностировать особенность личностного развития ребенка и корректировать трудности, присущие его личности.

### **3.2 Коррекционная методика У. Фориндер и Л. Полфелдт.**

Переживание горя и сам процесс “горевания” предоставляет человеку возможность, хотя и мучительную, вникнуть в свой опыт и интегрировать его в “Я-концепцию”. Испытание горем дает возможность глубже понять себя. Несчастье изменяет представление ребенка о самом себе, своих проблемах, о том, как влияет трагический опыт на личность.

Человек может охарактеризовать себя, анализируя свои умения, чувства и мысли, а также в зависимости от того, как он проживает свою жизнь и что именно ждет от себя в будущем. Эти три временных плана - прошлое, настоящее и будущее - определяют специфику самопонимания, Я-концепцию.

Для того, чтобы понять себя, детям и подросткам необходимы целостность Я-концепции и неразрывность внешнего мира, а также четкость, которая означает получение точной информации о том, что же произошло с ним, и открытый разговор о переживаниях, если ребенок в состоянии выразить свои чувства. Самоанализ – это умение, которое раскрывается по мере взросления ребенка, (способность выразить себя эмоционально, осмысленное поведение - с целью посмотреть на самого себя со стороны, увидеть себя в отношениях с другими людьми). Далее самопонимание становится для ребенка инструментом для самоидентификации. Обычно ребенок многое приобретает во время такого процесса; это происходит автоматически, когда ребенок общается с кем-то из родителей или с другими людьми. Когда вдруг ребенок встречается с фактом смерти или другой катастрофой (включая потерю близкого), четыре личностных фактора - целостность, четкость, самоанализ и самосознание - перестают действовать, поэтому ребенок теряет контроль над собой и окружающим миром. Нить нераздельности прошлого, настоящего и будущего рвется. Нет ни прошлого, ни будущего, только ошеломление, шок. Ребенок на неопределенное время беззащитен, и это его пугает. Ему нужна помощь, чтобы все связать снова, однако отец или мать - или оба - сами находятся в кризисе и часто не в состоянии поддержать ребенка, чтобы восстановить его самосознание.

Процесс преодоления горя как набор заданий для травмированного человека, включает четыре типа задач для пострадавших детей:

1. Осознать горе и начать искать смысл за пределами того, что случилось.
2. Идентифицировать, подтвердить и конструктивно выразить сильные реакции на потерю близкого.
3. Отмечать все даты, связанные с жизнью умершего.
4. Продолжать жить дальше с живущими и любящими тебя людьми.

Обязательное выполнение заданий для снятия горя представляет собой деятельность по восстановлению “Я-концепции”, по возвращению к нормальному состоянию.

Известно, что человек – это его воспоминания, а вся его жизнь – ничто без памяти о прошлом. То, чем каждый человек является в настоящее время, в значительной степени основывается на том, что он представлял собой в прошлом, что случилось с ним прежде; и от того, каковы он сегодня, от его сегодняшнего мышления, от способа реагирования и манеры поведения зависит то, кем этот человек станем в будущем. Но пережив утрату, пребывая в проблемах, взрослые часто ошибочно полагают, что они должны помочь детям забыть то, что случилось в прошлом. Они наивно надеются, что дети отринут большую часть своего тяжелого опыта.

Важно также заглянуть в будущее, дать надежду на позитивные изменения. В этом состоит суть третьей и четвертой задач в системе преодоления горя, и его нельзя выполнить до тех пор, пока жизнь недавно скончавшегося человека не будет признана достойной того,

чтобы оставшиеся в живых помнили и отмечали даты этой жизни.

Многие взрослые считают, что не следует ни им самим, ни их детям афишировать свои чувства и рассказывать о своих переживаниях кому бы то ни было. Взрослые боятся, что в таком случае у детей появятся болезненные переживания. Но дети не бесчувственны, они не роботы. Выражение самых различных эмоций вовсе не вредно для ребенка, переживающего горе. Действуя таким способом, ребенок лучше выявляет свое внутреннее состояние. Он может осмыслить то, что с ним произошло, обобщить эти переживания, сделать их частью своего жизненного опыта, частью самого себя.

Пока ребенок не встретился с горем, ему порой бывает невероятно трудно понять, что смерть действительно случается, что умерший никогда не вернется, что катастрофа в самом деле произошла и жизнь уже никогда не будет прежней.

Когда ребенок уясняет себе суть первых трех задач, его можно научить, заглядывая в более счастливое будущее, "продолжать жить дальше с живущими и любящими". Для решения всех четырех задач требуется время, и нельзя, не реализовав первую задачу, переходить к следующей. И далее, потом, уже решая другие задачи, можно возвращаться назад и вновь идти дальше, продолжая работу на разных уровнях.

Одним из эффективных направлений психологической помощи для детей, переживающих горе, являются группы поддержки.

Обычно эти группы поддержки создаются для детей и подростков, потерявших своих близких. Эти дети, встречаясь друг с другом, получают возможность увидеть, как в зеркале, в других свои собственные переживания и осознать связь между своими ощущениями и смертью родного человека. Их нельзя назвать "потерявшими от страдания разум", у них вполне нормальная реакция на сложнейшую ситуацию.

Цель работы группы (психолого-педагогическая): дети поощряются в желании поделиться своим опытом, мыслями и переживаниями.

Так они глубже осознают всевозможные обстоятельства и самих себя в них. Воспроизводя словесно собственные действия и узнавая друг друга ближе, дети получают возможность анализировать свой собственный случай, свои реакции на утрату и то, каким образом это влияет на их личностные особенности, на их Я-концепцию. Группа, состоящая из взрослых психологов, социальных педагогов), предлагает конструктивно расширить умение воспроизводить недавнее прошлое, что, скорее всего, делает более благотворным процесс переживания горя.

Можно работать с различной тематикой, которая объединяет проблемы горя и концепции целостности, четкости, самоанализа и самосознания.

Группы могут создаваться для детей школьного возраста – от 7 до 18 лет. Главное – представить детям как можно более широкий спектр опыта переживания и пребывания в горе. В работе в группе можно использовать две разных модели схожие друг с другом как по процедуре, так и по содержанию.

Первая модель – группа, собирающаяся 8 раз еженедельно (для детей младшего возраста) и 1 раз в две недели (для подростков). Занятия длятся 2 часа с должным перерывом.

Другая модель - это работа в течение двух или трех полных дней, с 9.00 до 16.00, с несколькими короткими перерывами и одним перерывом на обед.

Первое занятие – в известном смысле - самое важное. Специалисты, работающие с группой, знакомимся друг с другом, устанавливают несколько правил групповой жизнедеятельности, например, правило конфиденциальности. Это принципиально, чтобы дети чувствовали возможность свободного высказывания, не подвергаясь риску, что кто-то выдаст их тайну. Педагоги и родители часто хотят знать, о чем рассказывают их дети, как они ведут себя в группе. Поэтому можно посвятить их в правила, которых придерживается группа, но не более. Другое правило таково, что каждый сам решает, как много и что именно он или она хотят рассказать. Лучше с самого начала договориться с детьми, чтобы они сидели тихо, когда кто-то говорит, и слушали других детей. Некоторым детям сложно начать разговор, но им станет легче, когда они вначале выслушают других. Кто-то всегда более

разговорчив, чем остальные.

В начале первого занятия детям сообщается цель работы группы. Нужно суметь откровенно рассказать им о том, почему они находятся здесь: потому что кто-то в их семьях умер; потому что в группе собираются говорить об изменениях в их жизни и переживаниях, связанных со смертью. Поэтому так важна четкая, ясная форма начала разговора, чтобы всегда говорить с детьми открыто.

Обычно работа группы начинается с выполнения 2 вводных упражнения - или, скорее, две игры, которые используются, чтобы дети ближе узнали друг друга. Одна игра связана с именем, чтобы познакомиться с присутствующими; второе упражнение - интервью: дети в течение нескольких минут (от 2 до 5) интервьюируют друг друга, задавая вопросы о возрасте, любимой пище, в какую школу он (или она) ходят и т.д. Затем каждый представляет того ребенка, которого он интервьюировал.

**Занятие 1.** Маленькая группа (3-5 человек) рисует семью. Это дает возможность поговорить о человеке, который умер, о причине смерти и ситуации во время непосредственной близости смерти. Что знает ребенок? Существуют ли вопросы, которые необходимы и должны быть им заданы? Тут можно столкнуться с первой проблемой по поводу смерти – с проблемой четкости той информации, которую сообщает ребенок. Далее следует работа с прошлым. Какова была семья накануне смерти? Как она выглядит сейчас? Часто после смерти близкого происходят некоторые изменения (появление отчима, мачехи, новых сестер или братьев; новая семья, переезд в новый дом, даже в новый город).

Рисунки семьи развешиваются на стене, и каждый ребенок коротко представляет свою семью всей группе, рассказывая другим о том, кто из изображенных умер, а также о причине его смерти. В каждом занятии есть перерыв; тогда детям предлагается легкая закуска. Это неплохая идея - заканчивать каждое заседание таким образом: или читая соответствующие возрасту книги, или играя в какую-нибудь игру на прощание, особым образом подчеркивая конец занятия.

**Занятие 2.** Во втором занятии есть такое упражнение “Что характерно?”: ребенок рассказывает о потере и реакциях на нее. Можно дать немного психологической информации о том, что случается с человеком, когда кто-то из близких умирает. “Сначала происходит шок, на который ты, возможно, отреагировал далеко не так, как должен был бы среагировать: например, смехом или чувством оцепенелости, неспособностью заплакать. Позже такие реакции часто влекут за собой чувство вины. Детям полезно услышать, что подобные проявления – в порядке вещей. Не надо читать лекций, работа должна больше походить на дискуссию. Дети обычно охотно принимают участие в ней, делясь своим собственным опытом.

Следующее упражнение – мозговая атака: что изменилось? На большом куске бумаги, висящем на стене, психолог рисует 4 больших круга, где пишет: фамилия, школа и друзья, тело, чувство и мысли. Все дети потом высказывают свои мнения по поводу того, что стало характерно для их жизни после смерти близкого человека. Какие новые мысли появились у них; страх, что кто-то из членов семьи также может умереть, кошмары и т.д. – все это является нормальной реакцией; соматические симптомы – такие, как бессонница, чувство постоянной усталости, головные боли, боли в желудке и т.д., и т.п. Ниже записывается то, что проговаривалось во время упражнения. Слушание рассказов других детей, возможность увидеть все, о чем говорилось на бумаге, – это все может повлиять на то, как дети смогут понять свои реакции и самих себя.

**Занятия 3, 4.** Беседа о чувствах. Некоторые дети очень хорошо осознают свои настроения и в состоянии легко отличить одно впечатление от другого. Но многие, особенно те, кто помоложе, не имеют ясного представления о том, что с ними происходит. Можно работать с этим по-разному. Например, использовать силуэт человека, “человека-манекена”, чтобы выяснить, где именно в человеческом теле находятся эмоции.

Другое упражнение - на то, как меняются чувства с течением времени. Детям предлагается распределить по 4 кругам собственные эмоции - печаль, гнев, страх, счастье - а) во время смерти близкого человека; б) на групповом занятии; в) сегодня и г) в будущем. Упражнением с кругом также можно пользоваться, чтобы констатировать, насколько значимо в круге "Семья" личное горе ребенка и, например, горе мамы, бабушки, родных братьев и сестер. Некоторые дети считают, что просто не хватает места для их собственного горя, потому что, например, мамино горе гораздо больше, чем их. Или ситуация может восприниматься совсем по-другому: ребенок, оказывается, чувствовал себя совершенно одиноким в своем горе, а из семьи никто не понимал, насколько тяжело его страдание.

Третье упражнение называется "чувства и маски". Иногда дети предпочитают скрывать некоторые мучительные состояния и спрятаться за маской. Детям предлагается нарисовать 3 ощущения, которые, как они считают, им трудно выразить открыто; потом они рисуют маску, выражение лица, которое они прятали вместе с реальными ощущениями. "Маска" обладает как преимуществами, так и недостатками. Для упражнений на ощущения часто бывает мало одного занятия, поскольку в этой проблеме возможно развертывание содержания.

**Занятие 5.** Воспоминания являются важной частью личности ребенка, его внутренними образами. В частности, замечено, что дети лелеют воспоминания, нуждаются в них, потому что они связаны с человеком, которого уже никогда не будет, особенно если это кто-то из родителей. Ушедший человек необходим ребенку для психологического развития, ребенок как бы связывает свое настоящее с умершим. На этом занятии используется большой лист бумаги, вывешенный на стену, (так же, как и в упражнении "Что характерно?"). Внутри того или иного круга записываются различные детали памяти: "Личные вещи", "То, что мы делали вместе", "То, чему он/она научили меня", "Он/она в моей личности и наше физическое сходство". Существуют также и такие круги: "Запутанные воспоминания" и "Воспоминания со времени его болезни и смерти".

Некоторые дети боятся, что забудут того, кто умер, или они чувствуют вину перед ним от того, что уже меньше думают о нем/ней, потому что прошло уже достаточно времени. Кто-то тратит много сил на сохранение в себе воспоминаний, но в этом и трудности для ребенка: ведь нужно пополнять запас энергии и концентрироваться в настоящем, например, на учебе в школе. Дети стараются выполнять эти три задания.

Второе упражнение, касающееся воспоминаний, могло бы служить дополнением к тем средствам, с которыми дети имеют дело в третьем задании. Это сочинение книги об умершем человеке. В этих книгах, причем каждая из них могла бы быть потрясающей, дети делают свои записи, а также оставляют несколько пустых страниц для того, чтобы заполнить их рисунками, рассказами, фотографиями и другого рода воспоминаниями. Но книга может быть и очень простой, больше похожей на скоросшиватель, куда можно прибавлять страницы по мере заполнения имеющихся.

**Занятие 6.** Неоконченные дела, события о которых никогда не говорили – могут быть описаны в письме к скончавшемуся. В упражнении "Письмо" ребенок может выразить переживания, которые, будучи зафиксированными на бумаге, проясняют мысли, делают их более легкими для понимания. Дети помладше, возможно, выразят желание, чтобы взрослые сотрудники группы помогли им написать письмо, или, вероятно, обратятся к рисованию. Иначе говоря, это упражнение индивидуально, в нем проявляется связь с ушедшим человеком. Далее обсуждается вопрос о том, чтобы дети хотели сделать с письмом впоследствии. Кто-то предпочтет зарыть его в могилу, кто-то - сжечь и развеять пепел по воздуху или бросить в воду.

**Занятие 7.** Выполняется групповое упражнение, где используется тест легкого удара. У детей бывает нелепая идея, будто им помогает та ситуация, когда они переполнены тягостными ощущениями. Важно сохранить баланс между страданием и выходом из него.

Когда работаешь с детьми, обладающими большим эмоциональным опытом, то заметишь, что плач, объятие чего-то любимого, близкого – игрушки или предметов домашнего обихода, обращение к маме за поддержкой, мысли об умершем перед сном – это примеры того, что снимает такое напряжение у детей. Игра в футбол, другие виды физической нагрузки помогают сбросу эмоций; просмотр ТВ, сон, стремление вести себя так, будто ничего не случилось, – это все пути к освободительному просвету в ситуации горя.

**Занятие 8.** Собственно детская система поддержки, общая социальная работа. В этом упражнении детей просят представить самих себя в виде круга в центре листа, затем нарисовать возле круга "Я" окружности, где были бы изображены люди, значимые для этого ребенка. Психолог спрашивает: "Кто может поговорить с тобой, когда ты будешь нуждаться в поддержке?", "Кто необходим тебе?". Часто дети даже не догадываются, что есть рядом с ними те, кто действительно может помочь и утешить их.

Упражнение проясняет ребенку подобную ситуацию – он видит, что вовсе не одинок. Если система поддержки выглядит крайне слабой, если практически невозможно обнаружить тех людей, которых можно было бы ввести в эту ситуацию (причем, необходимо тщательно поработать над ней вместе с ребенком), тогда можно поинтересоваться, разрешается ли психологу и другим специалистам быть в этой выстраиваемой самим ребенком системе.

На этом завершается программа группы. Но целесообразно через несколько месяцев провести еще одно или 2 занятия.

### **3.3 Коррекционная методика Дж. Аллана.**

В работе с детьми используются как индивидуальные, так и групповые методы работы. Основной упор делается на обеспечение эмоционально-символического выражения чувств.

Использование индивидуальных методов спонтанного и направленного рисования в работе с детьми с психическими травмами исходит из того, что переживание потерь и лишений приводит к появлению глубоких физических и психических шрамов (ощущения, образы и эмоции интернализуются ребенком), которые частично тормозят их психологическое развитие. Опыт работы с такими детьми свидетельствует, что одними беседами невозможно устранить психологическую травму. Занятия рисованием, живописью и керамикой в сочетании с игровой инсценировкой (разыгрыванием) служат надежными средствами экстернализации переживаний ребенка и поэтому обеспечивают возможность исцеления и дальнейшего развития психики.

Этапность индивидуальной работы с ребенком может включать следующие шаги:

На первой консультации необходимо установить так называемый "раппорт", т.е. доверительный контакт с ребенком. Поэтому не следует сразу начинать с рисования. Лучше задать рисование в качестве "домашней работы" и попросить принести рисунки с собой на следующую встречу. В этом случае следующее занятие нужно начинать с их обсуждения.

Возможно использовать рисование во время беседы с ребенком. В этом случае рисование будет выступать средством, способным помочь ребенку выразить свои мысли и чувства.

Первоначально нужно предоставить ребенку самому выбирать предметы для рисования и предоставить полную свободу в выборе изображения и надписей на рисунках.

Когда доверие ребенка к консультанту окрепло, когда в процессе работы были затронуты серьезные проблемы, можно предложить ребенку тему для рисования, т.е. придать им направленный характер. В качестве таких тем могут использоваться сюжеты проективных методик "Дом – Дерево – Человек" (как тестовую серию рисунков), "Рисунок несуществующего животного", "Рисунок семьи" и др. Направленное рисование в значительной мере облегчает проведение консультаций.

Консультации с использованием изобразительного искусства не только составляют основную часть психологической помощи, но и способствуют более полному выражению и изображению ребенком своих желаний. Изображение этих "желаний" на рисунках отчасти удовлетворяет его потребность чувствовать себя любимым и желанным и помогло интернализировать позитивные аффекты.

Консультации с комбинированным использованием свободных и направленных средств изобразительного искусства составляют эффективное средство психологического изменения таких детей, которые пережили смерть близких и подверглись физическому и сексуальному насилию.

Общеизвестная детская символика в консультировании с использованием изобразительных средств. С самого начала, вероятно, следует предостеречь от опасности “слепого” анализа детских рисунков. Необходимо помочь ребенку активно объяснить смысл изображения на рисунке. Рисунки необходимо рассматривать в рамках гештальта, т.е. целостной структуры, особенно при попытках понять их символический смысл. Поэтому рассмотрение предмета только как изолированной части без соотнесения с целым сопряжено с определенными опасностями.

При таком подходе следующие цветовые предпочтения и символы могут быть использованы в качестве полезных ориентиров.

### *Цвет*

Цветовые предпочтения изменяются в зависимости от возраста. Дети младшего возраста отдают предпочтение теплым тонам красного и желтого цвета, дети старшего возраста тяготеют к использованию прохладных цветов — синего и зеленого, отдавая все меньше предпочтения желтому цвету. Красный цвет доминирует на протяжении всех стадий жизни.

Имеют значение не цвета как таковые, а тот контекст, в котором они используются на рисунке. Ненормальное употребление или злоупотребление цветом или цветной комбинацией помогает глубже понять эмоциональное состояние ребенка.

Обычное использование цвета. Красный цвет обычно используется для изображения дымовых труб, губ, волос, вишен и яблок. Оранжевый цвет используется для изображения свитеров и апельсинов. Желтый цвет используется для изображения цветов и солнца. Синий цвет используется для изображения неба, одежды, глаз и занавесок. Зеленый цвет используется для изображения женской одежды, свитеров, крыш, травы и деревьев. Пурпурный (или фиолетовый) цвет используется для изображения женской одежды. Черный цвет используется для изображения дыма, прорисовки основных деталей, волос, обуви, поясов и дверей. Коричневый цвет используется для изображения волос, одежды, глаз, стволов и ветвей деревьев и стен. Белый цвет используется для изображения оград и облаков.

Необычное использование цвета. Самым эмоциональным является красный цвет. Он свидетельствует об импульсивности и спонтанности самовыражения, указывает на потребность в одобрении со стороны важного лица или на агрессивность и ненависть, когда на рисунке преобладает красный цвет. Кроме того, красный цвет может означать мученичество.

Оранжевый цвет рассматривается как эмоционально сдержанный красный цвет. Он свидетельствует о сочувствии и дружелюбии или указывает на агрессивное противодействие попыткам поставить данного человека в зависимое положение.

Желтый цвет, как и красный, может указывать на спонтанность самовыражения или, при акцентированном использовании, на агрессивность и враждебность вплоть до неистового самоуничтожения. Желтый цвет амбивалентен. Золотистые и светлые оттенки желтого цвета олицетворяют интеллект, интуицию, веру и доброту. Темно-желтый цвет олицетворяет вероломство, зависть, честолюбие, скрытность и неверие.

Зеленый цвет указывает на избавление от тревоги, ощущение управляемого поведения, возвращение к девственной природе. В целом он не свидетельствует о наличии прочной эмоциональной основы. По мнению Купера, синий цвет олицетворяет истину, интеллект, мудрость, постоянство, предусмотрительность, спокойствие, созерцание, а также женский принцип, символизируемый водой.

Багряный цвет указывает на сильное, почти граничащее с паранойей стремление к власти. Быть может, это отчасти связано с тем, что багряный цвет считается королевским цветом.

Черный и коричневый цвета олицетворяют торможение, подавление, а также депрессию, если цвета небрежно нанесены на рисунок.

Белый цвет имеет два противоположных символических значения. Белый цвет указывает на антиобщественные установки, но он также может символизировать и трансцендентность, простоту, совершенство и чистоту.

Опыт свидетельствует о том, что предложенные толкования символики цвета во многих случаях заслуживают доверия. В то же время необходимо учитывать, что у детей бывают цветовые причуды. Так, в конце семидесятых годов нынешнего века багряный цвет был “в большой моде”. Поэтому в это время толкование странного обилия багряного цвета на детском рисунке как признака паранойи представляется весьма сомнительным. Итак, при толковании символики цвета необходимо учитывать современные цветовые пристрастия детей.

#### *Широко распространенные детские символы.*

Следует учитывать, что ни один символ не имеет универсального значения. Каждый символ имеет несколько значений. Соотнесенность символа с другими частями детского рисунка определяет интерпретацию данного символа. Кроме того, символ может олицетворять позитивное или негативное качество в зависимости от того, как он используется на рисунке и как оценивается самим ребенком. Культурная среда ребенка также имеет немаловажное значение, поскольку в различных культурах символ имеет различное значение.

Яблоки олицетворяют изобилие, любовь, радость, знание, мудрость, прорицание или обман и смерть. Дети обычно используют яблоко для обозначения потребности в эмоциональной заботе. Когда дети рисуют червей в яблоках и говорят, что яблоки испортились, они указывают на отсутствие конструктивного ухода за ними.

Птицы олицетворяют трансцендентность: “освобождение от любой, слишком незрелой, неподвижной или окончательной формы бытия... любого образа жизни, сковывающего стремление к высшей, более зрелой стадии психологического развития”. Кроме того, птицы символизируют душу или вознесение души на небеса. Судя по нашему опыту, птицы обычно появляются на детских рисунках тогда, когда авторы их ощущают, как в их душах происходит некая трансформация.

Кошки имеют много значений. Они олицетворяют желание, свободу и скрытость. Черная кошка символизирует несчастье и смерть, игривость и грациозность. Для ребенка кошка является центром его любви или олицетворяет потребность в любви.

Облака. Цвет облаков имеет важное значение. Белые облака символизируют одухотворенность и чистоту. Черные облака указывают на депрессию, бесчестие или горе. Кроме того, черные облака нередко олицетворяют препятствия на пути к синие и знанию. Синие облака символизируют слезы и потребность выплакаться.

Собаки. Как и кошки, собаки имеют противоречивые значения. Они символизируют преданность, бдительность, благородство, развращенность, любовь рыться в отбросах и ярость. Для ребенка собака имеет такое же значение, как и кошка, хотя собака нередко олицетворяет более сильную и инстинктивную сторону души.

Огонь. Огонь символизирует обновление жизни, трансформацию, очищение, страсть, зачатие, власть, защиту, покровительство или разрушение. Ребенок обычно воспринимает огонь как нечто деструктивное и враждебное. Но если огонь ассоциируется с бурным явлением природы, например с извержением вулкана, тогда он символизирует эмоциональную разрядку или возможность трансформации, которая приведет к обновлению жизни.

Рыбы нередко выполняют роль фаллических символов. Они обозначают плодovitость, размножение, обновление и сохранение жизни. Хотя нам и не удалось обнаружить в детских рисунках подтверждение этому толкованию символики рыб, тем не менее было отмечено, что рыб рисовали мальчики в конце инкубационного периода болезни.

Лошади символизируют жизнь и смерть, инстинктивную и животную природу, динамическую силу, благородство или интеллект. Хотя эти толкования и не нашли подтверждения в детских рисунках, тем не менее изображения лошадей часто встречаются

на рисунках девочек в возрасте 12 лет. Благодаря половому развитию многих девочек в этом возрасте лошадь нередко символизирует их инстинктивную, животную природу.

Дом нередко может иметь одно из следующих значений: жизнь и взаимоотношения в семье ребенка, непредубежденное отношение к посторонним людям, защита и покровительство, характер существующей структуры эго, связь с реальностью, относительная роль психологического прошлого и будущего в психологии ребенка, а также степень ригидности личности.

Дом без дымовой трубы нередко свидетельствует о неспособности ребенка выразить свои чувства в семейной обстановке. Если из трубы идет густой дым, это свидетельствует о напряженной эмоциональной атмосфере в семье.

О существовании скрытой враждебности можно заключить, если дом не имеет окон (особенно на нижнем этаже), на окнах задернуты занавески или дверь снабжена тяжелыми петлями и запорами. Дома без окон на нижнем этаже нередко указывают на желание сохранить в тайне какое-то событие.

Наклонившийся дом свидетельствует о потере психического равновесия. Если дом перемещается, тогда можно заключить о наличии психического заболевания.

Луна редко появляется на детских рисунках. Луна включена в этот перечень распространенных символов потому, что она олицетворяет противоположный род солнца и иногда указывает на то, что происходят некоторые события.

Горы являются символом постоянства, вечности, прочности и тишины. Дети, которые рисуют горы и ставят их в центр обсуждения рисунка, склонны толковать горы как символ постоянства или потребности иметь нечто постоянное в жизни.

Люди. Изображение человека на рисунке позволяет понять физическое и эмоциональное состояние ребенка в данный момент, его устремления (кем он хотел бы стать) и общий подход к межличностным отношениям. Люди не всегда олицетворяют ребенка; они нередко символизируют важных лиц в психологическом окружении ребенка.

Величина фигур отождествляется с силой: чем больше, тем сильнее. Время и место изображения на рисунке определенного лица по отношению к другим фигурам указывают на положение и статус ребенка по отношению к этим людям. Если люди на рисунках проявляют силу или ведут сражения, это обычно указывает на наличие соперничества или агрессивности.

Отсутствующие или преувеличенные части лица свидетельствуют о наличии проблемы, связанной с восприятием стимулов. Отсутствующие детали лица свидетельствуют об их отказе выполнять свои функции или указывают на стремление ограничить диапазон восприятия. Преувеличенные части лица нередко свидетельствуют о том, что эти части подверглись облучению или их функции вызывают озабоченность ребенка. Маленькие размеры головы по отношению к остальной части тела указывают на психическое расстройство и депрессию.

Отсутствие рук или ног указывает на то, что ребенок чувствует себя беспомощным или скованным, неспособным выйти из сложившегося положения. Направленные в разные стороны ноги и ступни могут указывать на чувство разочарования и желание избавиться от сложившихся обстоятельств. (Однако для детей младшего возраста такое изображение ног является нормальным). Маленькие по сравнению с остальной частью тела ноги позволяют заключить о нестабильности личности. Акцентированное изображение рук свидетельствует о склонности к насильственным и агрессивным действиям. Такое изображение рук также может символизировать жестокое обращение с ребенком.

Если на теле, особенно в области гениталий, нарисована мишень, тогда у вас есть всякие основания предположить, что ребенок подвергался жестокому обращению или половому насилию.

Океан и вода. Здесь мы имеем дело с символами предвечных вод, которые служат источником возникновения всех форм жизни. Они олицетворяют жизнь и смерть с последующим возрождением, океан жизни, который необходимо пересечь, или хаос и

бесформенность, которые доминируют в жизни ребенка.

Дождь имеет два широких символических значения: изобилие и духовное откровение. Изобилие может означать плодородие или пронизательность, а духовное откровение — божественную благодать, блаженство или очищение. Изображение дождя на детских рисунках свидетельствует о грустном настроении ребенка. Дети обычно изображают дождь на рисунках дома, что свидетельствует о наличии домашних проблем. Ливень с ураганом указывает на страдание и бурные чувства.

Солнце. В большинстве культур солнце олицетворяет мужскую силу. В то же время существуют культуры, в которых солнце олицетворяет женскую силу. Солнце исцеляет и возрождает. Оно — источник мудрости и чистоты. Кроме того, солнце может олицетворять пламя, присущее либидо. На детских рисунках солнце обычно олицетворяет теплоту и обеспечивает рост. Солнце нередко символизирует человека, сердечность и понимание к которому помогают ребенку в психологическом развитии. В то же время заход солнца может олицетворять депрессию или смерть. Восход солнца обычно символизирует рождение и обновление. Когда солнце “неправильно” расположено на рисунке (т.е. в нижнем правом углу листа бумаги), тогда можно заключить о наличии существенных проблем во взаимоотношениях между отцом и ребенком (т.е. о таких взаимоотношениях, в которых имеет место совращение или изнасилование).

Дерево олицетворяет пять граней психики ребенка: бессознательное представление о психологической сфере в целом, бессознательное представление о развитии, психосексуальный уровень развития и зрелости, связь с реальностью и ощущение внутриличностного равновесия. Предполагается, что изображение дерева на рисунках способствует формированию ассоциаций, связанных с жизненной ролью и способностью ребенка получать радость от своего окружения.

Контур дерева, плавно уходящие вверх от прочного основания, указывают на переход внутренней сущности от базовой реальности к эмоциональной нереальности.

Засохшее дерево символизирует психологическое состояние ребенка. Засохшие ветви нередко отражают такие психологические травмы, как утрата любимого человека.

Устремленные к солнцу ветви свидетельствуют о глубокой потребности в доброжелательном отношении. Если вершина дерева уходит за пределы листа бумаги, тогда можно заключить о склонности ребенка к бегству от реальности в область фантазии, способной доставить ему чувство радости.

Наклон дерева в направлении движения руки ребенка в процессе рисования свидетельствует о стремлении ребенка установить контроль над своими чувствами или спастись от доминирующей личности, которую он изобразил на рисунке. Наклон дерева в противоположную сторону указывает на желание ребенка, чтобы все было так, как в доброе старое время. Движущееся дерево обычно ассоциируется с неистовой силой, направленной на это дерево со стороны окружающих.

Ствол дерева составляет основу для суждения о психологической силе ребенка. Сломанный ствол свидетельствует о наличии у ребенка глубокой психологической травмы. Если ствол обезображен или имеет согнутые, сломанные или засохшие ветви, это означает, что в прошлом имела место психологическая травма. Положение повреждения на стволе иногда соответствует возрасту ребенка, когда имела место психологическая травма. Если ствол дерева не связан с кроной, тогда у вас есть все основания предполагать существование внутриличностного конфликта.

Групповой метод успешно может применяться при работе с детьми в возрасте от 3 лет и старше, включая детей начальной школы. В соответствии с этим методом каждую неделю (желательно в одно и то же время) отводить 20-40 минут для обсуждения чувств. Психолог выбирает достаточное число тем для обсуждения в течение 5-10 недель (счастье, страх, одиночество, грусть, гнев, любовь и т.д.). Эти темы должны соответствовать стадии развития детей и каждую неделю представлять одно чувство. Дж. Аллан рекомендует использовать форму записи, которая содержит три части (в качестве примера для обсуждения далее

используется тема “страха”).

А. Группе или всему классу задается ряд вопросов о страхе. Для достижения лучших результатов вопросы необходимо задавать последовательно, постепенно переходя от общего (некий мальчик, некая девочка) к конкретному (“тебе приходилось испытывать чувство страха?”). В процессе занятий следует поощрять обсуждение с помощью методов новых формулировок, отображений и других методов группового взаимодействия. Рекомендуется заблаговременно подготовить несколько стимулирующих вопросов, которые можно затронуть, когда беседа пойдет на убыль. К числу таких вопросов относятся следующие:

1. Что представляет собой страх?
2. Что чувствует мальчик (девочка), когда его испугают? (Попросите детей описать, как выглядит испуганный мальчик или девочка. Затем попросите их показать с помощью мимики и жестов, как выглядит испуганный мальчик).
4. Что делает испуганный мальчик или девочка?
5. Вы когда-нибудь испытывали чувство страха?
6. Как это происходит?
7. В каком месте тела вы почувствовали страх? Вы можете показать?
8. Что вы сделали?
9. Что бы вы могли сделать в следующий раз?
10. Какой момент в вашей жизни был самым страшным?

Очевидно, что не нужно строго следовать приведенному образцу. Напротив, этот образец необходимо гибко использовать с учетом времени, уровня группового обсуждения и возраста детей. Иногда достаточно задать 3-5 вопросов.

Б. После проведения обсуждения и диалогов по поводу страха необходимо попросить детей нарисовать страх или написать рассказ о страхе. Можно сказать:

1. Вы можете переждать это чувство на бумаге?
2. Как выглядит страх?
3. Вы можете нарисовать страшную сцену?

В. После рисования можно предложить детям совместно обсудить свою работу, поднять свои рисунки и при желании описать их для других. На этом этапе психолог может помочь детям с помощью следующих вопросов:

1. Что происходит на рисунке?
2. Что в нем страшного?
3. Чем это закончится?

Цель этого подхода состоит в том, чтобы помочь детям:

а) лучше осознать различные состояния своих чувств;

б) научиться понимать и контролировать чувства (например, с помощью таких вопросов, как: “Как бы ты поступил в следующий раз?”);

в) рассказать другим детям о своих чувствах и убедиться в том, что другие дети тоже испытывают аналогичные чувства;

г) рассказать психологу о своих чувствах и проблемах;

д) выразить свои чувства в символической форме с помощью пластических средств. На стадии рисования нередко можно исследовать и обсудить чувства и мысли, которые не удалось раскрыть в процессе вербального обсуждения. Кроме того, такое выражение, как мне кажется, понижает уровень напряжения, следовательно, и потребность в деструктивном выражении чувств. Это имеет особое значение для психологов-консультантов, способных деликатно обращаться с материалом, преследуя терапевтическую цель.

### **3.4. Коррекционная методика В. Оклендер.**

Удовлетворение жизненных потребностей ребенка во многом зависит от взрослого. Поэтому полноценно развивается только тот ребенок, который воспитывается в условиях принятия, одобрения и любви. Когда ребенок сталкивается с неодобрением или отвержением со стороны взрослого, особенно родителя – он будет воспринимать такую ситуацию как потерю любви. Ребенок порой не знает, что ему делать с теми эмоциями, которые возникли в данной ситуации. И он решает либо сдерживать это чувство, либо подавить его. Невыраженная эмоция “камнем” остается внутри ребенка, влияя на его психическое здоровье. Все чувства связаны с физиологическими изменениями, которые выражаются в мышечных, телесных функциях. Если ребенок не выражает своего гнева прямо, то он выразит себя каким-то другим путем, который чаще всего оказывается вредным для него.

Детский организм тем не менее стремится восстановить равновесие, возникшее в результате невозможности удовлетворить потребность. Поэтому эмоция, связанная с этим, обязательно должна быть выражена. Только тогда ребенок, почувствовав удовольствие, сможет приступить к удовлетворению других потребностей.

В. Оклендер выделяет четыре этапа в работе с ребенком с той или иной невыраженной эмоцией. Можно рассмотреть эти этапы на примере эмоции гнева.

Первый – обсудить с детьми проблему гнева: что заставляет их гневаться, как они обнаруживают и как ведут себя в это время. Это обычно разговор с детьми о гневе (что это такое, что делает их агрессивными, как они выражают это состояние, как гнев “отзывается” в теле ребенка).

Очень важно поговорить о сути гнева. и попросить детей назвать все слова, которые они произносили или которые возникали в их мыслях в состоянии гнева. Можно написать эти слова на большой доске, не давая им какой-либо оценки.

Второй – предоставить детям практически приемлемые методы для выражения подавленного гнева. Это помощь детям в том чтобы узнать, как узнать о возникновении гнева и принять свои агрессивные чувства, затем выборе способов выражения этих чувств, экспериментировании с практическими методами их выражения.

Здесь желательно обсудить индивидуальные способы выражения гнева – внешние и внутренние. Можно спросить, что может разозлить ребенка, что в этом случае происходит, что он делает или что он можешь сделать в этой ситуации, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева. Можно также попроси детей нарисовать свое чувство гнева или то, как это чувство у них вызывает, либо то, что они делают в состоянии гнева.

Очень важно, чтобы дети научились делать выбор между открытым проявлением гнева или проявлением его в какой-либо другой, более приемлемой форме. Например, становится ли им легче, если они двигаются, топают ногами или усиленно жуют жевательную резинку.

Третий – помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева (которое они могут сдерживать), побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев непосредственно.

Существует много разных способов выразить гнев: ударять по подушке, резать газету, комкать бумагу, пинать ногой мяч или консервную банку, бегать вокруг дома, бить по кровати теннисной ракеткой, писать на бумаге все слова, которые хочется высказать в гневе, рисовать чувство гнева.

При этом важно говорить с детьми о физических ощущениях, связанных с чувством гнева, которое должно найти выход, о телесных реакциях (сокращения мышц лица, шеи, желудка, грудной клетки, которые могут вызвать боль). Это делается для того, чтобы дети поняли взаимосвязь между невыраженной эмоцией и состоянием их здоровья.

Необходимо также позволить ребенку осознавать и понимать свой гнев, а не избегать в ужасе чувства гнева. Если дети предпочитают выразить свой гнев не прямо, если они считают, что выразить это чувство слишком опасно, то лучше всего позволить ребенку идентифицировать и выразить свои чувства в символической форме через игру или рисование.

Четвертый – дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева, расширить опыт прямого словесного выражения своих агрессивных чувств: пусть скажут все, что нужно сказать тому, кому следует, пусть сделают в символической форме то, что они хотели бы сделать в реальной жизни..

Здесь можно использовать метод “пустого стула”, на котором как будто сидит “Обидчик” ребенка. Пусть ребенок скажет ему как он его ненавидит, как он зол на него, как он сделал плохо. Детям обычно доставляет удовольствие вылепить из глины символическую фигуру, а затем смять или скомкать ее. К предметам, помогающим выразить гнев, можно отнести поролоновую палку, резиновый нож, игрушечное ружье, надувную куклу.

Безусловно наиболее приятным занятием для ребенка является рисование. Поэтому его чаще всего и используют как в диагностических, так и в психотерапевтических целях. Для оказания психологической помощи можно в принципе использовать любой рисунок ребенка. В. Оклендер предлагает самые разнообразные сюжеты.

В течение минуты посмотрите на этот цветок. Через некоторое время попытайтесь сделать рисунок – не цветка, а тех чувств, которые вы испытываете, глядя на него, или того, что вы почувствуете, когда закончится время.

Попробуйте выразить свой мир в виде зрительных образов, представленных в цветах, линиях, формах, символах. Как выглядел бы мир, если бы он был таким, как вам хочется.

Проделайте некоторые дыхательные упражнения; изобразите теперь то, что вы чувствуете.

Нарисуйте, что вы делаете, когда вы сердиты; что заставляет вас быть сердитым. Изобразите жуткое место, еще что-нибудь жуткое; последний раз, когда вы плакали; место, которое делает вас счастливыми; как вы себя чувствуете в данный момент; как бы вы хотели себя чувствовать.

Нарисуйте себя: как вы выглядите, как бы вы хотели выглядеть, когда станете старше, когда вы состаритесь, когда вы были младше (в каком-то определенном возрасте или вообще).

Вернитесь назад в какое-то время к какой-то сцене. Нарисуйте время, когда вы чувствовали себя наиболее бодрым; время, которое вы вспоминаете; первую вещь, которая приходит в голову; семейную сценку; ваш любимый обед, какой-то период детства, сон.

Нарисуйте: где бы вы хотели быть; идеальное место; любимое место или место, которое вы не любите; самую худшую вещь, которую вы можете себе представить.

Посмотрите на это (используйте цветок, лист, раковину, картину и т.п.) в течение двух минут. Изобразите свои чувства (включите таймер или используйте двухминутный музыкальный отрывок).

Нарисуйте: вашу семью в символах, в виде животных, мазков краски; вашу семью с изображением каждого ее члена за каким-то занятием; часть вас самих, которая вам нравится больше всего или меньше всего, ваше внутренне Я. Изобразите, как вы представляете себя, как другие воспринимают вас (как вы себе это представляете); как бы вы хотели выглядеть в глазах окружающих; человека, который вам нравится, которого вы ненавидите, которым восхищаетесь, которого ревнуете; ваше чудовище, вашего демона.

Нарисуйте: как вы обращаете на себя внимание; каким образом вы добиваетесь того, что вы делаете, когда ощущаете печаль, беспокойство, ревность, одиночество и т.д.; ваше одиночество; чувство одиночества, когда вы чувствуете или чувствовали себя одинокими; воображаемое животное; то, что раздражает вас в ком-либо из близких людей, в вас самих, в окружающем мире; ваш день, вашу неделю, вашу жизнь в настоящее время; ваше прошлое, ваше настоящее, ваше будущее.

Нарисуйте: счастливые линии, мягкие линии, линии печальные, сердитые, испуганные и т.д. (Когда вы работаете с ребенком, вы можете попросить его нарисовать последовательно серию страниц, иллюстрирующих, как он чувствует себя сейчас, эти же чувства в преувеличенном виде).

Изобразите то, что вы описываете во время беседы, или трудности, которые вы

испытываете, не рисуя ничего конкретного, а используя только цвета, форму, линии.

Нарисуйте свои реакции на рассказ, фантазию, поэму, отрывок из музыкального произведения.

Нарисуйте вещи, противоположные друг другу: слабый – сильный; счастливый – несчастный; печальный – веселый; любить – не любить; хороший – плохой; положительный – отрицательный; раздраженный – спокойный; разумный – безумный; серьезный – легкомысленный; добрые чувства – злые чувства; любить – ненавидеть; счастье – несчастье; доверие – подозрение; отдельно – вместе; одинокий – не одинокий; смелый – боязливый; лучшее, что в вас есть – худшее, что есть в вас и т.д.

Нарисуйте себя ребенком, подростком, взрослым. Изобразите какое-нибудь воображаемое место, проблему, которая вас больше всего тяготит, физическую боль (головную боль, боль в поясничной области и т.п.), чувство усталости.

Нарисуйте каракули, отыщите в них картинку и заштрихуйте их, чтобы получился законченный сюжет.

В группе могут выделяться пары, в которых один рисует другого: рисуют какую-нибудь вещь совместно с партнером, согласуя тему; смешную картинку, головоломку и т.д.; карту дорог своей жизни (отметьте хорошие места, ухабы, препятствия), изображающую места, где вы когда-то бывали или те, которые собираетесь посетить.

Группа детей, семья или группа, в которой роли распределены, как в семье, могут выбрать себе тему и рисовать вместе. Темы могут быть также заданы: где я нахожусь в настоящей жизни, откуда я прихожу, где бываю, куда я хочу уйти, что мешает мне пойти или оставаться здесь (преграды, препятствия); “Я обычно бываю..., но сейчас...” Предложите передавать рисунок по кругу и пусть каждый добавляет что-то свое, когда подходит его очередь.

Нарисуйте картинку, изображающую вас самих соответственно вашим представлениям о том, как вы выглядите.

Предоставьте себе возможность просто водить рукой по бумаге и делать ею все, что угодно.

Работая с детьми, можно произносить слова и предлагать детям быстро рисовать то, что представляют эти слова: любовь, ненависть, красота, тревога, свобода, милосердие и т.д.

Изобразите себя в виде зверя и среду, в которую вас поместили: образ вашей матери (отца), используя цвета, линии и формы.

Мысленно вернитесь назад к тому времени, когда вы были очень маленькими, и изобразите что-нибудь, что делало вас счастливыми, приводило в состояние возбуждения, вызывало хорошее самочувствие; что-нибудь из того, что вы имели, что-нибудь, что вас огорчало, и т.д. Рисуйте это так, как будто вы находитесь в том возрасте, когда это происходило.

Нарисуйте что-нибудь, чего бы вы хотели, когда были маленькими.

Когда ребенок рассказывает или упоминает о чем-нибудь, попросите его нарисовать эту вещь: физическую боль, происшествие, чувство и т.д.).

Нарисуйте воображаемое животное. Будьте этим зверем: что он мог бы делать? (Работая с группой, предложите изобразить двух зверей, сражающихся друг с другом. Пусть каждый нарисует одного из этих зверей и напишет или продиктует по три слова, чтобы описать каждого зверя). Теперь побудьте в роли зверя и расскажите о себе.

Нарисуйте что-нибудь, что вам не нравится из того, что я делаю, а я нарисую что-нибудь, что не нравится в ваших действиях мне. Нарисуйте что-нибудь, тревожащее вас. Изобразите три желания.

Представьте себе, что у вас сегодня есть возможность достичь чего-то, что вы хотите получить в этом мире. Нарисуйте то, чего вы хотели бы достичь. Если бы вы были волшебником, где хотелось бы вам быть?

Нарисуйте: что-нибудь из того, что вы не хотели бы делать; что-нибудь из того, из-за чего вы чувствуете себя виноватым; ваши возможности; что-нибудь из того, чего вам нужно избежать.

В дальнейшем, при работе с каждым нарисованным сюжетом или картинкой, психотерапевтический процесс может проходить следующие стадии:

Предпринимаются действия, направленные на то, чтобы ребенок делился своими ощущениями, возникающими при рисовании — чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, к самой работе, к процессу рисования. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя.

Психотерапевт стремится к тому, чтобы ребенок поделился впечатлениями о самом рисунке, описывая картинку присущим ему образом. Это следующий этап осознания себя.

На более глубоком уровне самопознание ребенка углубляется благодаря обсуждению вопросов, относящихся к разработке частей картинке, их более четкому выделению, достижению большей ясности путем описания формы, цвета, образов, предметов, людей.

Психотерапевт просит ребенка описать картинку так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова Я, например: “Я – картинка, по всей моей поверхности расположены красные линии, а в середине голубой квадрат”.

Выбираются специфические предметы на картинке, для того, чтобы ребенок их идентифицировал с чем-нибудь: “Будь голубым квадратом и опиши себя: на что ты похож, каковы твои действия и т.д.”.

В случае необходимости задают ребенку вопросы, чтобы облегчить ему выполнение задачи: “Что ты делаешь?”, “Кто пользуется тобой?”, “Кто тебе ближе всех?”. Эти вопросы помогают входить в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления отношений и реализации терапевтического процесса.

На этом этапе достигается дальнейшая концентрация внимания ребенка и обострение осознания выделения и детального рассмотрения одной или нескольких частей рисунка, ребенок побуждается к максимально углубленной работе со специфической частью картинке, особенно если у него достаточно энергии и вдохновения или если отмечается необычный недостаток их. Вопросы часто помогают в этом: “Куда она идет?”, “О чем думает этот кружок?”, “Что она собирается делать?”, “Что произойдет с этим?” и т.д. Если ребенок горит: “Я не знаю”, не отступайте, перейдите к другой части картинке, задайте другой вопрос, дайте собственный ответ и спросите ребенка, правильно это или нет.

Ребенку предлагается вести диалог между двумя частями его картинке или двумя соприкасающимися частями его картинке; либо противоположными точками (такими, как дорога и автомобиль и линия вокруг квадрата; или счастливая или печальная сторона образа).

Психотерапевт просит ребенка обратить внимание на цвета. Излагая свои предложения о том, как нарисовать картинку, пока ребенок сидит с закрытыми глазами, я часто говорю: “Подумай о цветах, которые ты собираешься использовать. Что ты подразумеваешь под яркими цветами? Что для тебя значат темные цвета? Будешь ли использовать яркие или матовые цвета, светлые или темные тона?”.

Осуществляются наблюдения за внешними проявлениями поведения: особенностями оттенка голоса ребенка, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, регрессию, тревогу, страх и осознание чего-либо. Используйте эти признаки в последующей работе.

Психотерапевт работает над идентификацией, помогая ребенку “отнести к себе” то, что он говорит, описывая картинку или ее части. Я могу спросить: “Ты когда-нибудь испытывал что-нибудь похожее?”, “Ты когда-нибудь делаешь это?”, “Относится ли это каким-либо образом к твоей жизни?”, “Есть ли тебе что сказать в роли розового куста, и того, что ты мог бы сказать как человек?”. Подобные вопросы можно задать в самой разнообразной форме. Я стремлюсь задавать их очень осторожно и мягко.

На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка. Иногда ситуация выясняется очень быстро с помощью прямого вопроса (“Это относится к твоей жизни?”), а иногда у ребенка возникают спонтанные ассоциации, связанные с какими-либо событиями его жизни. Иногда, если

ребенок внезапно замолкает или изменяется в лице, я могу спросить: “Что случилось?”. И ребенок начинает рассказывать о каких-либо событиях своей теперешней жизни или о своем прошлом. А иногда он отвечает: “Ничего”.

Психотерапевт выясняет, нет ли пропусков или пустых мест на картинках, и обращает внимание на это.

Психотерапевт останавливается на тех вещах, которые выходят на первый план для ребенка, или заостряет внимание на том, что ему самому кажется наиболее важным.

Кроме рисования возможно использование и других способов отреагирования различных эмоциональных состояний: музыки для выражения чувств, творческих игр-драмотизаций, сочинение и рассказывание историй, сказок, чтение книг, просмотр мультфильмов “направленного воздействия” и пр.

### **3.5. Тренинг модификации поведения И. Фурманова.**

#### *Организационные основы проведения тренинга.*

Комплектование группы при работе с детьми, имеющими нарушение в поведении, имеет свои особенности. Обычно комплектование строится по двум принципам: информированности участников и добровольности.

*Принцип информированности* участников необходимо стремиться исполнить неукоснительно, т.е. дети заранее имеют право знать все о той работе, в которой он будет участвовать. Поэтому с участниками тренинга проводится предварительная беседа о том, что такое тренинг, каковы его цели, какие результаты могут быть получены.

Относительно выполнения второго принципа часто возникают серьезные проблемы. Они связаны с тем, что чаще всего дети приходят на группу принудительно или добровольно–принудительно — по направлению инспекций по делам несовершеннолетних, администраций школ, по настоянию родителей. Поэтому, как правило, уже на этапе предварительных встреч приходится сталкиваться с серьезным сопротивлением, незаинтересованностью в собственных изменениях, страхом работы с психологом. Чтобы хоть как-то улучшить такую ситуацию (потому что полностью избежать ее невозможно) в дальнейшей работе необходимо сконцентрироваться на обсуждении возрастных проблем, личных трудностей, возникающих во взаимоотношениях с окружающими, и возможности оказания психологическую помощь в преодолении препятствий и ограничений, мешающих достижению неизменных целей. И только после этого всестороннего обсуждения делается предложение об участии в работе группы, а затем согласившимся назначается время первой рабочей встречи.

*Численность группы.* Наиболее оптимальной по численному составу является группа из 10–12 человек. Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой “плотностью” взаимодействия между участниками группы, но и возможностью контролировать и управлять действиями участников со стороны руководителя. Если численность группы более 12 человек необходимо введение ассистента руководителя.

*Возрастной и половой состав группы.* Группы предпочтительно комплектовать из детей одного возраста (+ 1–2 года, но не более) или этапа возрастного развития. Это связано с уровнем значимости тех или иных проблем в определенном возрастном периоде, различиями в актуальных потребностях, ценностных ориентациях, интересах. Половой состав может быть как гомогенный, так и гетерогенный.

*Психологический состав.* Более приемлемым является учет при комплектовании группы характера нарушений поведения детей и их психологических особенностей. В зависимости от этого модифицируется программа тренинга. Если это дети, имеющие нарушение в эмоциональных механизмах регуляции поведения, то необходимо расширять эту часть программы, если это дети с нравственными отклонениями — необходимо усиливать соответствующий блок.

*Режим работы группы.* Известно, что группы могут организационно работать в закрытом, полужакрытом и открытом режиме. Специфика работы с подростками с нарушениями

поведения предполагает использование “мягкого” полузакрытого режима. Его особенность состоит в том, что, несмотря на жесткие временные ограничения (фиксированное время начала и конца работы) к работе в группе допускаются все опоздавшие. Хотя здесь возможны некоторые методические уловки, а именно введение регламента опоздания (скажем, не более 15–ти минут) или санкций–наказаний за опоздание. Вместе с тем, во время работы группы никто из участников не имеет права ее покинуть.

*Профессиональные качества ведущего.* Роль ведущего в тренинге главным образом состоит в создании благоприятного психологического климата в группе, способствующего поведенческим изменениям.

Взаимодействие тренера в первую очередь предполагает равенство психологических позиций. Очень важно, чтобы дети изменили восприятие руководителя как “взрослого” и стали относиться к нему как к члену группы. Здесь следует отметить, что позиция “взрослого” для детей с нарушением поведения чаще всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию. Умение стать на позицию “рядом” приходит с опытом, но все же необходимым условием пристройки к подростку является — способность тренера принять каждого участника, всю группу в целом такими, какие они есть.

Следует отказаться от роли судьи, то и дело выносящего свои оценки–приговоры. Избегание оценивания не означает ни пассивной позиции ведущего, ни устранения оценки вообще, тем более что на определенных этапах развития группы дети нуждаются в “обратной связи”, т.е. им интересно мнение “человека со стороны”. Поэтому мнение тренера, даже если оно максимально нейтрально, все равно будет восприниматься как некоторая оценка. Предполагается, что участники, обсуждающие информацию о себе и своем поведении сами в состоянии давать оценки, внося при необходимости коррекцию в уже сложившиеся представления. В этом смысле гораздо более продуктивно для руководителя быть “фасилитатором”.

Другим важным условием взаимопонимания и поддержки является способность ведущего к эмпатическому пониманию. Суть эмпатического понимания при работе с подростками с нарушениями поведения состоит не только в сочувствии и сопереживании ребенку, но и, что очень важно, в умении показать свой эмоциональный отклик, используя вербальные и невербальные средства общения, и проявляя при этом искренность и естественность.

*Групповая динамика.* Понятие групповой динамики включает в себя ряд основных элементов: цели группы, нормы группы, структура группы и проблема лидерства, сплоченность группы, фазы развития группы.

*Цель группы* определяется общей направленностью тренинга на расширение адаптационных возможностей подростков. В “тренинге модификации поведения” она конкретизируется в достижении эмоциональных, когнитивных и поведенческих изменений у подростков и нарушениями поведения.

*Нормы группы* — это совокупность правил, определяющих поведение участников группы. Среди них можно выделить две категории:

1) Нормы, которые задаются ведущим группы, как правило, они соответствуют общим принципам и правилам проведения тренинга.

Однако, каковыми ни были бы последние, обязательными являются следующие нормы:

— каждый может говорить что хочет, задавать вопросы или не отвечать на них; получать или уточнять любую информацию.

— группа является информационно закрытой, т.е. то, что здесь происходит или говорится, должно остаться в этих стенах и не распространяться на взаимоотношения вне пределов группы, происходящее в группе не обсуждается с посторонними.

— избегать оценочных суждений, исключить из лексикона оскорбления или слова, которые могут унижить личное достоинство другого.

— запрещается физическое насилие.

2) Нормы, вырабатываемые самой группой (ритуал встреч и прощаний, девиз и атрибутика группы и т.п.).

*Структура группы* и проблема лидерства связаны с теми ролями, которые подростки реально играют в группе, или которые им приписывают другие ее участники. Кроме того важен и социометрический статус, который имеют подростки. Ролевая и статусная структура могут меняться в процессе работы группы. Сюда же, вероятно, следует отнести проблему принятия или непринятия ведущего группы, взаимоотношений и ролевых позиций в группе в целом. В частности, информация об этом может быть получена из наблюдений за “рассадкой” членов группы в начале и в процессе работы и для этого совсем необязательно использование открытой социометрии.

*Сплоченность группы* выражается обычно в стремлении ее участников чувствовать себя членами группы и для этого создавать климат психологического комфорта. Скажем, теснота “рассадки” членов группы уже сама по себе может свидетельствовать об уменьшении или увеличении эмоциональной дистанции между участниками, хотя на вербальном уровне может продолжаться конфронтация или холодность отношений.

*Фазы развития группы* являются, пожалуй, самым существенным показателем групповой динамики, который позволяет судить тренеру об изменениях, происходящих с участниками тренинга в рамках коррекционной работы, а также об эффективности занятий. Обычно выделяют четыре фазы развития группы.

*Первая фаза* – зависимости и поиска ориентации. На этой фазе большинство подростков в группе встревожены, обеспокоены, неуверенны и напряжены. Скрыто или открыто они полностью полагаются на руководителя, обращаются к нему за объяснением цели, планов работы и вовсе не жаждут деятельности. Часто на этой стадии развивается псевдосплоченность, вызванная стремлением снизить уровень напряжения, поэтому подростки предпочитают обсуждение второстепенных или несуществующих событий и с большой неохотой говорят о собственных затруднениях, проблемах поведения.

*Вторая фаза* – конфликтов и протеста. В этой фазе группа активно сопротивляется попыткам тренера приступить к обсуждению проблем, связанных с нарушениями поведения подростков. В этом случае возможно умышленное провоцирование тренером агрессии группы по отношению к себе, используя излишне авторитарный стиль руководства. Группа обязательно должна пройти через прямую, открытую конфронтацию с тренером, который ее обязан не только допускать, но и всячески стимулировать. В противном случае может возникнуть опасность появления “жертвенного барашка” среди членов группы. Скорее всего это будет кто-то из “изолированных”, что еще больше усугубит его ощущения “лишнего” человека. В результате группа убеждается в том, что, во-первых, агрессию можно выражать вербально через “проговаривание” отрицательных чувств при этом не прибегая к физическому насилию, во-вторых, агрессия может быть понята, объяснена и проработана.

*Третья фаза* – конструктивного взаимодействия. На этой стадии развивается сплоченность, заинтересованность, искренность, спонтанность. Группа охотно включается в тренинговый режим работы.

*Четвертая фаза* – целенаправленной деятельности. Групповая деятельность характеризуется высокой сплоченностью, но при этом не подавляются отрицательные эмоции, а наоборот, сознательно допускаются проявления враждебности для конструктивной проработки этих чувств. В группе создается достаточно устойчивая структура со множеством изменяемых ролей, она становится ответственной и активной.

*Модель тренинга.* Целью тренинга является поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и

взаимодействия с окружающими. В ходе тренинга решаются следующие задачи: осознание собственных потребностей; отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния; формирование адекватной самооценки; обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; формирование позитивных моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего. Техники, используемые в тренинге, в основном направлены на обучение подростков использованию прямого отказа от нежелательного поведения вместо привычных для них способов агрессивного реагирования, обучение оценке социальных ситуаций, подкрепление торможения и угашение агрессивных стереотипов поведения, неподкрепление отклоняющегося поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов, усиление и расширение продуктивных поведенческих реакций, минимизацию тревожности.

В программе тренинга была применена модель пошагового изменения агрессивного поведения:

1 шаг – "Сознание": расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения;

2 шаг – "Переоценка собственной личности": оценка того, что ребенок чувствует и думает о себе и собственном поведении;

3 шаг – "Переоценка окружения": оценка того, как агрессивное поведение ребенка влияет на окружение;

4 шаг – "Внутригрупповая поддержка": открытость, доверие и сочувствие группы при обсуждении проблемы агрессивного поведения;

5 шаг – "Катарсис": Ощущение и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения;

6 шаг – "Укрепление Я": поиск, выбор и принятие решения действовать, формирование уверенности в способности изменить поведение;

7 шаг – "Поиск альтернативы": обсуждение возможных замен агрессивному поведению;

8 шаг – "Контроль за стимулами": избегание или противостояние стимулам, провоцирующим агрессивное поведение;

9 шаг – "Подкрепление": самопоощрение или поощрение со стороны окружающих за измененное поведение;

10 шаг – "Социализация": расширение возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

#### *Методические основы и процедуры.*

*Процедура знакомства.* Руководитель группы представляется и затем просит по кругу назваться остальных членов группы. Тогда же оговаривается способ обращения друг к другу: на "ты" или на "вы", по именам или фамилиям и т.д. Можно расширить процедуру знакомства информацией о себе: возраст, семья, родители, друзья, интересы.

*Установление правил группы.* В этой части работы определяются:

а) регламент встреч (время начала и конца занятий, продолжительность, частота, режим работы группы);

б) групповые нормы;

в) групповые ритуалы (способ приветствия и прощания, ограничения, санкции за опоздание и нарушение групповых норм и пр.);

Необходимо отметить, что регламент встреч сообщается тренером, а групповые ритуалы и нормы устанавливаются, во-первых, только после обсуждения в группе, во-вторых, после получения согласия большинства членов группы следовать им. Это очень важный момент в работе группы, т.к. обсуждение и принятие групповых ритуалов и норм является первым шагом в формировании у членов группы ответственности за собственные изменения и происходящие в группе. В противном случае члены группы постоянно будут стремиться

делегировать или перекладывать ответственность на руководителя группы. После окончания этой процедуры задача тренера следить за неукоснительным соблюдением принятых правил, пресекая их несоблюдение, используя санкции и наказания или прибегая к групповому обсуждению инцидента.

Используя санкции и наказания, следует помнить о принципе ненасилия и уважения личного достоинства подростков. Поэтому в качестве “наказания” могут использоваться различные требования: прочитать стихотворение, рассказать анекдот, спеть песню, станцевать, сделать стойку на голове и многое другое.

*Сбор проблематики.* Для того, чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах подростков, возможно обсуждение по трем основным направлениям:

- а) что не нравится и что нравится в жизни;
- б) что не нравится и что нравится дома;
- в) что не нравится и что нравится в школе.

Обсуждение проводится отдельно по каждому направлению. Здесь следует стремиться к тому, чтобы высказался каждый член группы. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: вначале негативный опыт, а затем позитивный. Это связано с тем, что подростки с нарушением поведения имеют очень сильный потенциал негативного опыта взаимодействия с окружающими: взрослыми, родителями, педагогами, инспекторами по делам несовершеннолетних. Обсуждение этого опыта дает возможность рассказать о собственных переживаниях с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию, что не так все плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, которые понимают и любят.

**Корректирующие психологические упражнения.** Суть этих упражнений состоит в направляемой стимуляции изменений в эмоциональной, волевой, нравственной и поведенческой сферах.

### ***Упражнение 1.***

Цель: актуализация “Я–состояний” в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознание.

Процедура: Группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между микрогруппами должно быть не менее 1,5–2 метров. Участникам дается инструкция: в группе выберете того, кто будет начинать упражнение. В кругу последовательно Вам необходимо обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде.

Серия 1. Раньше Я ...

Серия 2. На самом деле Я ...

Серия 3. Скоро Я ...

Необходимое время: 5–10 минут на каждую серию.

Роль руководителя состоит в слежении за тем, чтобы предложение начиналось именно с “фиксированной” фразы, стимуляции работы в микрогруппах (словами: “не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову”, “если затрудняетесь, что–то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следующему игроку”), активизации работы в группах, если она застопорилась или участники “свалились” на обсуждение посторонних тем.

После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают наибольшие затруднения; расскажите что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

### **Упражнение 2**

Цель: актуализация “Я–мотиваций”, усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации, активизации процессов волевой регуляции.

Процедура: Та же, что и в упражнении 1

Серия 1. Я никогда ...

Серия 2. Я хочу, но наверное не смогу ...

Серия 3. Если я действительно захочу, то ...

Необходимое время: 5–10 минут на каждую серию.

Процедура и направленность обсуждения схожи с предыдущим упражнением.

### **Упражнение 3.**

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценки и принятие собственных негативных качеств.

Состоит из двух частей:

#### *1. Разогревающее упражнение.*

Процедура: Назовите ваши положительные и отрицательные качества на первую своего имени. Большой групповой круг. Каждый называет одно качество и передает ход другому по кругу.

Необходимое время: 10–15 минут. После окончания упражнения обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие положительные или отрицательные качества быстрее приходили на ум и т.д.

#### *2. Основное упражнение.*

Необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие размером визитки (из расчета 10 на каждого члена группы), фломастеры и булавки.

Процедура. Группа в кругу, дается инструкция: Ваши учителя и родители жалуются на то, что Вы себя плохо ведете и, что у Вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется — каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? (получить обратную связь от группы). Но как бы там ни было у нас у всех, вероятно, есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас предлагаю сыграть в игру, которая называется “Волшебный базар”. Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите “КУПЛЮ”, ниже разборчиво, что бы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите качества, которых Вы хотели бы приобрести. Приколите этот листок с помощью булавки на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые Вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, Вы на “волшебном базаре”. Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь кому какие качества нужны, кто чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества, делать двойной или тройной обмен. Только помните – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обмениваться качествами. Если Вас что–то не устраивает, ищите варианты. Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность на рынке. Игра прекращается либо тогда, когда рынок самостоятельно “расходится”, либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами “6 часов! Рынок закрывается” заканчивает торги.

Необходимое время: 1 час.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры. Легко или трудно было найти у себя качества, которые хотелось бы приобрести и от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или

иную роль?

Затем необходимо перейти к общему обсуждению упражнения. Что понравилось, что не понравилось в упражнении? Что легко было делать, что трудно?

#### ***Упражнение 4.***

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее подготовленные карточки с названием чувств. Это могут быть – радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура. Вам будут разданы карточки с названиями чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет постаментом, каждым из вас необходимо будет взобраться на него и изобразить “памятник” тому чувству, которое написано у вас на карточке. Задача группы – отгадать, “памятник” какому чувству они видят. “Памятник” “разрушается” только по команде тренера (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы). После завершения этой части группа рассаживается в круг.

Объясните, как вы понимаете слова, указанные у вас на карточке. Попробуйте описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать.

Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникали эти чувства. Расскажите об этом.

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника упражнения. Вместе с тем, если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, у других членов группы – не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше.

Необходимое время: 1 – 1,5 часа.

#### ***Упражнение 5***

Цель: сознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Процедура: Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один, чтобы созидать – и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие, чтобы уничтожать или разрушать – и тогда их агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит – очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?

Подумайте, каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход, или наоборот, стараетесь сдерживать?

Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?

Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его

рассказа.

Необходимое время: 1–2 часа.

### ***Упражнение 6.***

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: Послушайте притчу: Жила была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и поразившись его добротой, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: “Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их.

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя злу в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными “безвредными” способами разрядками собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Необходимое время: 1 час.

### ***Упражнение 7.***

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Зачитывается инструкция упражнения 6 о небольшой выставке.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3–4 раза глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

### ***Упражнение 8.***

Цель: Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Снова представьте себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения 6 о небольшой выставке.

Постарайтесь посмотреть этот сюжет от начала до конца. А теперь вернитесь к началу сюжета, но теперь переверните картинку, чтобы все было вверх ногами и досмотрите сюжет до конца.

А теперь снова вернитесь в его начало и сделайте то же самое, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов.

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3–4 раза глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Необходимое время: 1 час.

### ***Упражнение 9***

Цель: Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Снова представьте себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения 6 о небольшой выставке.

Просмотрите этот сюжет от начала до конца как черно–белое кино.

Постарайтесь посмотреть этот же сюжет как негативное кино: поменяйте белый цвет на черный и наоборот. И когда подойдете к самому напряженному моменту, и самой неприятной ситуации – остановите кадр.

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдете из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к самому краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и разлетится на мелкие кусочки. Затем проделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в эту комнату.

А теперь снова постарайтесь посмотреть этот же сюжет. Обратите внимание: что изменилось в ситуации, как поменялось ваше и других поведение.

И когда закончите упражнение 3–4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Необходимое время: 1 час.

### **Упражнение 10.**

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Процедура: Каждый из вас часто видит следствие своей агрессии, но не всегда понимает ее мотивы, т.е. не может объяснить причины ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель которой она служит, ты, наконец, научишься понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться с этой проблемой.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попробуйте мысленно вернуться к галерее “негативных” образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке и проговорить это вслух вашему партнеру напротив, будто это тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начиная фразу со слов “В этом человеке мне не нравится ...” то–то и то–то и заканчивайте на свое усмотрение словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его”, “и потому мне хочется ударить его” и т.д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам и так произносим фразы поочередно.

После завершения упражнения обсуждаются трудности в выполнении упражнения: каким персонажам труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Необходимое время: 20–30 минут.

### **Упражнение 11.**

Цель: реконструкция позитивного опыта в прошлом через детские воспоминания и интеграция его с настоящим.

Процедура: Один из участников группы усаживается на “горячий стул”. Остальные члены группы рассаживаются полукругом.

Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким он ребенком был в детстве: его любимая одежда, игрушки, занятия и все, что считаете возможным сказать. Возраст ребенка можно выбирать по своему усмотрению.

Когда группа высказывается, “горячий стул” молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы сидящему на “горячем стуле”: Что из того о чем говорила группа совпадает, а что не совпадает с вашими детскими воспоминаниями? Что вы до сих пор любите делать, с кем из детских друзей дружите?

После того, как каждый из членов группы посидел на “горячем стуле” проводится групповое обсуждение. Легко или трудно было сидеть на “горячем стуле”? Хотелось посидеть подольше или хотелось уйти? Что чувствовали, о чем думали, когда группа высказывалась? Где чувствовали себя спокойнее, комфортнее на стуле или в группе? (дать высказаться всем членам группы).

Необходимое время: 1 час.

### **Упражнение 12.**

Цель: “построение” будущего через планирование и фантазирование, интеграция его с настоящим.

Процедура: Один из участников группы усаживается на “горячий стул”. Остальные члены группы рассаживаются полукругом.

Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои предположения относительно его будущего. Итак, каким этот человек видится вам через 5 лет, как он изменится, что с ним произойдет? Расскажите, где он будет

работать, будет ли у него семья, во что одет и т.д.

Когда группа высказывается, “горячий стул” молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы сидящему на “горячем стуле”: “А каким вам видится ваше будущее? Расскажите о нем. Чего вы ждете от своего будущего? Чего вы опасаетесь в будущем?”

После того, как каждый из членов группы посидел на “горячем стуле” проводится групповое обсуждение. Что вы чувствовали, о чем думали, что хотелось сделать, сидя на стуле? Какие чувства и мысли вызвали высказывание членов группы о предлагаемом вашем будущем?

Необходимое время: 1–1,5 часа

Здесь следует отметить, что возможно использование двух направленностей упражнения: позитивной и конфликтной. Первый вариант отличается тем, что с самого начала инструкция дополняется фразой: “Давайте будем доброжелательными и будем говорить только о положительных изменениях”. В этом случае будет конструироваться только позитивная будущность.

Однако, как показывает опыт, гораздо продуктивней использование второго варианта, изложенного выше. Его преимущество состоит в том, что подростку приходится выслушивать совершенно полярные мнения относительно его жизненных перспектив: от “сидим в переходе и просим милостыню”, “бомжует на вокзалах”, “лечиться в ЛТП”, “пошел на вторую ходку” (т.е. получил второй срок) до “работает в фирме”, “разъезжает на классной тачке”. Но, выслушав мнение группы, подросток сам планирует свое будущее, тем самым принимая за него ответственность. В этом коренное отличие второго варианта от первого, при котором ответственность за собственную судьбу может перекладываться на группу и не интегрироваться.

**Психотехнические упражнения, стимулирующие групповую динамику.** Суть этих упражнений состоит в оптимизации внутригрупповых связей, структуры группы, взаимоотношений с тренером.

### ***Упражнение 1.***

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, “включение” интеграционных процессов, изучение структуры группы.

Материалы: Стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Процедура: Возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать.

Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. Приступайте к рисованию. Проявите выдумку и фантазию. Если возникает желание раскрасить животное, вы можете пользоваться цветными карандашами.

После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. (рисунок необходимо держать перед собой). Группа задает уточняющие вопросы.

Вы познакомились с историей каждого животного. Теперь встаньте, походите по комнате, еще раз посмотрите на окружающих вас несуществующих животных. А теперь объединитесь в “стада” с теми животными, с которыми вам хочется. Сядьте своими группами в кружочки так, чтобы не мешать друг другу. Объясните в ваших сообществах: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Придумайте какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал ваше сообщество. Выберите “вожака”, который будет представлять ваше сообщество и сообщит остальным о причинах вашего объединения, сходстве и различиях, лозунге и девизе. Затем “вожак” знакомит другие сообщества с информацией о своей группе.

Здесь следует сделать небольшое отступление методического свойства. Случается, что

кто-то из членов группы не испытывает желание с кем-то объединиться. В этом случае не надо его принуждать к объединению. Пусть он остается в одиночестве. Однако с ним возможна следующая работа: дать ему возможность послушать все группы, обратиться к нему в самом конце с вопросом: “Хотел бы он сейчас влиться в какое-нибудь сообщество?” В случае отрицательного ответа — нет необходимости дальше работать в направлении интеграции. Если получен положительный ответ, то в этом случае следует вопрос к тому сообществу, в которое собирается влиться этот подросток — “Согласны ли вы его принять в свое сообщество?”. Если “да” — то подросток вливается в данное сообщество, если “нет” — то все остается по-прежнему. Этот момент очень важен с точки зрения дифференциации группы и актуализации интеграционной мотивации отдельных членов группы. Теперь вы знаете, что вас объединяет. Оставайтесь в своих сообществах. Возьмите половинки листов ватмана и постарайтесь нарисовать одно животное, которое получилось бы из фантастического слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Вы можете рисовать то, что вам хочется, и как вам хочется, вносить любые дополнения и изменения. Этот рисунок — плод вашего коллективного творчества. Точно так же как в предыдущем задании придумайте ему несуществующее название.

После завершения работы обсудите в группе, что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определите “вожака”, который об этом расскажет остальным. Далее группа делится друг с другом информацией и могут задавать уточняющие вопросы.

Теперь подойдите к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Представьте, что все ваши животные невероятным образом слились в одно. Рисуйте все.

После завершения упражнения все рисунки вывешиваются на стенку и могут оставаться на ней на протяжении всей работы группы.

Необходимое время: 1–1,5 часа.

В данном случае в качестве сюжета для этого упражнения была использована и процедура методики “Рисунок несуществующего животного”. Здесь следует предостеречь от попыток интерпретации продуктов рисования, т.к. из-за умышленного допущения в процессе работы процессуальных нарушений их диагностическая ценность невелика. Хотя справедливости ради, следует отметить, что общий анализ всей работы членов группы дает устойчивое представление об особенностях и тенденциях поведения участников тренинга.

Вместе с тем, эта же процедура реализуема и при использовании других сюжетов. Например, рисование герба. В этом случае видоизменяется инструкция: “Представьте себя средневековыми рыцарями. Вы знаете, что у каждого из них на щите красовался их фамильный герб”. И далее процедура повторяется.

### ***Упражнение 2.***

Цель: формирование навыков оказания друг другу эмоциональной поддержки, стабилизация самооценки в эмоционально напряженных ситуациях личностнорольевой дифференциации, оптимизация структуры группы.

Материалы: фломастеры красного и черного цвета, большой лист ватмана.

Процедура: используется техника “Парадоксальная социометрия”. В начале проводится стандартная процедура социометрии по критерию наибольшей и наименьшей симпатии. Выборы – отвержения фиксируются с помощью красных и черных стрелок в виде социограммы на большом листе ватмана, на котором по кругу написаны имена всех участников. Участникам рекомендуется сделать не более одного выбора и одного отвержения. После этого тренер просит членов группы согласно сделанным выборам высказать каждому из “отвергнутых” то, что вызывает симпатию к ним, а каждому из “предпочитаемых” то, что в них не нравится. Предлагается говорить о чувствах, избегая оценок и интерпретаций. При этом ведущий просит одновременно подчеркнуть цвет стрелки, обозначенной на социограмме и несколько раз повторить свое высказывание, фиксируя тем самым поляризацию отношения. На практике это выглядит так. Группа рассаживается полукругом, тренер ставит отдельно два стула друг напротив друга. На один

из них усаживается участник группы А, на другой участник группы Б, к которому была проведена черная стрелка (негативный выбор). А говорит: “Мне нравится, что ты всегда говоришь то, что думаешь. Я провожу к тебе черную стрелку” (повторяется 2–3 раза). Затем на стул садится участник группы В, к которому А провел красную стрелку. А говорит: “Меня раздражает то, что ты не даешь говорить другим. Я провожу к тебе красную стрелку” (повторяется 2–3 раза). Далее эта процедура повторяется с участием всех членов группы (в роли оценивающего и оцениваемого).

После прохождения процедуры тренер предлагает всем участникам поделиться своими чувствами и обсудить опыт, полученный в упражнении.

Необходимое время: 1 час.

### **Упражнение 3.**

Цель: прояснение отношений между участниками группы и тренером.

Процедура: Тренер садится на “горячий стул”, на другой стул напротив него по очереди или по желанию садятся члены группы и говорят о своих чувствах по отношению к тренеру: что нравится и что не нравится в тренере.

После завершения упражнения проводится групповое обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30 минут.

### **Упражнение 4.**

Цель: прояснение отношений между участниками группы и тренером.

Процедура: Тренер садится на “горячий стул”, на другой стул напротив него по очереди или по желанию садятся члены группы. Тренер говорит о своих чувствах по отношению к членам группы: что нравится и что не нравится в них.

После завершения упражнения проводится групповое обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30 минут.

### **Упражнение 5.**

Цель: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности.

Материалы: коробок спичек.

Процедура: Группа, включая тренера, рассаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые 3 интересующие вопроса. Ответивший на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли членов группы.

Необходимое время: 15–30 минут.

### **Упражнение 6.**

Цель: расширение информации о тренере, интеграция тренера в групповые процессы, оптимизация взаимоотношений в системе “тренер — группа”.

Процедура: Группа задает 10 вопросов тренеру.

Необходимое время: 15–30 минут.

**Внутригрупповая дискуссия.** Представляет собой групповое обсуждение какой-нибудь проблемы, сопоставление мнений, оценок членов группы по поводу самой проблемы и возможных вариантов ее разрешения.

### **Упражнение 1.**

Цель: формирование способностей к альтернативному взгляду и оценки проблемы, установление соотношения позитивного и негативного в поведении, определение нравственной позиции членов группы.

Процедура: Сейчас вам будет рассказана одна история, которая приключилась с двумя братьями. Интересно узнать ваше отношение к ней.

Два брата попали в скверную историю. Одолжили деньги, но не смогли вовремя их отдать. Кредиторы пригрозили и сказали, чтобы они срочно отдали деньги. Старший, Сергей, влез ночью в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Младший, Саша, пошел к пожилому человеку, известному в доме своей добротой, и сказал, что его мать заболела и

ему нужны деньги на покупку лекарств. Саша просил занять ему деньги и обещал вернуть их, как только мать получит зарплату. На самом деле мать Саши была абсолютно здорова и Саша вовсе не собирался возвращать деньги. Старик плохо знал Сашу, но все же дал ему нужную сумму. В итоге братья отдали деньги.

Постарайтесь ответить на 2 вопроса:

Чего добились братья, что они выиграли в этой ситуации, в чем достоинство их поведения?

Чего лишились братья, что они проиграли в этой ситуации, в чем недостатки их поведения?

Возьмите листочки бумаги и на одной стороне запишите все возможные ответы на 1-й вопрос, а на другой — на 2-й вопрос.

Теперь сядем в круг и каждый может зачитать свои ответы сначала на 1-й, потом — на 2-й вопрос. Давайте обсудим ваши ответы: со всеми ли ответами вы согласны или вас в них что-то не устраивает и вы придерживаетесь другого мнения. Постарайтесь как-то обосновать вашу точку зрения.

Давайте обсудим еще некоторые вопросы:

Что, на ваш взгляд, хуже: воровство Сергея или обман Саши?

Важно ли сдерживать слово, данное малознакомому человеку, которого никогда не увидишь?

Как вы относитесь воровству? Попадали ли вы в ситуации, когда самим просить или когда крали у вас?

Как, на ваш взгляд, вел себя старик, давая Саше деньги?

Как бы вы поступили, оказавшись в подобной ситуации?

Необходимое время: 1–1.5 часа.

### **Упражнение 2.**

Цель: эмоциональный и ролевой обмен, проработка детско-родительских отношений.

Процедура: Сейчас мы обсудим ее одну историю, в которой оказался ее персонаж. Интересно узнать ваше отношение к ней.

Пятнадцатилетний Коля мечтал купить видеоплеер. Отец пообещал ему доложить денег с полочки, если Коля сумеет скопить половину стоимости. Коля зарабатывал деньги всеми возможными способами и в итоге собрал даже чуть больше, чем планировал. Но незадолго до полочки отец изменил свое решение. Друг отца предложил ему купить резиновую лодку для рыбалки. У отца не хватало денег, и он потребовал, чтобы Коля отдал ему все собранные деньги. Коля мечтает о видеоплеере и потому обдумывает, как ему поступить.

Давайте поставим себя на место Коли и обсудим:

Что чувствует Коля в этой ситуации?

Что думает Коля о ситуации?

Чем объясняет поведение отца?

Что сделает Коля в этой ситуации?

Теперь постарайтесь поставить себя на место отца Коли и обсудить:

Что чувствует отец Коли в этой ситуации?

О чем думает отец Коли в этой ситуации?

Что сделает отец Коли в случае отказа?

Давайте обсудим еще некоторые вопросы:

Есть ли у родителей право требовать деньги сына (или дочери)?

Имеют ли право дети в чем-то отказывать своим родителям?

Что, на ваш взгляд, является самым важным во взаимоотношениях родителей и ребенка?

Что такое авторитет родителей, как он завоевывается?

Зависят ли взаимоотношения в семье от поведения ребенка?

Необходимое время: 1–1,5 часа.

**Межгрупповая дискуссия** - представляет собой обсуждение какой-нибудь проблемы между микрогруппами, высказывающих различные, порой полярные, точки зрения. Обычно

для этого используются конфронтационные техники. Суть их сводится к научению членов группы анализировать и ставить под сомнение свое поведение, через осознание себя и рефлексии собственного и чужого и собственного опыта.

### ***Упражнение 1.***

Цель: стимуляция изучения самого себя, способствование поведенческим изменениям, формирование способности отстаивать собственную точку зрения (через выражение протеста и возражения собеседнику).

Процедура: члены группы стоят. Стулья расставляются воль противоположных стен. Тренер зачитывает инструкцию.

Сейчас вам будет зачитаны мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Те кто согласны с этим мнением сядьте на стулья у правой стены, те кто не согласны – у левой стены. В центре не должно остаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: “согласен – не согласен”. Далее зачитывается одно из нижеследующих мнений:

- все недобрые поступки не остаются безнаказанными;
- людям, которые лгут трудно смотреть в глаза других;
- любого преступника можно освободить благодаря ловкой защите адвоката;
- каждый человек должен следовать чувству долга и ответственности;
- соблюдение законов является обязательным для всех;
- если установленное правило не нравится, то его можно нарушить;
- родителям можно простить все;
- люди должны уважать права друг друга;
- человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть.

После того как зачитывается суждение и участники разделились на группы, начинается обсуждение. Тренер обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать свой выбор: объясните, пожалуйста, почему вы согласились именно с этой точкой зрения? Во время высказываний членов одной микрогруппы, тренер должен находиться в нейтральной позиции, т.е. занять место с краю между группами и следить за тем, чтобы участники, имеющие противоположные мнения, не мешали говорить визави. Затем предоставляется слово членам второй микрогруппы. Потом снова первой – что вы можете возразить на аргументы своих оппонентов. И так продолжается до тех пор пока четко не прояснится позиция членов обеих группировок.

В процессе возможно изменение точек зрения кого-то из участников. Поэтому в конце обсуждения необходимо предоставить возможность, тем, кто этого желает, перейти в противоположную группу.

В случае, если вся группа заняла одну позицию, все равно нужно попросить каждого из участников обосновать свое решение. И лишь затем переходить к оглашению следующего суждения из списка.

Следует отметить, что на одном занятии можно использовать не весь список, а лишь 3–4 суждения.

После выполнения упражнения проводится общее обсуждение по стандартной процедуры. Необходимое время: 30–40 минут.

### ***Упражнение 2.***

Цель: прояснение внутренней позицией, формирование навыков высказывание собственного мнения и принятия обратных связей, стимуляция поведенческих изменений.

Процедура: Члены группы стоят. Стулья расставляются вдоль противоположных стен. Тренер знакомит участников с инструкцией.

Вы знаете что многовековой опыт людей сосредоточен в различных пословицах и поговорках. Сейчас вам будут зачитаны некоторые из них. Те кто согласен с их содержанием сядьте на стулья у правой стены, те кто не согласен – у левой. В центре не должно оставаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: “согласен – не согласен”.

Далее остается одна из нижеследующих пословиц:

- нет такого человека, чтобы век без греха;
- всякая неправда – грех;
- от судьбы не уйдешь;
- риск – благородное дело;
- денег наживешь – без нужды проживешь;
- когда деньги говорят – тогда правда молчит;
- и с умом воровать – беды не избежать
- раз украл –навек вором стал;
- лучше десятерых виноватых простить, чем одного невинного казнить;
- кто сильнее, тот и правее.
- с кем поведешься, от того и наберешься;
- умная ложь, лучше глупой правды;
- прямой что дурной;
- сам признался, сам на себя и петлю надел;
- ушел, так прав; попался, так виноват;
- закон, что дышло, куда повернул, туда и вышло;

После того как зачитывается половица и участники разделились на группы – начинается обсуждение. Тренер, обращается к одной из групп, просит объяснить как они понимают эту половицу, что она значит. После этого работа продолжается по процедуре, указанной в упражнении 1.

Необходимое время: 30–40 минут.

Проективное рисование: Можно использовать в тех случаях, когда группа сопротивляется эмоциональному отреагированию, через вербализацию чувств.

### ***Упражнение 3.***

Цель: восстановление позитивного эмоционального состояния.

Материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

Процедура: Сядьте поудобней, расслабьтесь, сядьте поудобней, сделайте 2–3 глубоких вдоха и закройте глаза. Сосредоточьтесь и вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут понаблюдайте за этим местом, побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства. Сделайте 2–3 глубоких вдоха и откройте глаза. Возьмите бумагу и цветные карандаши, постарайтесь нарисовать это место.

Теперь покажите картину своего безопасного места и расскажите о нем: где это, что там происходило? Поделитесь с группой чувствами, которые испытали тогда, когда мысленно находились в этом месте. О чем думали? Есть ли такое место сейчас. Чем оно похоже на то место, которое вы видели, чем отличается?

Необходимое время: 1–1,5 часа.

**Ролевое проигрывание жизненных ситуаций.** Банк жизненных ситуаций, разрешение которых актуально для подростков, накапливается в процессе работы группы и обсуждения различных проблем. Использование техники “ролевого обмена” в работе группы чрезвычайно важно для участников тренинга, т.к. не только позволяет “проиграть”, расширить репертуар собственного опыта, но и познакомимся с различными моделями поведения, ассимилировать опыт других. Кроме того, участие в разыгрывании ситуаций предоставляет возможность членам группы моделировать, а, следовательно, модифицировать собственное поведение.

#### **ГЛАВА 4. ПСИХОДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРОБЛЕМ**

Проблемы, которые возникают у родителей берущих детей на воспитание, в особенности, если ребенок взят в младенческом возрасте, во многом схожи с проблемами воспитания родных детей. Однако есть и ряд специфических проблем. Белорусский психолог С. Л. Ковалев, говоря о взаимоотношениях родителей и приемных детей, указывает на четыре аспекта содержания и воспитания приемных детей, в рамках которых возможно возникновение проблем.

Правовой аспект предполагает выработку юридических норм, обеспечивающих защиту прав усыновленного ребенка в его новой воспитательной среде (семье), и осуществление специальной процедуры – усыновления. Здесь у приемных родителей возможны проблемы, связанные с отсутствием навыков установления и поддержания связей с учреждениями, занимающимися проблемами усыновления, а также органами, осуществляющими контроль над усыновителями.

Экономический аспект состоит в определении объема материальных средств, необходимых для удовлетворения потребностей усыновленного ребенка, и в создании соответствующих условий его существования. Не секрет, что к семьям, берущим на воспитание детей, у разных людей разное отношение. Бывает, что кто-то из соседей считает, что усыновители взяли детей на воспитание из корыстных побуждений. Более того, они могут говорить об этом другим соседям, педагогам в школе и т.д. Это может стать известно не только родителям, но и усыновленным детям. Следовательно, и здесь возможны проблемы, от которых так просто не отмахнуться.

Педагогический аспект предполагает разработку и реализацию щадящей стратегии помощи родителей в учебе ребенка. У ребенка могут быть умственные отклонения или педагогическая запущенность, что естественно потребует от приемных родителей специфических навыков, а следовательно дополнительных сил для овладения новыми знаниями и умениями.

Психологический аспект заключается в формировании отношений уважения, доверия и сотрудничества между приемными родителями и приемным ребенком, в обеспечении ему адекватной позиции в новой семье. Приемным родителям понадобится и умение создать благоприятную семейную обстановку для ребенка. Это означает, что они должны уметь не только помочь ребенку адаптироваться и почувствовать себя полноправным - членом усыновившей его семьи, но и помочь ему понять свою родную семью и взаимодействовать с ней. Ребенку очень важно знать, что у него есть родные родители - это необходимо, прежде всего, для формирования адекватного представления о самом себе. Кроме того, приемным родителям могут потребоваться и навыки взаимодействия с детьми старшего возраста, если до усыновления они жили в тех или иных детских учреждениях, которые заменяли им семью. Поэтому у них могли возникнуть индивидуальные эмоциональные проблемы, справиться с которыми приемные родители смогут лишь при наличии у них специальных навыков воспитания. Приемные родители и усыновленный ребенок могут принадлежать к различным расовым и этническим группам. Соответствующие родительские навыки и должны помочь детям справиться с чувством разлуки и оторванности ребенка от своего прежнего мира.

Все выше перечисленные проблемы и трудности, как правило, оказываются, сплетены в один клубок. При этом родители, нуждающиеся и обращающиеся за помощью к психологу, зачастую не могут четко сформулировать свою проблему, стараются выплеснуть все свои беды на человека, который их готов выслушать. Поэтому ниже будут рассмотрены основные моменты работы с приемными родителями, которые должны помочь психологу не "завязнуть" в проблемах приемной семьи.

Психодиагностика в работе с родителями используется с целью получения ответа на три основных вопроса:

Какая проблема является актуальной?

Кто, прежде всего, является объектом помощи и предметом воздействия - ребенок,

родитель или семья в целом; и к каким специалистам-психологам направить клиентов?

Какой способ воздействия следует выбрать (индивидуальная работа с родителем, с супружеской парой, с семьей в целом, с ребенком и родителем, в группе детей, в группе родителей)?

Психологическая диагностика обычно осуществляется в процессе первой встречи в консультации, когда излагаются основные жалобы и причины обращения. При этом используются следующие методы: беседы, стандартизированные опросники и проективные методы. Учитывая тот факт, что основная функция первой встречи - это установление психологического контакта с клиентом и диагностическая ориентировка, позволяющая задать направление дальнейшей диагностической деятельности, целесообразно не торопиться с использованием стандартизированных и проективных методик, а в большей мере следует сконцентрироваться на получении информации с помощью интервью.

#### **4.1. Интервью с родителями**

Ниже приведен образец интервью с родителем, которое позволяет получить сведения о стиле жизни обратившегося родителя всего в пределах получаса. Однако, если семья пришла на прием в полном составе, то психологу необходимо учитывать особое качество семейного интервью. Его особенность заключается в двух важных моментах: 1) семья обращается за помощью со своей историей и динамикой как прочно сформированное целое. Поэтому задачей психолога является определение структуры данной группы. Это, на наш взгляд, важнее установления степени и глубины нарушений; 2) члены семьи обычно живут вместе и, в некоторой степени зависят один от другого в отношении физического и душевного благополучия. Используя те или иные воздействия, касаясь тех или иных тем – нужно быть предельно осторожным. Например, катарсис гнева одного из членов семьи по отношению к другому должен быть тщательно направлен психологом. Это связано с тем, что лицо, являющееся объектом гнева, присутствует на консультации, и может реагировать на нападение либо во время самой консультации, либо дома. Это увеличивает опасность применения насилия, ломки внутрисемейных связей или отказа от помощи психолога. Так же не подходит и метод свободных ассоциаций, так как кто-то из членов семьи может, попытается доминировать над другими. Короче, ход семейной консультации психолог всегда должен контролировать и направлять.

#### **Интервью с родителями**

1. Каковы Ваши жалобы?
2. Какой была ситуация, когда Вы впервые заметили Вашу проблему?
3. Какова ситуация теперь? Как вы ее себе объясняете?
4. Чем Вы занимаетесь?
5. Опишите Ваших родителей по их характеру и здоровью. Если они не живы, какая болезнь послужила причиной их смерти? Каково было их отношение к себе?
6. Сколько у Вас братьев и сестер? Каково Ваше положение в порядке рождения? Каково их отношение к Вам? Как они ладят в жизни? Они также имеют какую-либо болезнь?
7. Кто был у Ваших родителей любимцем? Как Вас воспитывали? Осведомитесь о признаках изнеживающего воспитания в детстве (застенчивость, пугливость, трудности в заведении дружбы, неаккуратность).
8. Какие болезни были у Вас в детстве? Каково было Ваше отношение к ним?
9. Каковы Ваши самые ранние детские воспоминания?
10. Чего Вы боитесь или чего Вы боялись больше всего?
11. Каково Ваше отношение к противоположному полу? Каково оно было в детстве и в последующие годы?
12. Какая профессия интересовала Вас больше всего в юности? Если Вы не выбрали ее, то почему?
13. Как Вы можете описать себя (честолюбивый, впечатлительный, предрасположенный к вспышкам раздражительности, педантичный, высокомерный, пугливый, робкий,

- застенчивый, нетерпеливый)?
14. Какие люди вокруг Вас теперь? Они нетерпеливые, раздражительные или нежные?
  15. Как Вы спите?
  16. Что Вам снится (падение, полет, повторяющиеся время от времени сны, пророческие, об экзаменах, отсутствие поезда)?
  17. Что Вы хотели бы изменить в Вашей семье/семейных отношениях?

Важным моментом первичной психодиагностики является анализ поведения родителя/родителей во время первой беседы – это невербальные, выразительные средства: поза, мимика, жесты, речевая экспрессия, речевой темп и т.п.

Разнообразная информация, извлеченная из первой беседы, требует соответствующего обобщения. В целях практического удобства обобщение можно проводить в виде выделения своего рода психологических синдромов, включающих специфические характеристики сюжета, локуса жалобы, самодиагноза, проблемы, запроса, особенностей подтекста (Приложение 1.).

В целом, при первой встрече необходимо определить, на чем сфокусирована жалоба. Российский психолог В.В.Столин выделяет пять возможных вариантов жалобы.

1. Жалоба абсолютно не обоснована. В реальности не существует проблем ребенка, о которых говорит родитель. Родитель случайно, по настроению обратился к психологу, “сгустил краски”. На самом деле у него нет требующих вмешательства проблем. Обращение родителя вызвано или психогенией, или необоснованным страхом. В этом случае речь идет лишь о личностных характеристиках самого родителя: тревожности, мнительности, внушаемости. Причем эти качества родителя в силу тех или иных причин (влияние личностных особенностей других членов семьи, структуры семьи) не привели к каким-либо серьезным нарушениям ни в семейном общении в целом, ни в развитии личности или в поведении ребенка. Родитель может также обращаться к психологу в профилактических целях — не потому, что он мнительный человек, а потому, что он человек аккуратный, обстоятельный и, узнав о новом виде услуг, поспешил им воспользоваться.

2. Жалоба обоснована только отношением самого родителя. Того, на что жалуется родитель, в реальности нет (например, у ребенка нет “злой воли”, он не “патологически медлителен”, он любит родителей, он не заикается), сама жалоба выявляет реальность неадекватного родительского отношения.

3. Жалоба частично или полностью обоснована. У ребенка действительно есть те признаки неблагополучия, о которых говорит родитель, но касаются они лишь сферы взаимоотношений родителей с ребенком. При этом, как правило, имеют место нарушения либо отношения родителей к ребенку, либо отношений между родителями (и это, так или иначе, затрагивает ребенка), либо обоих этих видов отношений.

4. Жалоба клиента на некоторые особенности поведения ребенка обоснована. Ребенок не контактирует со сверстниками, не успевает в школе, однако в домашней обстановке все в порядке.

5. Жалоба, касающаяся поведения ребенка в семье и вне ее, обоснована, при этом отношение к ребенку со стороны родителей в пределах нормального.

Указанные выше пять возможных ситуаций представляют собой известный итог диагностических усилий психолога. В первом случае может оказаться необходимой работа с личными проблемами обратившегося родителя. Во втором - необходима работа с обратившимся, но как с родителем, с его отношением к ребенку. В третьем - и с родителем, и с ребенком, а возможно, и с супругами. В четвертом - с ребенком, учителем, сверстниками, а родители используются в качестве союзника психолога. В пятом - объектом работы становится, прежде всего, сам ребенок (эти случаи были рассмотрены в предыдущих главах).

В зависимости от результатов первичной диагностики и данных обследования ставится вопрос о необходимости специальной диагностики родительского отношения к ребенку, взаимоотношений детей и родителей, диагностики личности самого родителя. Иногда возникает потребность в диагностике супружеских отношений. Далее будут рассмотрены

некоторые методики специальной диагностики, которые позволяют оценить внутрисемейную атмосферу.

#### **4.2. Психологическое образование и коррекция родительской эффективности**

По вполне понятным причинам перед многими родителями и теми, кто усыновляет ребенка, встают вопросы о целях и методах семейного воспитания. Какие ценности, являются непреходящими и какие из них должны быть переданы детям? Как подвести детей к принятию определенных убеждений и способов поведения? Для многих родителей ответы на вопросы что, почему и как в семейном воспитании совершенно ясны или кажутся таковыми. Но большинство, тем не менее, ответить на них достаточно ясно не может.

Многие родители уделяют своим детям время и выделяют пространство для детских игр, но не знают и не понимают их. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле. Вместе с тем, природа родителско-детских отношений имеет первостепенное значение для психического здоровья детей в настоящем и будущем. Следовательно, понятно, что если мы хотим положительно повлиять на психическое здоровье будущего поколения взрослых людей, мы должны потратить больше усилий на то, чтобы существенно улучшить психическое здоровье всех детей. Прямые попытки улучшить будущие поколения только силами психологов - задача невыполнимая.

Работа психолога по обучению родителей тому, чтобы стать терапевтическими помощниками для своих детей, по-видимому, является более продуктивной. Возможно, это единственный способ существенно улучшить психическое здоровье взрослого поколения в будущем.

Начиная с 50-х гг. во всем мире стало принятым считать, что на уровень интеллекта детей огромное влияние оказывает их окружение, а не только наследственность. Данное обстоятельство явилось для профессионалов из области образования и близких к ней служб веской причиной работать не только с детьми, но и с их окружением. Однако концепция некоторых программ вмешательства в дела семей приводила к тому, что участие профессионалов в воспитании детей оказывалось большим, чем участие самих родителей. Поэтому позднее всё больше стало утверждаться мнение, что трудности, с которыми сталкиваются дети, нельзя рассматривать в отрыве от проблем семьи. Специалистам в различных областях стало очевидно, что они не добьются заметных результатов в воспитании детей, если будут использовать лишь редкие занятия и не станут привлекать родителей к продолжению этой работы дома.

Однако лишь в последние два десятилетия появились систематизированные подходы к образованию родителей, которые позволили рассматривать это направление отдельно как от обычной психотерапевтической помощи семье, так и от изложения в общедоступной форме проблем развития детей.

Под образованием родителей понимается систематически проводимая и теоретически обоснованная программа, целью которой является передача знаний, формирование соответствующих представлений или навыков у участников программы в различных областях семейного воспитания. Программы предполагают еженедельные занятия в течение определенного количества часов на протяжении нескольких недель. Содержание программ обычно включает обсуждение конкретных идей, групповые дискуссии, обмен мнениями и опытом деятельности и их анализ, а также формирование определенных навыков. Каждая программа педагогического образования родителей отдает предпочтение одному из аспектов семейного воспитания. Например, в программах модификации поведения внимание обычно сосредоточено на технике выбора форм ролевого поведения и программировании подкрепляющих последствий. В программе "Тренинг эффективности родителей", разработанной американским психологом Т.Гордоном, предоставляются широкие возможности для проведения дискуссий и осуществления деятельности по формированию коммуникативных навыков. В ряде других программ особое значение придается обмену

информацией по проблемам развития детей, в котором особое место занимает постановка вопросов типа: “Что делать с ребенком, который?..” и поиск ответов на них. В программах могут преимущественно использоваться как аудиовизуальные средства (кинофильмы, слайды, магнитофонные записи) так и проведение дискуссий, и обмен жизненным опытом и др.

Параллельно с образовательными программами могут проводиться группы психотерапии для родителей, которых объединяют общие заботы. Например, при клиниках можно организовать группы для родителей, чьи дети проходят курс лечения в этих учреждениях. Существует практика функционирования групп для родителей умственно отсталых детей, а также детей с различными функциональными нарушениями. Деятельность этих групп ориентирована главным образом на лечение, поскольку родители либо возлагали всю вину за беды своих детей на себя, либо очень глубоко переживали их несчастья. Например, подобные группы объединяют родителей безнадежно больных детей. Зачастую в подобных случаях родители объединяются под руководством специалиста, чтобы разобраться в своих чувствах и научиться противостоять неминуемо надвигающейся смерти ребенка.

Хотя терапия родителей и их образование имеют много общего, вместе с тем существуют и серьезные различия.

Во-первых, группа терапевтов, состоит главным образом из психиатров, психологов и социальных работников (прошедших специальную подготовку), в то время как группа преподавателей, занимающихся обучением родителей обычно включает преподавателей, священников, медицинских сестер, воспитателей.

Во-вторых, терапевт обычно стремится к поддержанию таких взаимоотношений со своими пациентами, которые весьма отличаются от тех, которые устанавливает преподаватель с родителями.

В-третьих, терапия может быть не ограничена во времени или продолжаться до того момента, пока терапевт или сам пациент не решат прекратить регулярные встречи, для педагогического образования родителей типичным является ограниченность во времени. Оно продолжается, как правило, 6—10 недель и ограничено 1—2 занятиями в неделю.

В-четвертых, терапевт очень часто привлекает всех членов группы к участию в терапевтическом процессе, в то время как, в образовательных группах степень идентификации участников друг с другом более ограничена.

В-пятых, образование родителей не предполагает рассмотрение и восстановления психических функций личности, в то время как, в терапевтической группе это одна из обязательных задач.

В-шестых, терапию от педагогического образования родителей отличает также решение разных по степени серьезности, важности и оказываемому влиянию на семейную жизнь проблем, стоящих перед супругами.

Мировой опыт свидетельствует о принципиальном отличии содержания обучения приемных родителей, от обучения родных родителей. Принципиальное различие состоит в том, что эта категория родителей нуждается в двойном обучении - до и после принятия ими на воспитание ребенка.

Обучение приемных родителей до принятия ими на воспитание ребенка ориентируется на взаимодействие приемных родителей и официальных учреждений, проблемы, обусловленные возникновением у ребенка ощущения оторванности от родной семьи и связанных с этим эмоциональных переживаний, а также общение с родными родителями ребенка. Это обучение помогает приемным родителям решить для себя, сумеют ли они справиться с тем нелегким бременем, которое добровольно на себя возлагают.

Обучение приемных родителей после принятия ими на воспитание чужого ребенка ориентируется главным образом на вопросы развития детей, методы поддержания дисциплины и управления поведением, навыки взаимодействия и проблемы отклоняющегося поведения. Столь различная ориентация этих двух видов обучения приемных родителей объясняется тем, что повседневная жизнь с чужим ребенком накладывает большой отпечаток

на всю семейную жизнь. Забота о ребенке, который переживает целую серию стрессовых состояний, требует от родителей специфических знаний и навыков. Приемные родители хорошо понимают необходимость обучения и используют в первую очередь ту информацию, на которую они могут непосредственно опираться в их повседневной практике. Вот лишь некоторые из этих проблем: обучение родителей взаимодействию с детьми, имеющими эмоциональные, физические или умственные отклонения; испытывающими трудности в учении; с подростками, особенно ранее судимыми; с детьми раннего возраста; с незамужними матерями; с безнадзорными детьми, испытавшими на себе жестокое обращение взрослых.

Еще одной существенной стороной обучения приемных родителей является развитие профессиональной идентичности и формирование навыков. Курсы группового взаимодействия, юридические аспекты воспитания чужих детей и защита прав ребенка составляют важную часть развития профессиональной идентичности. Все большее распространение получает идея о том, что воспитание чужих детей следует рассматривать как полноценную профессиональную деятельность.

Кроме того, у приемных родителей разный уровень образования. Многие приемные родители считают, что их подготовка должна носить кратковременный характер и немедленно давать практические результаты. Они хотят, чтобы с ними обращались как с опытными взрослыми людьми, которые приходят на занятия, чтобы поделиться своими знаниями и решить стоящие перед ними конкретные проблемы. По мере того как родители обмениваются друг с другом опытом работы с детьми в тех или иных специфических ситуациях, класс постепенно становится группой поддержки.

Еще одна особенность состоит в том, что приемный родитель должен сознавать, что в конечном итоге ребенок, "принадлежит" государству, а не ему. Он по поручению государства лишь берет на себя заботу о ребенке. Таким образом, возникают отношения наниматель—служащий, в ходе реализации которых и органы опеки (наниматель), и приемный родитель (служащий) возлагают друг на друга определенные ожидания. Приемный родитель должен, принимая на воспитание чужого ребенка, хорошо понимать, что ему будет просто необходимо делиться опытом с другими заинтересованными лицами.

Все эти особенности необходимо помнить психологу, который по роду деятельности сталкивается с приемной семьей или собирается проводить обучающую, либо терапевтическую группу с родителями приемных детей. Ниже предлагается рассмотреть в общих чертах модель такой родительской группы, которую автор апробировал в разных модификациях как с родными родителями так и матерями-воспитателями SOS-киндердорфа.

#### **4.3. Тренинг родительской эффективности А. Аладьина.**

В основу данной модели работы с родителями был положен "Тренинг эффективности родителей" Т.Гордона (P.E.T.PARENT EFFECTIVENESS TRAINING: The Tested New Way to Raise Responsible Children, by Dr.Thomas Gordon.), а также основные теоретические представления основоположника системной семейной психотерапии М.Боуэна.

Хотя в название программы и вынесено слово "эффективность" задачи обучения более скромные. Их три – первая, дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на сегодняшнюю жизнь в собственной семье; вторая, дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить их различным навыкам межличностного общения, необходимых для реализации этой модели; третья, предоставить возможность тренировать эти навыки на практике, постепенно совершенствуя уровень компетентности.

В зависимости от возраста детей родители, участвующие в программе, знакомятся с различными моделями взаимодействия. Различие в моделях состоит в том, что родители детей дошкольного и младшего школьного возраста обучаются принципам и методологии игровой терапии, центрированной на клиенте, а родители детей, более старшего возраста, принципам и методологии поведенческо-когнитивной терапии. В обоих случаях программа выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителем и ребенком; при

этом родитель является терапевтическим агентом перемен.

Несколько слов об особенностях комплектования группы. Типичным участником группы является человек, принадлежащий к категории людей со средним доходом и имеющий, по крайней мере, законченное среднее образование. Противопоказано включать в группы родителей - психотиков, умственно отсталых, покушавшихся на свою или чужую жизнь.

Учебная группа для родителей обычно состоит из шести-восьми родителей или супружеских пар. Десять родителей в группе — это слишком много для того, чтобы вести наблюдение за их работой, а также для эффективного взаимодействия внутри группы.

Возможно, наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары.

Следует сделать несколько предостережений; когда в учебную группу включается пара, в процессе обмена чувствами могут возникнуть стойкие проблемы отношения, и руководителю, возможно, придется приложить дополнительные усилия к тому, чтобы удерживать обсуждение на том уровне, который соответствовал бы учебным целям. Кроме того, недопустимо погружение исследования семейных особенностей в ущерб дидактическому материалу. Здесь очень важно сохранять тонкое равновесие.

Поскольку тренинг представляет собой сочетание дидактических элементов с исследованием чувств и эмоциональных реакций в группе, постольку специалисту, намеревающемуся проводить такие занятия, необходимо иметь навыки и опыт работы с группами. Семейная обусловленность проблематики, в свою очередь требует от психолога умения владения техниками семейной психотерапии. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности — важные характеристики процесса родительской терапии. Поэтому после второй сессии группа закрывается, и новые участники к ней не присоединяются. Родители встречаются на четыре часа каждую неделю в течение десяти недель; для такого вида обучения это срок является оптимальным. Минимальный срок — по 2 часа в течение тех же десяти недель. Такой вариант полезен, прежде всего, для начинающего специалиста.

### ***Структура и содержание тренинга***

Основной формой занятий является живая дискуссия в группе, состоящей из шести-восьми родителей и терапевта, расположившихся по кругу. Продолжительных лекций следует избегать, и внимание, как правило, сосредоточено на родителях. В процессе беседы вводится постепенно необходимая учебная информация в связи со спонтанными высказываниями родителей или информацией об их детях. Это, прежде всего, касается информации о семейной системе, обусловленности поведения опытом родительской семьи. Такое переплетение учебной информации с проблемами, волнующими родителей, приводит к тому, что знания воспринимаются и усваиваются родителями более осмысленно. В группе родители часто находят решение проблем и новые способы общения с детьми. После каждого занятия родители получают домашние задания, которые позволяют им сохранять ощущение сопричастности к группе в период между встречами. Во время занятий родителям рекомендуется вести записи. Ниже приводится примерная схема каждого из десяти еженедельных четырехчасовых занятий по модели работы с младшими детьми.

**Занятие 1.** Родители представляются, рассказывают о своей семье и описывают ребенка, с которым они имеют проблемы или хотели бы улучшить взаимоотношения. (Как правило, поначалу родители хотят улучшить отношения со всеми своими детьми, и когда им это разрешают, они очень скоро обнаруживают, что у них оказывается слишком напряженный распорядок дня, и они не в состоянии эффективно взаимодействовать с детьми).

Определяются цели и задачи обучения. Создаются условия для лучшего знакомства родителей и климата психологической безопасности. Помочь родителю раскрыть свои мысли и чувства связанные с ребенком. Снизить тревожность родителя, ослабить его самопорицание, повысить самооценку.

Основной целью является развитие умения думать и говорить о своих детях в терминах конкретных особенностей и фактов их поведения.

Домашнее задание состоит в том, чтобы распознать у ребенка эмоции страха, счастья, печали, удивления и отреагировать на них. Способы реагирования следует записать, чтобы впоследствии обсудить их в группе.

**Занятие 2.** Обсуждаются домашние задания, разрабатываются способы эмпатического реагирования. Психолог с помощью добровольца демонстрирует способы эмпатических реакций. Затем родители разбиваются на пары и работают, изображая по очереди ребенка и родителя.

Вторая часть этого занятия посвящена осознанию важности своего поведения по отношению к поведению своих детей сообразно их чувствам – независимо от того, являются ли эти чувства приемлемыми для них или нет. Кроме того, они учатся определять, какое из двух ощущений они действительно испытывают.

Здесь целесообразно использовать техники "Семейное пространство", "Семейная социограмма", "Экокарты". Та или иная техника выбирается по усмотрению психолога. В нашей практике предпочтение отдается двум техникам, которые приводятся ниже.

**Техника "Семейное пространство".** Данная техника обеспечивает психолога важной информацией об организации семейной системы, с которой он работает, а также эффективным средством терапевтической интервенции. Суть техники состоит в том, что клиентов просят нарисовать план-схему их дома, включая все имеющиеся в нем комнаты и помещения.

Территориальность является важной частью личностной и семейной идентичности. Она эмоционально и операционально ассоциируется с принадлежностью к семье и с исключением из нее, с комфортом и напряженностью, удовольствием и болью, близостью и отдаленностью, границами и их запутанностью, силой и слабостью. Изучение использования семейного пространства выявляет очень важные аспекты внутрисемейной динамики. При этом полезно задавать себе следующие вопросы: используется ли семейное пространство в продуктивных целях, для игры, для прозябания или же для ссор между членами семьи?

Процедура: Родителям дается большой лист бумаги, фломастеры или карандаши. Их просят нарисовать план дома, где они жили до женитьбы. Если родители несколько раз меняли место жительства, переезжая из одного дома в другой, их просят нарисовать план того дома, который им наиболее запомнился. В то время когда родители заняты рисованием, психолог постепенно вводит их в терапевтическую ситуацию, задавая следующие вопросы:

- 1) рисуя, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната;
- 2) попытайтесь вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в доме;
- 3) была ли в вашем доме комната, специально предназначенная для встреч всех членов семьи;
- 4) когда члены вашей расширенной семьи заходили к вам, в какой комнате происходили встречи;
- 5) были ли в доме комнаты, в которые вам было запрещено заходить;
- 6) было ли у вас какое-то особенное место в доме;
- 7) попытайтесь, как можно яснее представить себе, как в вашем родительском доме решались вопросы близости, дистанции и уединенности;
- 8) как был расположен ваш родительский дом по отношению к другим домам в этом квартале; выделялся он чем-нибудь или нет;
- 9) вспомните какое-то типичное событие, происходившее в вашем родительском доме;
- 10) вспомните типичные слова, фразы, которые произносились членами вашей семьи.

Вопросы психотерапевта направлены на выявление воспоминаний, связанных с существующими в данной семье правилами и их источниками в родительских семьях. Кроме того, воспоминания изучаются на предмет того, насколько они отражают внутрисемейные взаимоотношения. Собранная информация может оказаться полезной также для выявления различных альянсов и разрывов взаимоотношений внутри данной семьи.

Техника позволяет проводить интервенцию с помощью обсуждения возможных путей совместного и индивидуального использования семейного пространства, создавая для семьи

весьма ценный опыт совместной деятельности. В зависимости от целей группы внимание фокусируется на актуальных внутрисемейных конфликтах или же на истории семьи. Техника дает психологу информацию, которая не может быть получена в обычной терапевтической беседе.

Техника дает членам семьи возможность такого взаимодействия друг с другом, которое одновременно поддерживает как дифференциацию, так и включенность в жизнь друг друга, что очень важно для нормального функционирования семьи.

**Техника "Экокарты".** Цель ее – схематично изобразить семью и изучить ее потребности, а также взаимосвязи с другими семьями, социальными организациями и институтами. Связи, напряженность, поддержка и множество других проявлений внутрисемейных и метасемейных взаимоотношений наглядно представлены на основе этой техники, кроме того, она позволяет выявить эмоциональные ресурсы семьи.

Процедура. Психолог проводит интервью одного из членов группы в качестве образца. Затем группа разбивается на пары, каждый родитель по очереди проводит аналогичное интервью в паре. После чего каждый член группы и психолог заносят полученную информацию в карту. Взаимоотношения между людьми изображаются с точки зрения их значимости и близости. Отмечаются позитивные и негативные установки. Затем идет обсуждение "экокарт".

Домашнее задание состоит в том, чтобы написать сочинение о своих отношениях с ребенком.

**Занятие 3-5.** Родители сдают сочинения, которые не обсуждаются и не зачитываются. Эти занятия посвящены отработке коммуникативных навыков, помогающих адекватно отреагировать на те "послания", которые адресуют им дети, когда хотят поделиться своими проблемами. Здесь используются задания и техники гуманистической психологии для формирования умений профессионального консультанта: а) хранить молчание; б) располагать к полной откровенности и задавать так называемые открытые вопросы, допускающие разные ответы и толкования; в) активно слушать (рефлексивное слушание).

**Занятие 6-7.** Проводится обучение приемам игровой терапии, используется ролевая игра в игровой комнате (подробно с техниками игровой терапии можно познакомиться в книге Г.Л. Лэндрета "Игровая терапия: искусство отношений" М., 1994).

На первом занятии устанавливаются правила, которых должен придерживаться родитель в процессе игры с ребенком дома.

НЕ СЛЕДУЕТ:	СЛЕДУЕТ:
1.Критиковать ребенка.	1.Оформить интерьер
2.Хвалить ребенка.	2.Позволить ребенку вести вас за собой
3.Задавать наводящие вопросы.	3.Отслеживать поведение.
4.Разрешать прерывать занятие.	4.Отражать чувства ребенка
5.Нагружать ребенка информацией и учить его.	5.Устанавливать ограничения
6.Читать нотации.	6.Поощрять энергию и усилия ребенка
7. Предлагать какую-либо другую деятельность.	7.Принимать участие в игре, предоставляя инициативу ребенку.
8. Быть равнодушным или пассивным.	8.Проявлять речевую активность.

**Занятие 8.** Цель этого занятия помочь родителям разделить в поведении ребенка события, за которые отвечает он, а за которые – родитель.

Ключевой момент этого занятия является обсуждение вопроса о целях воспитания. Конечным результатом этого обсуждения должно быть понимание каждым родителем, что цель воспитания – это формирование ответственного человека способного принимать в отношении себя верные решения. После чего следует перейти к анализу проблем, которые

родители заявляли на первой встрече, с позиции - за что отвечаю Я, а за что ребенок.

Вторая часть занятия посвящается обучению родителей передавать ответственность ребенку за поступки, на которые он имеет право. Здесь целесообразно воспользоваться схемой передачи ответственности супругов Байярд.

1. Пусть каждый из родителей выберет из списка пункт, ответственность за который он может без особого труда передать ребенку.

2. Затем провести суггестию в состоянии расслабления:

Представьте, что Вы видите, как ребенок совершает тот или иной поступок. При этом Вы, может быть, почувствуете прежние переживания.

Вспомните: теперь за это несете ответственность не Вы, а ребенок. При этом постарайтесь не испытывать неприятных эмоций.

Представьте, как ощущение свободы и расслабления разливается по телу, словно Вы сбросили тяжелый груз.

В состоянии покоя представьте, как теперь будет вести себя ребенок без Вашего контроля. Наблюдайте за его поведением с интересом и доверием, представляя, что ребенок успешно сам разрешает проблему.

3. Попросите родителей отрепетировать в парах обращение к своему ребенку, в котором они передают ему ответственность за выбранный поступок. В обращении не должно быть вопросительных предложений, и подлежащим является местоимение “Я”. В Я-высказываниях говорится о том, чего Вы хотите и что Вы собираетесь делать.

**Занятие 9.** Это занятия посвящено изучению путей усиления влияния на ценности и убеждения детей. Родители обучаются техникам соконсультирования: заинтересованного выслушивания проблем ребенка; не навязчивого предложения своих знаний и опыта; поддержке права ребенка на выбор – принимать или отвергать знания и опыт родителя; обучению путем моделирования.

Наряду с этим происходит обмен мнениями в группе по общим проблемам, в процессе которого особое внимание уделяется чувствам родителей.

Вторая половина занятия посвящена проблеме родительского авторитета. Родители должны четко усвоить различие между авторитетом базирующемся на знаниях и опыте, авторитетом, появляющемся в результате применения поощрения и наказаний. Здесь же следует познакомить родителей с различными детскими защитными реакциями, которые дети используют в ответ на применение родительской силы.

**Занятие 10.** Смысл заключительного занятия – рефлексия, т.е. анализ и осознание каждым членом группы тех качественных изменений, которые произошли с ним в процессе тренинга и выстраивание индивидуальных программ действий по применению и закреплению полученных коммуникативных и игровых знаний, умений и навыков в реальных жизненных ситуациях. Психолог зачитывает сочинения, написанные родителями о своих детях в самом начале обучения с тем, чтобы родители могли оценить пройденный путь.

Вторая часть занятия посвящена проектированию будущего: прогноз своего будущего взаимодействия с ребенком и получение обратной связи от остальных членов группы. На этом занятии все члены группы, как правило, испытывают большое удовлетворение. Родителей, которым требуется дополнительная помощь, записывают на индивидуальный прием.

Обучение по данной программе не может быть легким и быстрым. Оно требует от родителей выдержки и терпения, не смотря на то, что в этой программе нет ничего сложного. Все родители проделывают аналогичную работу по ходу взросления детей в процессе всего периода воспитания. Наша программа рассчитана на то, чтобы помочь родителям увереннее принимать себя и других, не закрывать глаза на различия между людьми, а осознать, кто они есть и за что они готовы отвечать.

#### **Список используемой литературы.**

1. И.А. Фурманов, А.А. Аладьин, Н.В. Фурманова – «Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки», - М., 2008г.