ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ «ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ЖӘНЕ ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ӨҢІРЛІК ОРТАЛЫҒЫ» КММ

КГУ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Региональный форум
«Счастье жить!»

г. Костанай, 2019 г.

КГУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования» управления образования акимата костанайской области

Материалы регионального форума «Счастье жить!»

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия

8-(7142) 37-08-58 Отдел психологической работы
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора, методический кабинет

Сайт: http://rcppido.kz

Электронная почта: oskc2007@mail.ru

Содержание.

Введение..... **1**

Создание эффективной психологической поддержки всех участников образовательного процесса. ***Петренко Е.А.,*** *канд.пед.наук, доктор философии (PhD) по профилю «Психология»* …… **2**

Взаимодействие участников учебно-воспитательного процесса, как условие создания благоприятной среды в плане профилактики аутодеструктивного и девиантного поведения. ***Ерохина А.С.,*** *председатель ОО «Ақ көгершін», психолог высшей категории*…… **4**

Роль НПО в профилактике аутодеструктивного поведения несовершеннолетних. ***Утебаева Д. К****, рук. ОФ «Гражданский альянс Костанайской области «ГиИН»* …… **8**

Мастер-класс: «Навыки жизни: я принимаю решения» ***Ерохина А. С,*** *председатель ОО «Ақ көгершін»* …… **10**

Мастер-класс: «Все начинается с семьи». ***Баранова А. А.,*** *психолог РЦППиДО*…… **11**

Мастер класс: «буллинг в образовательной среде как угроза здоровью школьников». ***Алексанин В. В.,*** *рук. ОО «Мигдаль», психолог-тренер*…… **13**

Введение.

В процессе модернизации образования первоочередными задачами стали: реформирование учебного процесса, разработка новых учебных планов и программ, системы оценки качества образования. Из-за дефицита ресурсов вопросы воспитания были отодвинуты на второй план.

Специфика современной воспитательной ситуации характеризуется масштабностью негативных явлений, устойчивостью асоциальных тенденций в детской и подростковой среде, высокой степенью социальной дезадаптации подрастающего поколения, обострением социальных проблем современного детства. Неблагоприятные семейные отношения обусловливают отчужденность детей, проявление жестокости и насилия по отношению к ним, рост социального сиротства, влекут за собой аутодистркутивное и девиантное поведение несовершеннолетних.

В связи с этим начался интенсивный поиск новых подходов к воспитанию подрастающего поколения. Приобретают актуальность формирование ценностных мировоззренческих оснований воспитания, нового воспитательного потенциала, обеспечение преемственности между поколениями.

В последние десятилетия в Казахстане возрастает роль неправительственных организаций. НПО стремятся вести открытый диалог с властями и содействовать развитию общества, разрешают различные проблемы посредством оказания социально значимых и необходимых услуг социуму. Это забота о малообеспеченных, больных, социально неблагополучных гражданах, содействие воспитанию и образованию детей и подростков, сохранению и развитию культуры, реальная защита прав и свобод граждан, гарантированных Конституцией страны.

СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Петренко Елена Александровна,
директор КГУ «Региональныйцентр психологической поддержкии дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области, кандидат педагогических наук, Доктор Философии (PhD) по профилю «Психология».

В феврале текущего года в Костанайской области создан «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования», работа ведется в разных форматах: психологическая диагностика, просвещение, консультирование, коррекционные занятия, психологическая реабилитация и социально-психологическая адаптация, телефон доверия, группа мобильного реагирования.

С открытием «РЦППиДО» наблюдается положительная динамика по законченным суицидам. Так, по сравнению с аналогичным периодом 2018 года, было зарегистрировано 11 завершенных случаев, в 2019 году (за 9 месяцев) - 8 случаев, что показывает снижение количества завершенных случаев более чем на 30%.

Выявлено, что основными причинами суицидальных попыток несовершеннолетних являются: детско-родительские отношения – (*составляют)* 65%; эмоционально-чувственная сфера – 25 %; психические расстройства – 10 %.

Центром ведется методическая деятельность по повышению профессиональных компетенций психологов области. Проведено 8 кустовых семинаров-практикумов и 12 обучающих мероприятий *(курсы, семинары, тренинги, практикумы, диалоговые и международные площадки)*, где было обучено 1187 специалистов, курирующих направление профилактики суицида в области *(заместители директоров по воспитательной работе, педагоги-психологи, социальные педагоги и специалисты)*.

Совместно с Управлением по вопросам молодежной политики акимата Костанайской области для психологов области был проведен Республиканский семинар-практикум.

Опыт работы Центра как инновационного не только для РК, но и России, обобщался на международном уровне (Челябинск, Магнитогорск 2019г.). В сентябре нами была проведена международная диалоговая площадка с участием спикера, Почетного профессора Беликова В.А. (РФ) по проблемам суицида. А так же Международная научно-практическая конференция-семинар по

вопросам семейного воспитания, на которой тренером выступила доктор педагогических наук Литвак Р.А. (г. Челябинск).

В сентябре 2019 года на базе КГПК «Костанайский сельскохозяйственный колледж» с целью повышения психологической грамотности родителей обучающихся запустили проект «Семейный клуб». Общий охват родителей составил **600** человек. Сегодня этот проект рекомендован Управлением образования Костанайской области для внедрения во всех организациях образования.

7 августа 2019 года по адресу: Толстого, 49 был открыт фронт-офис отдела психологической работы для удобства консультативной работы с клиентами, так же там размещается Телефон доверия. За время работы на Телефон доверия поступило около 450 звонков, из них 80% в дневное время, 20% в вечернее, 72% звонящих- женщины, 28% - мужчины, по возрасту дети до 14 лет -45%, до 18 лет – 23%, взрослые -32%. Мотивами обращений являются: детско-родительские отношения - 68%, межличностные проблемы- 25%, личные проблемы- 28%, проблемы в школе -24%

Специалисты активно работают на диалоговых площадках Центра в социальных сетях *(ВКонтакте, Одноклассники, facebook, instagram)*, ведется онлайн – консультирование, а также ежедневный «*Прямой эфир»* на государственном и русском языках с пользователями - *(вопрос, ответ)*, где даются рекомендации, установки, обсуждаются актуальные темы с молодежью. Регулярно на наших страницах в крупных пабликах (*ВКонтакте, одноклассники, facebook, Instagram*) размещается информация об ответственности родителей за безопасность детей, о воспитании, о психологическом здоровье.

В среднем специалистами проводятся от 2 до 20 телефонных консультаций в день, более 50 клиентов переведены с режима Телефона доверия в режим системной консультации и коррекционных занятий. За указанный период времени в центре психологической поддержки проведено **125** очных консультаций: из них **39** - для учащихся школ и колледжей, **36** - для родителей несовершеннолетних, более **50** консультаций для педагогов – психологов. На консультации приезжают не только жители города, но и с районов Костанайской области по предварительной записи. С сентября начали вести учет работы в интернет-пространстве, онлайн-консультаций – (50) и консультаций в «Прямом эфире» (30).

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧАСТНИКОВ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, КАК УСЛОВИЕ СОЗДАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОЙ СРЕДЫ В ПЛАНЕ ПРОФИЛАКТИКИ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО И ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Ерохина Альбина Степановна,
председатель ОО «Ақ көгершін», психолог высшей категории.

«Изучайте законы тех психических явлений, которыми хотите управлять и поступайте, сообразуясь с этими законами».

К. Д. Ушинский

«Полюбите нас черненькими, беленькими всякий полюбит».

Народная пословица.

Посетив несколько районов нашей области по данным проблемам с семинар-тренингами везде отмечаю следующую логическую цепочку событий:

- озвучивая цифры попыток и завершенных суицидов за последние годы, задаю всегда вопросы аудитории (в какое время года чаще происходят эти трагические случаи, дни недели, время суток, а также кто несет ответственность и, конечно, самый главный вопрос – Что можно делать по предотвращению подобных случаев?)
- ответ всегда одинаков - Поговорить с подростком
- и мы тут же, вызвав желающих, просим озвучить разговор взрослого и подростка, по поводу каких - то неприятных событий
- раздается смех присутствующих, иногда советы, как лучше построить разговор и вывод всегда одинаков: мы неуспешны в общении в подобных случаях.
- иногда можно услышать защитный разговоры, у нас все по-другому: случилось неприятное событие- тут же идут разборки, это уже Ваш выбор

Пример опыта общения в Японии и Германии, который весьма интересен.

На мастер – классе мы с Вами обратимся к технике общения как индивидуальной, так и групповой с учетом нашего менталитета.

Взаимодействие – взаимная поддержка, взаимная связь явлений, активность всех участников, общность цели, взаимное влияние субъектов, где смысл не в изменении другого, а в решении проблем. Взаимодействие приобретает силу тогда, когда родители и педагоги проявили внимание, чем-то помогли, следствием являются доверительные отношения между взрослыми и

детьми, что позволяет усилить воспитательную силу, наладить контакт, предупредить срывы. Критерием взаимодействия является высокий авторитет родителей и педагогов у ребенка, основанный на эмпатии, любви между ними. Эффективным является такое взаимодействие, которое повышает (или не снижает) самоуважение каждого субъекта.

Комфортное состояние возникает под влиянием благоприятных условий и воздействий среды жизнедеятельности, характеризуется повышенным тонусом деятельности, отсутствием психического напряжения и вредных воздействий на организм.

Дискомфорт – ощущение подавленности или раздражительности, при котором учащийся чувствует недомогание или беспричинную напряженность (головная боль, нарушение сна и так далее), часто сопровождается заболеваниями организма.

Коммуникативный стиль личности вызывает либо комфортное, либо неопределенное (нейтральное), либо дискомфортное действие на общающихся. Переживая, какую-либо эмоцию, человек воздействует на партнера по общению, происходит изменение в состоянии субъекта, на которого оно направлено. Положительное эмоциональное воздействие приводит к полезным психологическим переменам, обуславливающим психологический комфорт либо самой личности, либо обеих участвующих сторон. Нейтральное воздействие не вызывает заметных изменений в психике объекта. Отрицательное воздействие влечет за собой дискомфорт и вредные изменения в психике либо у самого человека, либо у всех участников общения.

Подвергаясь положительному энергетическому воздействию, педагог или учащийся чувствуют себя легко и непринужденно. Они становятся восприимчивее к словам и действиям, того, кто оказывает на них воздействие. В результате повышается вероятность убеждающего и внушающего воздействия.

Эмоциональное благополучие в коллективе во многом определяется стилем руководства со стороны администрации. Создание благоприятной среды в классе и группе невозможно, оно затруднено, если нет такой среды в учебном заведении, среди педагогического коллектива.

Психологический комфорт возможен на принципах открытости, доверительности, равенства, открытой обратной связи (откровенное, но без оценочное Я - высказывание, конструктивность, доброжелательность, неотсроченность).

Большую помощь мог бы оказать психолог, который должен взаимодействовать с содержанием образовательного процесса (общение с детьми, как строить уроки, как вести внеклассные занятия, как помогать родителям в их проблемах – «открытая дверь» для родителей по субботам и учащихся в начале недели). Новое время диктует новые формы работы

Чтобы иметь психолога, чтобы принять психолога как представителя ребенка, учреждение должно быть само к этому психологически готово.

Важно помнить формулу 80/20. 80% информации Ваш собеседник получает не вербально и только 20% - слова

Если в ваших словах, жестах, голосе, мимике, положении тела учащиеся почувствовали угрозу, они могут замкнуться в себе, принять оборонительную позицию. Иногда мы забываем, что взаимодействие – улица с двухсторонним движением**.** Валерий Зеленский: «*Основным критерием, определяющим соотношение агрессии и миролюбия в поведении детей, является критерий безопасности, если ребенок чувствует себя незащищенным, если его потребности в безопасности, любви, признании не получили удовлетворения, то такой ребенок будет вести себя агрессивно и деструктивно»*

Мы пытаемся вбить и протолкнуть информацию внутрь закрытого сознания, стараемся проложить путь внутрь чужой оболочки. Это воспринимается как нападение. Существуют ключи от дверей замкнувшегося в себя сознания, есть способы достучаться до другого сознания, опознать эти ключи

В процессе создания психолого-педагогического комфорта важно умение педагогов анализировать свои взаимодействия с учащимися. Вот как выглядит алгоритмическое решение вопроса особого прикосновения к ребенку в момент его социального вызова. Перечислим алгоритмические шаги, сопроводив их парадигмой в качестве инструкции для педагогов.

1 шаг. «Не удивляться»: мимически выразить отсутствие удивления и возмущения, даже изобразить некоторую скуку при виде содеянного, чтобы снять ореол ложного героизма свершаемого поступка, можно сказать: «Это я не раз видал… Такое, к сожалению, бывает в вашем возрасте…».

2 шаг. «Присоединиться»: сняв ореол героизма, слегка поднять авторитет «нарушителя», указав на его поведение как слабость, которую проявляет иногда любой человек и которую, может быть, мог бы проявить и сам педагог. Парадигма здесь такова: «, наверное, и я в вашем возрасте…» или «стыдно признаться, но и я в детстве тоже…» или же «Вероятно, когда-то я тоже такое проделывал…».

3 шаг. «Обозначить обстоятельства»: очертить положение, в котором находятся в данный момент свершения недостойного поступка все окружающие, описать ложившиеся обстоятельства. Использовать можно такого рода парадигму: «Теперь мы все не можем…» или «Нам надо бы приступать к работе, но…».

4 шаг. «Апеллировать к разуму»: после того как ситуация описана и выявлена проблема, возникшая в силу содеянного, педагог может обратиться к нарушителю поведения с вопросом: «Что ты(вы) сам(и) думаешь(ете) по этому поводу?» – просьба высказать мнение носит общий характер, так как на конкретный вопрос вряд ли способен ответить нарушитель.

5 шаг. «Положительное подкрепление»: провозгласить достоинство личности нарушителя, которое «здесь и сейчас» проявилось либо в признании недостойности своего поступка, либо в виде стремления «не быть как все», либо в виде уважения к поискам собственных решений, противостоящих общепринятому и т.д.

6 шаг. «Предложение помощи»: чтобы изменить содеянное, нужны усилия, и педагог обращается с вопросом «Нужна ли помощь?». Если воспитанник

отказывается от помощи, говоря, что сам исправит, педагог производит второе положительное подкрепление – лучше всего в форме «Я – сообщения».

7 шаг. «Инструментовка ситуации успеха». Благополучное разрешение эпизода инструментуется как успех самого воспитанника. Парадигма «Не страшны ошибки – страшно, когда их не исправляют» могла бы быть использована. Но возможно простое выражение удовлетворения завершением эпизода.

Практическое воплощение алгоритма весьма непохоже на представленную развернутую картину «прикосновения» к ребенку осложненного поведения в момент его действий, так как реальное воздействие – всегда «свернутое» воздействие. Педагог мимическими, пластическими, интонационными средствами заменяет вербальное развернутое пошаговое воздействие. Но научиться лаконичному воздействию можно только через развернутый алгоритм, воспроизведение которого формирует в первую очередь мыслительную операцию.

Когда педагог знает про осложненное поведение ребенка (в силу самых разных причин, в том числе и в силу трудных для ребенка обстоятельств), он может прибегнуть к чрезвычайно простому приему, который поможет ребенку справиться со своим состоянием. Этот прием состоит из предварительного проговаривания предстоящих действий: «… мы придем…и потом мы… а затем мы с тобой…и тогда ты…». Такое перечисление того, что необходимо сделать, возбуждает механизм установки, и поэтому ребенку проще принять должное.

Работа с ребенком осуществляется успешно при одном условии - при наличии у педагога интереса к человеку как таковому, а также интереса к человеку как уникальному, неповторимому, непохожему на всех окружающих людей феномену. Тогда индивидуальная исключительность каждого отдельного ребенка как предмет интереса станет поддерживать силы педагога и направлять его профессионализм на поиски наиболее адекватных методик.

Задайтесь вопросом «Почему?» («Почему ребенок не любит то, что любят другие?», «Отчего он проявил неожиданную агрессию?», «Зачем он совершает эти поступки»).

РОЛЬ НПО В ПРОФИЛАКТИКЕ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

Утебаева Динара Каирбековна,
руководитель ОФ «Гражданский альянс Костанайской области «ГиИН».

Неправительственные организации по своей природе призваны решать проблемы социально-уязвимых категорий граждан, объединяя усилия всех заинтересованных сторон. У каждого НПО есть своя миссия, которая отражает основное направление деятельности.

К сожалению, в Костанайской области нет отраслевых НПО по профилактике аутодеструктивного поведения несовершеннолетних, а ведь углубленная работа в одном направлении на практике дают наиболее эффективные результаты. В сфере НПО задействовано большое количество психологов, социальных работников, тренеров.

Стоит отметить, что большой вклад в решение подростковых проблем вносят ОО «Ассоциация психологов Костанайской области» (руководитель Калюжная Ю.А.), ОО «НОЦ «Senergy» (руководитель Бровченко Р.В.), ОО «Дамыту» (руководитель Косюк Н.Б.), ОФ «Перекресток» (руководитель Куликов А.В.), ОО «Мигдаль» (руководитель Алексанин В.В.).

НПО активно сотрудничают с созданным в Костанае Региональным Центром психологической поддержки семьи и дополнительного образования. Гражданским альянсом Костанайской области «Грин» в текущем году в партнерстве с Центром и поддержке Управления образования реализуется проект по профилактики суицида в молодежной среде путем систематической психолого-педагогической межведомственной деятельности.

Большинство современных подростков подвержены влиянию Интернета, что негативно сказывается на их физическом и духовном развитии. Многие подростки в настоящее время становятся зависимыми от социальных сетей, что может привести к их отчуждению, внешней замкнутости, потере таких важных качеств, как милосердие, отзывчивость, чувство чужой боли. Об этом свидетельствуют участившиеся случаи преступлений подростков, совершенных ради самореализации в социальных сетях: случаи насилия над сверстниками, случаи суицида.

Все мероприятия проекта направлены на разработку региональной стратегии по профилактике преступлений и суицида в подростковой среде, которую можно будет распространять во всех субъектах РК.

В начале проекта проведен круглый стол на тему «Активизация мер по превенции суицида несовершеннолетних», который объединил ведущих психологов-специалистов по профилактике суицидального поведения, результатом которого стали методические рекомендации по профилактике суицида несовершеннолетних для педагогов и родителей. В нем принял участие

российский психолог, доктор психологических наук Беликов В.А. *(г. Магнитогорск)*

Специалистами высшего уровня в рамках проекта проводятся мастер-классы для психологов области по обучению практическим навыкам кризисного консультирования, тренинги для координаторов из числа учащихся по повышению навыков жизнеспособности, а также театральные постановки Олега Бабанова в русском драматическом театре под названием «Машка». Эта драма посвящена непростой жизни девочки. Главная героиня пьесы Машка – старшеклассница, вращающаяся в такой же среде сверстников, как и она сама, и пытающаяся преодолевать давление со стороны окружающих.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить психологов, которые на постоянной основе работают в партнерстве с нашим фондом – Владимиру Алексанину, Евгению Пряхину, Татьяну Волошину, Татьяну Должикову.

Безусловно, неправительственные организации способны улучшать ситуацию в регионе по изменению уровня суицидов, профилактике подростковой преступности и безнадзорности. Однако, для получения более эффективных результатов и обеспечения системной работы необходимо ввести на региональном уровне государственный социальный заказ, в котором могли быть задействованы сельские НПО с привлечением специалистов республиканского и международного уровня.

Тема профилактики аутодеструктивного поведения несовершеннолетних должна развиваться на постоянной основе, специалисты, в том числе из регионов, должны повышать свои компетенции и уделять обучение большое внимание.

Надеемся, что отделы образования поддержат данную инициативу и смогут внести в тематику лотов государственного социального заказа необходимые направления, особенно там, где проблемы достигли критического уровня.

МАСТЕР-КЛАСС «НАВЫКИ ЖИЗНИ: Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ»

Ерохина Альбина Степановна,
председатель ОО «Ақ көгершін»,
психолог высшей категории.

Вы обладаете уникальными знаниями и умениями, которыми, хотелось верить, Вы делитесь с администрацией образовательного учреждения и коллегами по работе. Но у нас с Вами всегда есть вопросы, которые хотелось бы обсудить более детально и, что еще более замечательное, поделиться своими наработками. Я предлагаю написать на одной стороне листочка - *Вопрос*; на другой – *Могу поделиться*.

Просмотр вопросов, возможная корректировка мастер-класса

Практикум:

1. Ситуация № 1: жена жалуется мужу на поведение сына - грубит, довел ее до слез, просит поговорить отца с сыном.

Инсценировка, анализ.

2. Техника индивидуальной работы с администрацией, педагогами, родителями, подростками:

- озвучивание вопросов - трансактный анализ (анализ вопросов: из какой позиции они были заданы - родитель или взрослый);
- конгруэнтность (эмоции внутри и слова совпадают);
- «Я» – высказывание;
- что еще можно добавить?

3. Ситуация № 2: сын, живущий в гражданском браке, не поздравил маму с юбилеем. **Инсценировка, анализ.**

4. Разговор с родителями на собрании - встрече (педагогами, администрацией, подростками).

5. Техника групповой работы с родителями на собрании - встрече (педагогами, администрацией, подростками):

- позитив: ролики, выставки, выступления детей, слайдовая презентация и т. д.;
- постановка проблемы, задавание вопросов, «Я» -высказывание, конгруэнтность. Что от сердца идет, до сердца доходит;
- позитив: выражение благодарности за работу, мотивация на встречу весной и т. д.

6. Общение в ситуациях просьбы, отказа, претензии, отличие просьбы от требования.

7. Используйте богатый народный опыт: пословицы, поговорки, притчи. Притчи для родителей «Хорошо», «Счастливая семья», для детей «Птичка», притча-загадка «Девушка и купец». Вызывайте интерес у ваших воспитанников!

8. Анкеты обратной связи. Сертификаты.

МАСТЕР - КЛАСС «ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЬИ»

Баранова Анастасия Андреевна,
психолог КГУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области.

Упражнение «Семья».
Цель упражнения: улучшение коммуникативных навыков в детско-родительских отношениях. Показать в чем и как можно изменить свои действия в семье и к окружающим.
Время проведения: 20 - 30 минут.
Необходимые материалы: ватманы по количеству малых групп, маркеры.
Описание упражнения: для проведения упражнения участникам необходимо разделиться на микрогруппы. Каждая группа получает задание с описанием ситуации. Ситуации рассматриваются с двух позиций: с позиции взрослых *(родителей, опекунов)* и с позиции несовершеннолетних. Участникам дается время на подготовку, обсуждение и презентацию своей работы.
Ситуации для родителей.
Пример: селфхарм. Девочка, 16 лет, учится в колледже на 1-м курсе, в городе живет на съёмной квартире. Находясь в своей комнате, читала книгу, через некоторое время ей позвонила подруга и спросила, «Пойдет ли она гулять?», на что она согласилась, после продолжила читать книгу, в какой-то момент у нее испортилось настроение, все стало раздражать, она не могла поделиться со своими проблемами, событиями, друзей у нее не много, родители проживают, в районе, на данной почве она и порезала себе левую руку, порезала лезвием от точилки. Данным способом девочка решила себя успокоить, после того как порезала себе руку в комнате, сразу написала подруге, чтобы она зашла в аптеку и купила бинт.
Ситуации для несовершеннолетних:
Пример: попытка суицида, отравление лекарственными препаратами. Девочка, 17 лет, учится в колледже, живет в общежитии. Семья неполная, неблагополучная, мать умерла, отец и мачеха пьющие. На выходные ездила домой. За период нахождения девочки дома у нее с мачехой произошел конфликт из-за совместных детей мачехи и отца. Мачеха постоянно ругается с девочкой, так как она в свою очередь не хочет сидеть с детьми, на этой почве в общежитии колледжа пыталась покончить жизнь самоубийством выпив все содержимое бутылочки *(30 мл)* лекарственного средства «Экстракт Валериана».
В заключительной части провести обратную связь.

1. Что было сложнее всего?
2. Что чувствовали участники тренинга, когда прописывали все варианты развития ситуации?

3. Что необходимо делать, чтобы ребенок не переживал все трудности в одиночестве?
4. Как действовать взрослым?

Упражнение «Коммуникация».
Цель упражнения: развитие и улучшение коммуникативных навыков между ребенком и взрослыми, развитие умений слушать и слышать подростка.
Время проведения: 20 - 30 минут.
Необходимые материалы: карточки *(размером с визитку)* с напечатанными на них социальными ролями, скотч.
Описание упражнения: заранее готовятся карточки с напечатанными ролями, например, «Мама», «Классный руководитель», «Социальный педагог», «Психолог», Инспектор ИДН», «Друг, подруга» и др. Желающие участники выходят в центр, делятся на пары. Один из участников подросток, который пришел за помощью к взрослому. Взрослому участнику на спину крепится карточка с надписью *(он не должен видеть, что написано на карточке)*. Подросток видит какая роль у взрослого. Участники садятся напротив друг друга, затем подросток обращается со своей сложной жизненной ситуацией к взрослому *(согласно его роли, которая напечатана на карточке)*. Взрослый должен понять какова его роль и как он может помочь. После проигрывания ситуации, необходимо спросить у подростка «Удовлетворил ли его ответ взрослого?». Затем участвует следующая пара.
Обратная связь:
Что вы чувствовали в роли подростка?
Что вы чувствовали в роли взрослого?
Легко ли подростку обратиться за помощью к взрослому?
Легко ли взрослому решить проблему подростка?
Какие трудности возникают в процессе общения подростков и взрослых?

МАСТЕР КЛАСС: «БУЛЛИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ КАК УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКОВ»

Алексанин Владимир Вадимович,
руководитель ОО «Мигдаль»,
психолог-тренер

Что такое буллинг (травля)?

Буллинг - английский аналог слова «травля». В это понятие входит намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил обидчика и агрессора; террор любого вида: психологический, физический, открытый и незаметный. Последний - опасней всего, поскольку синяки, ссадины, пропавшие или испорченные вещи, чрезвычайно быстрое исчезновение карманных денег родителю заметить легко, а вот если видимых признаков нет, то узнать, что ребёнка в школе травят одноклассники или старшеклассники, будет гораздо сложнее. Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев дети не признаются, что у них в школе есть конфликт. Ситуации, которые замалчивает ваш ребёнок, могут быть разными: его обижают, дразнят, задирают, оскорбляют или запугивают, заставляют делать что-то неприятное, отбирают или портят его вещи, угрожают или унижают.

Для буллинга характерны три признака: намеренность, повторяемость, неравность сил. Если ребёнок с гордостью демонстрирует боевые синяки и ссадины, хвастается, что смог постоять за себя или за друга (но не задирался сам) - это уже не буллинг, в нём нет скрытых, глубоких переживаний. Если же все три признака налицо - самое время бить тревогу и вмешиваться в ситуацию, пока не стало слишком поздно.

Как распознать буллинг?

В вопросах буллинга стоит быть предельно корректным и терпеливым родителем и попытаться избежать двух самых распространенных ошибок: чрезмерная опека и чрезмерная легкомысленность. Это две стороны одной медали, каждая из которых одинаково опасна. Не стоит воспринимать в штыки каждую ссадину ребёнка и воинственно выяснять отношения с родителями других детей из-за малейших трудностей и стычек. Если они носят разовый, единичный характер, лучше всего попытаться сдержать родительский гнев и желание немедленно наказать обидчика. Постарайтесь быть в курсе событий, приглядывайте за тем, как развиваются отношения ребёнка с тем, с кем он однажды повздорил или подрался: если ситуация не повторяется в ближайшем будущем, значит, это был вовсе не буллинг, а просто мимолетный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Это даже хорошо, ведь помимо академических знаний, в школе дети получают и столь необходимые для взрослой жизни навыки социализации и коммуникации, решения конфликтных ситуаций, учатся убеждать, мириться и идти на компромисс. Именно поэтому так важно вовремя дать ребёнку возможность самому

справиться с трудностями, не лишать его такого опыта, как бы ни хотелось оградить его от любых бед.

Второй ошибкой может стать, наоборот, излишняя беспечность: ну кто не дрался в школе? Мальчишки, что с них взять? Это просто детские ссоры, что в них может быть опасного? Не выдумывай, не жалуйся, мне некогда разбираться с этими глупостями, разберись сам, дай сдачи - эти и подобные им слова могут быть гораздо опаснее, чем кажутся на первый взгляд. Если ребёнок действительно стал жертвой буллинга, а родитель отмахнулся, не выслушал, не воспринял всерьёз - это может привести к непредсказуемым и зачастую тяжелым последствиям: замкнутость, психологические проблемы, депрессивные настроения, немотивированная агрессия. Чтобы избежать этого, отнеситесь к словам ребёнка с должным вниманием, проследите, как развиваются события.

Как уберечь ребенка от буллинга?

Как правило, в качестве жертвы буллеры выбирают чувствительного, застенчивого ребенка, которого легко задеть и вывести из равновесия. Разумеется, нельзя научить чего-то не чувствовать и не ощущать обиды, но, к счастью, можно обучить не демонстрировать свои настоящие эмоции, когда это необходимо. Расскажите ребёнку про язык тела, ведь это первое, на что обращают внимание другие люди и по чему составляют впечатление. Прямая спина, поднятая голова, открытый взгляд, уверенный шаг и спокойные движения помогут произвести нужный эффект решительного человека, который контролирует свои поступки и ситуацию в целом. Даже если ребёнок не чувствует в себе уверенности, объясните ему, как важно не опускать взгляд при встрече с обидчиками, не скрещивать руки на груди, не прятать их в карманы, избегать заискивающего тона.

Немаловажно помочь ребёнку обрести убежденность в том, что он талантливый, уникальный, способный и интересный человек, поскольку, ощущая себя именно так, он уже с гораздо меньшей вероятностью поверит обидным и злым словам буллеров и, соответственно, станет их жертвой. Для этого полезно будет отдать ребёнка в кружок, секцию или на курсы, где он сможет развивать свои способности, заниматься тем, к чему у него есть склонности и лежит душа. Также стоит почаще напоминать сыну/дочери, как вы его любите и цените, как он важен для вас, хвалить за достижения и успехи. Но не переусердствуйте: нужно формировать здоровую самооценку, а не завышенную.

Научите ребёнка правилам поведения и общения. Расскажите, что не стоит зазнаваться, хвастаться, ябедничать, жадничать, шутить над чьей-то внешностью, быть замкнутым и сторониться одноклассников, демонстрировать собственное превосходство интеллектуальное, физическое или материальное. В интернете же нельзя передавать никому своих персональных данных, делиться с незнакомцами личной информацией. Рационально будет также выставить такие

настройки безопасности, при которых писать ребёнку могут только друзья и знакомые.

Как узнать, что ребенка обижают в школе?

В идеальной ситуации ребёнок сам вам расскажет, что у него конфликт с одноклассниками, кто-то постоянно и агрессивно его преследует. Вам останется только правильно отреагировать (см. раздел ниже).

- Обзаведитесь телефонами классного руководителя, учителей, членов родительского комитета, родителей друзей вашего ребёнка. Не для того чтобы звонить им по несколько раз в день, а чтобы в экстренной ситуации всегда знать, к кому обратиться, и кто мог бы развеять или подтвердить ваши подозрения.
- Тревожными звоночками также станут изменения в поведении ребенка: потеря аппетита, нарушение сна, депрессия, беспричинные слёзы и эмоциональные всплески, отказ ходить в школу, резкое ухудшение здоровья, отсутствие друзей и рассказов о них. Симптомом может быть и то, что ребёнок не ходит ни к кому в гости и не приглашает домой никого, у него часто пропадают вещи и деньги, которые он якобы теряет. Могут возникнуть трудности при ответе на вопросы, что он сегодня делал на перемене, о чём разговаривал с друзьями на обеде.
- Бесконечные синяки, царапины, порезы, вывихи и прочие физические свидетельства, испачканная и порванная одежда - это, разумеется, уже не звоночки, а полноценный набат.
- Если вам кажется, что с ребёнком что-то происходит, а сам он на контакт не идет, и справиться с ситуацией в одиночку вы не можете, стоит обратиться за помощью к психологу - пока без ребёнка, самому. Профессионал поможет выработать стратегию поведения в конкретной ситуации, обратит внимание на то, что, возможно, вы не замечали. После этого, когда у вас уже появился приблизительный план действий, можно посетить психолога вместе с ребёнком.

Как себя вести, если ваш ребенок – жертва буллинга?

Если вы узнали - или по косвенным признакам поняли, что ребёнок стал жертвой буллинга, - поговорите с ним. Даже если он не идёт на контакт, отмалчивается и придумывает нелепые объяснения очередным синякам, пропавшим вещам и полному отсутствию желания идти в школу. Ребёнок боится прослыть ябедой и предателем, поэтому предпочитает молчать. Или же просто не знает, как подступиться к разговору, опасается не найти нужной поддержки, разочаровать родителей тем, что он такой слабый и не в состоянии постоять за себя сам, позволяет другим издеваться над собой.

Поэтому в первую очередь необходимо дать ребёнку понять словами и своим поведением одну простую вещь: что бы ни случилось - вы всегда будете на его стороне, всегда поддержите. Нет ничего такого, что могло бы отвернуть вас от него. Это очень важно для установления доверительных, прочных связей, благодаря которым ребёнок всегда обратится за помощью именно к вам, а не станет утаивать проблемы.

После того, как ребёнок поделился с вами подробностями конфликта, поблагодарите его за честность и откровенность, скажите, что очень цените его

искренность, что вам жаль, что с ним такое произошло и что вы немедленно начнете разбираться с ситуацией. Для ребёнка очень важно знать, что он не один, делегировать часть ответственности сильному взрослому, который пользуется у него авторитетом. Это вселяет спокойствие и уверенность, дарит чувство защищенности и безопасности, смягчает состояние повышенной тревожности, помогает справиться с ночными кошмарами и отсутствием аппетита.

Оставайтесь спокойными. Конечно, это довольно сложно, учитывая, что самая естественная реакция (особенно материнская) - в ту же секунду разобраться с обидчиками раз и навсегда. Но гнев и сильные негативные эмоции, которые просятся наружу, могут лишь сильнее напугать и без того встревоженного ребёнка. Поэтому - спокойствие, только спокойствие. Осторожные слова и поступки, продуманные действия, взвешенные решения помогут гораздо больше, чем бессмысленный скандал в школе или на внеплановом родительском собрании.

Заручитесь поддержкой классного руководителя и педагогов. Объясните им положение вещей и попытайтесь добраться до сути конфликта: возможно, учителям известно гораздо больше, чем вам, и они помогут пролить свет на природу и характер конфликта. Однако зачастую стычки происходят вне стен школы и вдали от глаз педагогов, поэтому имеет смысл пообщаться и с родителями обидчика. Конечно, есть шанс, что они не захотят слушать неприятную правду о своем ребёнке и не поверят, однако можно привлечь в качестве свидетелей других родителей и детей, которые видели, слышали или замечали эпизоды буллинга. Делать это лучше всего тет-а-тет, не вынося на всеобщее обозрение: так шансы усугубить ситуацию значительно снижаются. Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, скриншоты, подтверждающие кибербуллинг (посты, SMS, распечатки звонков, сообщения в социальных сетях), свидетельства одноклассников, друзей или просто прохожих - в ход можно пустить всё, любую мелочь, если только это поможет защитить ребёнка.

Если же есть реальная угроза жизни, здоровью или благополучию, то вместе со всеми собранными доказательствами нужно направиться в правоохранительные органы по месту жительства.

Формируйте буферную зону. Помогите ребёнку укреплять уже имеющиеся связи и строить новые, заводить друзей, которые могли бы прийти ему на помощь в беде, встать на его сторону или хотя бы сообщить учителям и взрослым о том, что происходит в раздевалке, на школьном дворе или в туалете. Приглашайте в гости одноклассников ребёнка, устраивайте тематические вечеринки, праздники и мероприятия, предлагайте сыну/дочери записаться в ту же секцию, что и его друзья - общие интересы сблизят их ещё больше и помогут найти новых знакомых.

Немаловажно учитывать не только, что вы делаете, но и как. Лучше всего согласовывать и обсуждать с ребёнком все свои действия. Ничего не предпринимать за его спиной и без его ведома. Это нужно для того, чтобы дать

встревоженному ребёнку ощущение контроля над ситуацией, совместной работы над проблемой. Пусть он почувствует, что вы защищаетесь вместе. К тому же, так ребёнок сможет подготовиться к разговорам с учителями, обидчиками и их родителями, а вы сможете научить его, как правильно вести себя в предстоящих разбирательствах.

Если ситуация зашла слишком далеко и не помогают ни разговоры с родителями обидчика, ни угрозы обратиться в соответствующие органы, чтобы поставить буллера на учёт в детскую комнату полиции, ни другие методы - переводите своего ребёнка в другую школу. Безусловно, это стресс, однако гораздо меньший, чем ежедневная травля и унижения. Часто переход в другую школу, особенно в другом районе, действительно спасает ситуацию. Но постарайтесь облечь это в какую-нибудь отвлечённую форму, например, скажите, что смена школы связана с уникальной учебной программой и сильными учителями - таким образом, ребёнок не будет чувствовать себя побеждённым и вынужденным спасаться бегством от проблем, а наоборот - способным, талантливым и умным, переходящим в школу для одарённых детей. Это позволит нейтрализовать неприятные последствия буллинга и поможет быстрее справиться с болезненными воспоминаниями.

Как себя вести, если ваш ребёнок – буллер?

Если ваш ребёнок обижает (буллит) других детей, бьёт их, издевается над одноклассниками - это уже не милые детские проделки, не повод для гордости: он вовсе не лидер, не сильная личность, а чей-то ночной кошмар. Это серьёзная психологическая проблема, и бороться с ней нужно всеми силами. Важно понять, откуда взялась такая агрессия, с чем она связана. На формирование личности и характера ребёнка огромное влияние оказывают семья, учителя, сверстники и то информационное поле, которое его окружает. Поэтому, если родители демонстрируют модель грубого отношения друг к другу, к соседям, коллегам или прохожим, нецензурно выражаются, могут позволить себе поднять руку на кого-то, включая домашнее животное, ребёнок автоматически воспринимает это как норму. Откуда ему знать, что подобное поведение недопустимо? Если так делают родители - его безусловные авторитеты - значит, нужно копировать этот алгоритм взаимодействия с миром. Поэтому в первую очередь нужно создать совершенно определенный микроклимат дома: спокойствия, дружелюбия, позитива, мягкого разрешения конфликтов. Покажите ребёнку на собственном примере, как нужно правильно выходить из спора и в целом общаться с другими людьми.

Убедитесь в том, что друзья вашего ребёнка оказывают на него исключительно положительное влияние. Может оказаться, что его заставляют обижать других детей, подначивают, подталкивают и провоцируют старшие или же более агрессивные товарищи. Или он просто копирует манеру поведения своих друзей, чтобы не отбиваться от компании и заслужить авторитет. Приглашайте одноклассников и товарищей ребёнка в гости почаще: так вы сможете ненавязчиво проследить, в какие игры они играют, как общаются между собой, как выражаются, какие темы обсуждают.

Книги, комиксы, мультфильмы, сериалы и фильмы также оказывают колоссальное влияние на поведение ребенка. И дело даже не столько в том, чему они учат и какие ценности пропагандируют, а в том, какой эмоциональный отпечаток оставляют. Дети впитывают информацию как губка, поэтому сцены беспричинной агрессии, кровь, насилие, убийства, грубые ругательства, повлияют не самым лучшим образом на психику ребёнка, ожесточат его и озлобят, вселят ложную мысль о том, что насилие - приемлемая форма коммуникации с внешним миром.

Направьте агрессию и излишнюю энергию в конструктивное русло. Активное хобби, требующее большого количества энергии и сил, позволит ребёнку дать выход негативным эмоциям, накопившемуся напряжению и злости. Спорт, длительные тренировки, прогулки на свежем воздухе - идеальный вариант для гиперактивных детей, склонных к проявлению жестокости. Однако поможет и противоположный подход: рисование, раскрашивание, моделирование, сборка чего-либо своими руками позволят сосредоточиться на медитативном занятии и монотонных ритуалах, снизят уровень негативных сиюминутных эмоций. Полезно будет и организовать дома специальное место, где ребёнок сможет выбросить часть отрицательной энергии: от души потопать ногами, покричать, попрыгать, побить подушку кулаками, порвать бумагу - в общем, выпустить пар. Важно дать ему понять, что этим местом его агрессия ограничивается, и во внешний мир, а тем более – в сферу отношений с другими людьми, ей прохода нет.

Адекватно реагируйте. Если вы заметили агрессию со стороны вашего ребенка или узнали о том, что он кого-то травит, немедленно дайте ему понять, что вы категорически не одобряете и не разделяете подобное. Ребенок должен получить четкий и однозначный сигнал от вас: насилие - это плохо и неважно, на кого оно направлено: на домашнего питомца или пойманное насекомое, одноклассника, нового знакомого на детской площадке или младшую сестру/брата. Если этого недостаточно, не бойтесь наказывать ребёнка, только не агрессивными методами. Важно ведь привить мысль о недопустимости насилия, а жестокими методами (физическим воздействиями) вы лишь докажете обратное. Наказание должно быть соотносящимся с виной: лишение десерта, ограничение развлечений (телефон, планшет, игры, телевизор, прогулки, поход в гости), временное отстранение от общения с друзьями и прочее.

Еще один факт, который необходимо учитывать: по данным исследования Фонда Развития Интернет, каждый шестой агрессор раньше был жертвой травли. Не исключено, что вашего ребёнка когда-то кто-то точно так же буллил, и теперь он вымещает накопленную обиду и злость. В этой ситуации полезно будет обратиться за помощью к психологу, для начала самостоятельно. Ситуация может быть сложная или неочевидная, например, ребёнок не помнит самого конфликта, только ощущение себя обиженным и угнетённым, которое неосознанно требует выхода и выливается в агрессию в сторону других детей. Можно спокойно поговорить с ребёнком, не повышая тона и не наказывая его

пока ни за что, спросить, что его беспокоит, почему он так себя ведет, чем ему не угодил одноклассник, а как бы он себя чувствовал, если бы кто-то поступил так с ним? Здесь послужит подспорьем ролевое моделирование: предложите ребёнку сыграть в игру, представить определённую ситуацию и то, как он будет себя в ней вести. Внимательно слушайте ответы - в них может крыться подсказка, ключик к решению текущих проблем с агрессией.