

## КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»

ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для специалистов: руководителей арт-студий, художников и психологов Благотворительного драматерапевтического проекта «Время Жить», работающих с детьми в детских домах и приютах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Познакомить участников и волонтеров с условиями и требованиями к участию в проекте. Разъяснить суть и методы арт-терапевтической работы студии, особенностей взаимодействия с детьми-сиротами, а также с персоналом и администрацией ДУ. Сформировать и сплотить команды из трех специалистов (режиссер, психолог, художник) для работы в конкретном ДУ. Повысить психологическую и эмоциональную грамотность участников проекта, их уровень осознанности и ответственности, прояснить их мотивацию и ожидания, помочь выявить скрытые цели, личные динамики и травмы, предупредить выгорание.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДАННОГО ЗАНЯТИЯ :

Изучить понятие буллинга (травли) в детских учреждениях, узнать о способах предотвращения и разрешения подобных ситуаций.

1. Признаки травли. Какие дети становятся жертвами, какие агрессорами? Роль школы/детского учреждения. Понятие драматического треугольника С.Карпмана (Жертва – Преследователь – Спасатель).
2. Особенности коллективов с тенденцией к возникновению травли и здоровых коллективов. «Поглаживания» как единица общения и признания. Дефицит признания и голод по поглаживаниям как предпосылки к возникновению травли.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

## Буллинг (травля).

### Причины возникновения и способы профилактики. Часть I.

БУЛЛИНГ (ТРАВЛЯ ШКОЛЬНАЯ) (от англ. bullying) – тип социальной агрессии, длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации. Б. – острый, но часто скрытый и психологически сложный процесс подавления школьника (школьников) одним, чаще – группой, учеников с использованием психологической или физической угрозы. В Б. есть жертвы, преследователи, взаимодействие между ними, а также позиция по отношению к происходящему взрослых и школы. Жертвами издевательств становятся ученики, относящиеся к др. половозрастной, социальной или профессиональной (по роду занятий родителей) группе, этнической общности, с умственными и физическими недостатками. Среди них нередки случаи самоубийств и даже убийств. Дети, подвергающиеся издевательствам, начинают прогуливать занятия в школе. (Источник: Национальная психологическая энциклопедия.)

По последним данным, около 44% российских детей в возрасте 11 лет и 27% 15-летних подростков становятся объектами издевательств и насмешек.

Существует две основные формы травли:

- Психологическая форма травли — это угрозы, насмешки, клевета, изоляция и т. д.
- Физическая форма — побои, порча имущества жертвы и т. д. Иногда бывает с использованием оружия. На использование форм буллинга влияет возраст участников (буллинг у детей мягче, чем буллинг у подростков) и пол (мужчины чаще используют физическую форму, а женщины — психологическую).

**Травлю в отношении ребенка («жертвы») можно заподозрить, если он:**

- часто получает в свой адрес оскорбительные замечания, его неоднократно обижали и высмеивали;
- склонен подчиняться другим детям;
- не может защитить себя от физического насилия;
- приходит домой с синяками, ссадинами, в порванной одежде и не может дать этому внятного объяснения;
- никогда не принимает участия в групповых играх;
- слишком часто оказывается последним, кого пригласили в игру или в команду;
- не имеет постоянных друзей, регулярно впадает в «немилость» у одноклассников;

- старается держаться поближе к взрослым на переменах, вместо того чтобы играть с другими детьми;
- испытывает трудности, отвечая у доски перед классом;
- выказывает признаки страха или сильного нежелания ходить в школу и на внеклассные занятия;
- потерял интерес к занятиям;
- никогда не получает приглашений в гости и сам никого не приглашает.

Кроме того, у детей, подвергающихся буллингу, стресс часто проявляется физиологически: они теряют аппетит, страдают ночными кошмарами, плачут во сне, их мучают головные боли. Иногда они могут физически вредить себе, употреблять алкоголь или наркотики.

Объединяет всех жертв одна черта: чаще всего объектами издевательств становятся дети и подростки, обладающие повышенной чувствительностью, показывающие свою «слабость» (страх, обиду или злость). Их реакция соответствует ожиданиям агрессоров, рождая искомое ощущение превосходства.

#### **Признаки «агрессора» :**

- Ребенок любит самоутверждаться и руководить, манипулирует другими детьми в игре.
- Ребенок делит мир на черное и белое: одни люди у него очень милые, а другие злые и потому заслуживают плохого отношения.
- Ребенок чересчур разборчив в том, с кем он согласен общаться.
- Ребенок легко срывается на негативные суждения или действия в отношении других людей, в том числе и по пустякам.
- Нестабильные отношения с друзьями. К примеру, девочки часто дружат парами и не могут поладить, если их оказывается трое.
- Вам кажется, что ребенку нравится обзывать, изводить, обижать, высмеивать или бить других детей.
- Вы подозреваете, что ребенок не по возрасту агрессивен, дерзок, капризен и упрям.

#### **Роль среды : детского учреждения , коллектива, взрослых:**

Атмосфера в школе — вот то, что прежде всего определяет поведение учеников, действия учителей. Мы чувствуем ее сразу, как только заходим в школу, — по тому, как с нами здороваются, разговаривают, как ведут себя в школе взрослые и дети. В детском учреждении почти всегда побеждает в конечном итоге стиль

отношений, его тон и неписанные правила, психологическая атмосфера. Поведение взрослых, отношение администрации, объединяющие учеников и учителей или воспитанников и воспитателей общие дела создают особое пространство жизни внутри этого коллектива, в котором каждый — ребенок и взрослый — будет чувствовать себя в безопасности или, напротив, под угрозой негативного отношения и с необходимостью самоутверждаться (зачастую на фоне других).

### **Что делать взрослому (учителю, руководителю или ведущему студии), если ребенка унижают:**

Дети не могут справиться с насилием и хамством самостоятельно. Психолог Людмила Петрановская\* предлагает следующий алгоритм действия взрослых.

1. Назовите вслух то, что происходит в классе. Если кого-то из детей намеренно доводят до слез, дразнят, отбирают (прячут, портят) его вещи, толкают, щипают, бьют, подчеркнуто игнорируют — это травля, насилие. Скажите об этом детям прямо. Иногда одного этого бывает достаточно, чтобы насилие прекратилось.
2. Объясните воспитанникам/ученикам: то, что происходит, — проблема всего класса, а не личная неприязнь двух-трех человек. Это болезнь, которая может поразить класс и даже школу. Такой разговор поможет детям сохранить лицо и, что особенно важно, снимет противопоставление между жертвами, обидчиками и свидетелями.
3. Настаивайте: подобное поведение недопустимо ни при каких обстоятельствах. Не спорьте о фактах, не выясняйте, кто и что именно сделал. Но помогите детям понять, что с ними происходит и что чувствуют другие люди, когда их обижают, унижают.
4. Вместе с учениками/воспитанниками сформулируйте правила жизни в классе. «У нас никто не выясняет отношения кулаками», «У нас не оскорбляют друг друга», «У нас не смотрят спокойно, когда двое дерутся, — их разнимают». Для детей постарше правило может звучать так: «Если я вижу, что задеваю и обижаю человека, я немедленно прекращу делать это». Обговорите санкции, которые должны последовать за нарушением этих правил. Тогда в дальнейшем бывает достаточно просто напомнить о договоренностях.
5. Поддерживайте атмосферу взаимопонимания в группе. Давайте детям почувствовать, что ее создание — это их общее дело и совместная победа.

\* Автор книги «Что делать, если...» (Аванта+, 2010).