

## 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.

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. Дефицит признания и голод по поглаживаниям как предпосылки к возникновению травли. Родительские послания и «поглаживания» как способ создать здоровую атмосферу в группе.

ВЕДУЩИЙ :

Психолог Бондарева Елена, системный семейный терапевт.

## Буллинг (травля). Часть II.

Психологические концепции, объясняющие причины возникновения и способы профилактики травли.

### Драматический треугольник С.Карпмана:



Согласно этой концепции, все многообразие ролей, лежащее в основе игр, в которые играют люди, может быть сведено к трем основным – Преследователя, Жертвы преследования и Спасателя. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь и постоянную смену.

Карпман пишет: «Три драматические роли этой игры – Спасатель, Преследователь и Жертва – являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. Мы видим себя щедрыми Спасателями благодарной или неблагодарной Жертвы, праведными Преследователями нечестивых и Жертвами жестоких Преследователей.

Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность, как актеры на сцене, которые знают, что живут вымышленной жизнью, но должны делать вид, что верят в ее подлинность, чтобы создать хороший спектакль. При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли».

**Чувства, которые испытывают участники событий:**

Жертва:

Чувство беспомощности,  
беспросветности,  
принуждения и причинения,  
безвыходности,  
бессилия,  
никчёмности,  
никому не нужности,  
собственной неправильности,  
запутанности,  
неясности,  
растерянности,  
частой неправоты  
собственной слабости и немощности в ситуации  
обиды  
страха  
жалость к себе

Спаситель:

Чувство жалости  
желания помочь  
собственного превосходства над жертвой (над тем, кому хочет помочь)  
большую компетентность, большую силу, ум, большой доступ к ресурсам, "он  
больше знает про то, как нужно действовать"  
снисхождения к тому, кому хочет помочь  
чувство приятного всеисилия и всемогущества по отношению к конкретной  
ситуации  
уверенность, что может помочь  
убеждённость, что он знает (или как минимум, может узнать), как именно это  
можно сделать  
невозможность отказать (неудобно отказать в помощи, или бросить человека  
без помощи)  
сострадание, острое щемящее чувство сопереживания (обратите внимание,  
это очень важный пункт: Спаситель ассоциируется с Жертвой! А значит, никак  
и никогда не сможет ей истинно помочь!)  
ответственность ЗА другого

Агрессор

Чувство	собственной	правоты
благородного	возмущения	и праведного гнева
желание	наказать	нарушителя
желание	восстановить	справедливость
оскорблённое		самолюбие
убеждённости, что только он знает, как		правильно
раздражение на жертву и тем более на спасителей, которых воспринимает,		
как мешающий фактор (спасители ошибаются, ведь только он знает, как нужно		
прямо	сейчас	поступить!)
азарт охоты, азарт погони...		

Карпман и работающие в традиции трансактного анализа психологи полагают, что треугольник этих ролей складывается в первую очередь в силу тех или иных внутренних выгод.

"Если идет некая игра, если есть некие отношения, они выгодны всем участникам системы. Иначе все просто развалилось бы. Если вы в чем-то участвуете – это вам зачем-то нужно. Общение в пределах этого треугольника – это весьма эффективный способ не брать ответственность за свои поступки и решения, а также в награду за это получать сильные эмоции и право не решать свои проблемы (так как в «этом всем» виноваты другие)".

Для выхода из ролей Драматического Треугольника автор предлагает концепцию «Треугольника Сострадания», где из каждой из ролей изъята ее негативная часть, и где участники учатся «исключенному» в их роли виду поведения: Жертва учится осознавать и использовать свои сильные стороны, Преследователь – испытывать сострадание, а Спасатель – видеть силу и способности других людей, а также заботиться в первую очередь о своих потребностях.

Все эти игровые взаимодействия возникают прежде всего в группах и коллективах, в которых преобладает дефицит «поглаживаний», т.е. нехватка признания и позитивного внимания, психологической безопасности. Когда общая позиция не «Я ОК, Ты ОК», т.е. «Мы все хорошие, благополучные, достойные», а «Я ОК, Ты не ОК», т.е. «Кто-то из нас лучше, кто-то хуже», тогда появляется потребность самоутверждения за счет другого. В качестве профилактики буллинга в группах и с целью создания здоровой атмосферы важно уделять внимание тому, чтобы хвалить и поддерживать детей и друг друга, уважать уникальность каждого и различия, вводить четкие правила здорового общения, противостоять проявлениям неуважения и награждать позитивным вниманием конструктивное поведение вместо того, чтобы

принимать его как должное, а также достаточно структурировать время интересными занятиями и полезной деятельностью.

Эффективным также будет использование поддерживающих посланий, соответствующих возрасту и ситуации.

## **Поддерживающие послания для развития (Джинн Кларк)**

Транзактный аналитик Джинн Кларк исследовала вербальные и невербальные послания, которые родители дают детям на разных стадиях жизненного цикла и выявила те из них, которые являются обязательными для благополучного прохождения того или иного цикла или стадии развития. При благополучном прохождении очередного цикла и решении задачи его развития, ребенок делает еще один шаг в сторону индивидуации, самостоятельности, предприимчивости и творческого исследования мира при сохранении эмоциональной связи с матерью.

Особую важность для успешного зарождения чувства собственного Я, для взросления и наработки навыков самостоятельности, представляет прохождение стадий развития «Быть» (от зачатия до 6 мес), «Делать» (от 6 мес до полутора лет) и «Думать» (от полутора лет до 3 х лет) . Ребенок может получить необходимые ему послания-разрешения от любой достаточно значимой для него родительской фигуры и в более позднем возрасте, например, учителя, ведущего студии, психолога при условии достаточных привязанности и доверия (неважно, вербально или невербально, через отношение, поведение, жесты и мимику).

### **СТАНОВЛЕНИЕ. (до рождения)**

Для меня праздник то, что ты есть.

Твои потребности и безопасность важны для меня.

Мы с тобой связаны, но при этом ты – целостное существо.

Ты можешь принимать здоровые решения на основании своего опыта.

Ты можешь родиться, когда будешь готов.

Твоя жизнь – это твоя собственность.

Мне нравится, что ты – есть.

### **СТАДИЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ. (от рождения до 6 месяцев)**

Я рад (рада) тому, что ты есть.

Ты существуешь здесь и сейчас.

Твои потребности важны для меня.

Я рад(а), что ты – это ты.

Ты можешь расти в своем собственном темпе.

Ты можешь чувствовать всеми своими чувствами.

Я люблю тебя и охотно забочусь о тебе.

### **СТАДИЯ ДЕЙСТВИЙ. (6-18 мес.)**

Ты можешь изучать мир и экспериментировать с ним, а я буду поддерживать и защищать тебя.

Ты можешь исследовать мир с помощью всех своих чувств.

Ты можешь делать что-то столько раз, сколько тебе это необходимо.

Ты можешь знать то, что ты знаешь.

Ты можешь интересоваться всем.

Мне нравится видеть, как ты начинаешь новое дело, как ты растешь и учишься.

Я люблю тебя, когда ты активен (активна) и когда ты спокоен (спокойна).

### **СТАДИЯ МЫШЛЕНИЯ. (от 18 мес.- до 3 лет)**

Я рад (рада), что ты начинаешь думать самостоятельно.

Когда ты сердисься – это нормально, а я не дам тебе нанести вред себе самому или

другим.

Ты можешь говорить "нет" и испытывать границы столько, сколько тебе понадобится.

Ты можешь учиться думать о себе, а я буду думать о тебе.

Ты можешь и думать, и чувствовать в одно и то же время.

Ты можешь понимать, что тебе необходимо, и просить о помощи.

Ты можешь отделяться от меня, и я буду продолжать любить тебя.

### **ИДЕНТИЧНОСТЬ И СИЛА. (от 3 до 6 лет)**

Ты можешь изучать самого себя и открывать, кто есть другие люди.

Ты можешь быть сильным и в то же время просить помощи.

Ты можешь попробовать себя в различных ролях и способах стать сильным.

Ты можешь понять результаты своего поведения.

Я считаю нормальными все твои чувства.

Ты можешь понять, что притворное, а что настоящее.

Я люблю тебя таким, какой ты есть.

### **СТАДИЯ СТРУКТУРЫ. (от 6 до 12 лет)**

Ты можешь подумать, прежде чем сказать "да" или "нет" и можешь учиться на своих ошибках.

Ты можешь доверять своей интуиции, и это поможет тебе решить что делать.

Ты можешь найти свой способ действий, подходящий именно для тебя

Ты можешь усвоить правила, которые помогут тебе жить среди других людей.

Ты можешь научиться, когда и как возражать.

Ты можешь думать о себе и получать помощь вместо того, чтобы быть

несчастливым.

Я люблю тебя даже когда мы разные, мне нравится расти вместе с тобой.

### **ИДЕНТИЧНОСТЬ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ОТДЕЛЕНИЕ. (12-18лет)**

Ты знаешь, кто ты есть, и учишься независимости, практикуешься в этом навыке.

Ты можешь понять разницу между сексом и заботой и быть ответственным за свои нужды и поведение.

Ты можешь развивать свои интересы, отношения и побудительные мотивы.

Ты можешь научиться использовать старые навыки новыми способами.

Ты можешь вырасти в мужчину или в женщину и всё же иногда быть зависимым.

Я хотел (хотела) бы знать, каким ты будешь когда вырастешь.

Моя любовь всегда с тобой. Я доверяю тебе просить моей поддержки.