**КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ВРЕМЯ ЖИТЬ»**

ДЛЯ КОГО ПРОВОДИТСЯ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ :

Для участников и волонтеров театрального проекта «Время Жить» (режиссеры, психологи, художники), 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.**

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 обзываться, 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 неписаные 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).

# **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](https://www.psychologos.ru/articles/view/manipulyativnye_igry), 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

Спасатель:

Чувство жалости
желания помочь
собственного превосходства над жертвой (над тем, кому хочет помочь)
большую компетентность, большую силу, ум, больший доступ к ресурсам, "он больше знает про то, как нужно действовать"
снисхождения к тому, кому хочет помочь
чувство приятного всесилия 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
убеждённость, 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...

С. Карпман и работающие в традиции [трансактного анализа](https://www.psychologos.ru/articles/view/transaktnyy_analiz) психологи полагают, что треугольник этих ролей складывается в первую очередь в силу тех или иных [внутренних выгод](https://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrennie_vygody).

"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.