



Общероссийская
общественно-государственная организация
«Фонд защиты детей»



Общероссийский общественный
благотворительный фонд
«Российский детский фонд»

Научно-исследовательский «Институт детства» Российского детского фонда

ПРОГРАММЫ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ ОТ ЖИТЕЙСКИХ БЕДСТВИЙ

ОДОЛЕТЬ ЧУЖБУЮ СИЛУ

Альберт ЛИХАНОВ,
писатель, академик Российской академии образования

«Сломанная кукла»

Фрагмент из романа

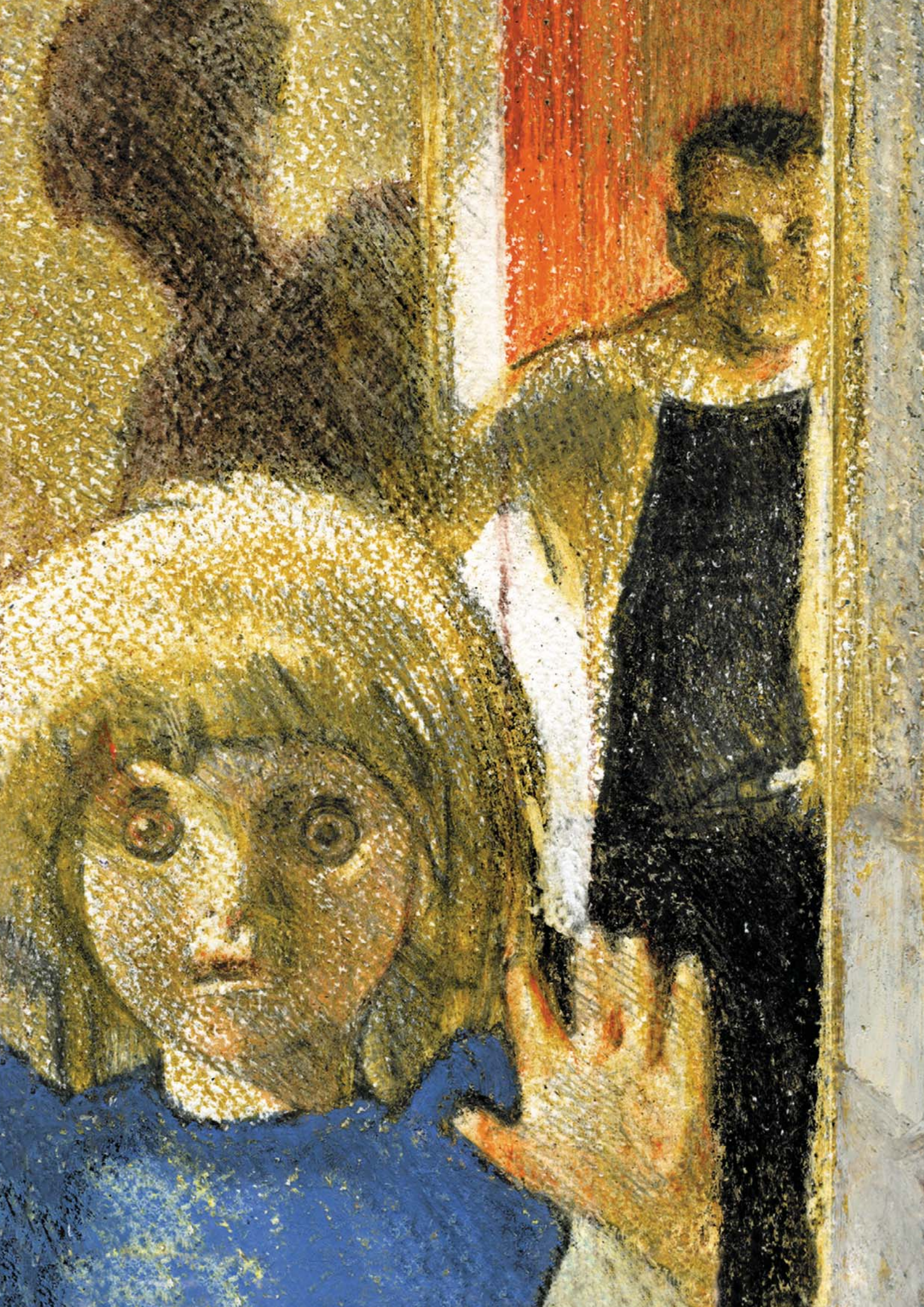
Елена ЧЕРЕДОВА,
*кандидат педагогических наук, научный волонтер
научно-исследовательского «Института детства» РФ*

**Программа обучения детей и родителей распознаванию проявления
различных видов насилия и первичной профилактики насилия
в семейном воспитании и подростковой среде**

Издательский, образовательный и культурный центр
«Детство. Отрочество. Юность»



*Общероссийская
общественно-государственная организация
«Фонд защиты детей»
представляет цикл
методических программ защиты детей
от жизненных бедствий
для педагогов, родителей, волонтеров,
лидеров общественных объединений
в помощь страдающему детству.*



Альберт ЛИХАНОВ

«Сломанная кукла»

Фрагмент из романа

* * *

Неверные сны — что это такое?

А это когда толком не поймёшь — спишь ты или это только тебе кажется. Кажется, что сон не идёт к тебе, вспоминается прошедший день или вообще какая-то ерунда — то ли из того, что было с тобой, или только могло быть...

Картины возбуждённого, никак не могущего утомиться, устать, утихнуть воображения перемешаны фразами или словами, которые неизвестно кто произносит, повторяет досадливо и настойчиво, и эти слова кажутся ничего не выражающими, но потом непременно что-то означают — забытое, обещанное кем-то, но неисполненное. И вдруг ты замечаешь, что глаза твои открыты, и находишь в полутьме линии, разделяющие потолок и стены, оконные проёмы или спинки стульев.

Ты встаёшь и прёшься в туалет, а потом в ванную, вглядываешься в своё незнакомое лицо, отражённое зеркалом, бледное — слегка опухшее, не узнаёшь и узнаёшь себя, поспешно умываешься и уходишь в спальню, надеясь, что теперь всё установится и ты вольёшься в плавное течение ночи. Но — тщетно: вспоминаются недоделанные дела, слова, сказанные не так, как надо бы было, и вдруг приходит на ум какое-то откровение, мысль, истина — наутро, вспомнив о ней, ты только ухмыльнёшься, настолько при ярком свете утра она покажется смешной, несерьёзной, просто глупой, — но ночью, в неверном сне, смешении забытья и бодрствования, обман или мнимость могут затмить сознание, показавшись откровением.

Не ночь и не две провёл Вячик в неверных снах, а с месяц или полтора, и это был его предел. Снедаемый своим пороком, западно-восточной плотью, где завязаны две явные противоположности, он каждую ночь, вставая, подходил к дверям кабинета и униженно нажимал ручку. Увы, беременная жена спала и ничего не слышала, а если бы и услышала, то не открыла — не для того она убралась в другую комнату.

Подбрюшье волчины было переполнено, он, начокавшись коньяком сам с собою на пустынной кухне, поскуливая, неслышно ходил по квартире — босиком по мягким коврам, по тёплой кафелю, по паркетному полу, беззвучно открывая двери, закрывая их, валился на диван гостиной, тщетно листал гляцевые журналы, шумно выпуская застоявшийся в груди воздух, но этот шум был неслышим и одинок, как всё его непонятое им самим существо.

Однажды, в своих инстинктивных метаниях, полуглухой и полуслепой, волчара остановился перед слегка прикрытой забытой дверью. В одно мгновение острый слух и хищное зрение вернулись к нему. Не отдавая себе отчёт, он вошёл в комнату.

На узкой односпальной, в белый цвет окрашенной кровати лежала Маса, его падчерица, которую он не решался назвать дочкой.

Она спала крепким детским сном, небольшую её фигурку облегалo тонкое светлое одеяльце.

Вячик подошел вплотную и обнюхал девочку, как самый настоящий волк. Он уловил запах чистоты и детства, но в эти ароматы невинности вклинивался ещё один, самый резкий —

запах, означающий превращение куколки в бабочку.

Волк стоял, склонившись над жертвой, слегка покачиваясь, истекая истомой, потом тихо откинул одеяльце. Девочка не проснулась. Вячик освободил себя от присутствия одежды и лёг на кровать.

Мася не смогла крикнуть — её рот был зажат крепкой мужской ладонью, она не смогла повернуться, потому что её прижала необыкновенная тяжесть. Она попыталась действовать руками, но что могли сделать две тонкие слабые веточки — оцарапать грубую полужёлтую кору?

Она ощутила страх, рождённый неожиданностью, какой-то странный обвал, такое, наверное, испытывают люди, когда случается неожиданное землетрясение, и пол в доме обламывается вниз, падает в пропасть, и всё в тебе обрывается, теряя опору, — а человек охает или кричит, у кого на что остаётся сил, и уже потом только ощущает боль.

Она не понимала, сколько это длилось, но обвал казался бесконечным, отнявшим всю её короткую жизнь. Потом тяжесть отступила. Что-то освободило её, вышло из неё, но она чувствовала прежнюю тяжесть и боль.

Казалось, груз, который придавлял её, выжал все её внутренности, все тонкие кишочки, и они слиплись между собой в кровавое месиво.

Мася кричала, но вместо крика слышала лишь жалкое кряхтенье.

Она не узнавала свой голос.

Долго ли продолжалась эта пауза, понять было невозможно. Она лежала распластанная, раздавленная, не ощущая на себе смятой задранной рубашки, ничего не видя во тьме и ничего не понимая.

Потом её что-то подхватило.

В гостиной горел яркий свет, и она увидела, что её несёт Вячик.

Ей стало чуточку легче. Она поняла, что Вячик ей помогает.

Вопрос о том, что с ней случилось, ещё не пришел к ней, не достиг её.

И она не связывала себя с мужем матери никак иначе, нежели запоздало пришедшая взрослая помощь.

Нет, она ничего ещё не могла понять.

Не понимала, что с ней случилось — и со сна, и от страха, перепутавшего все представления о возможном.

Отчим нёс её аккуратно, осторожно, казалось, нежно.

Беззвучно прошел по коридору, опустил её в пустую ванну и включил тёплую воду.

Сноровисто наполнил водой стакан, достал из аптечки таблетку.

Мася послушно проглотила.

Она по-прежнему всхлипывала, её трясло, просто колотило, но тёплая вода делала своё дело, расслабляя девочку.

И, конечно, таблетка.

И ещё одно: Вячик ласково обводил её тело душистой губкой, проходил там, где не позволялось даже маме.

Нежно и ласково обмывал её.

Мася поглядела на поверхность поднявшейся воды и увидела сгустки чего-то красноватого, похожего на кровь и непонятную слизь.

Разорванные в клочки ощущения превратились в знание.

— Это ты! — прохрипела она, теряя сознание, и кричала: — Мама! Мама!

Но крик обессиленного ребенка был слабым, хриплым и не разбудил счастливо спящую мать.

Мася была одна перед этим полуголым человеком. А он вёл себя нежно и у неё не было сил оттолкнуть его и не было сил крикнуть громче.

Ей становилось как-то всё равно, будто её голова проваливалась в мягкую тьму и требовалась сила, чтобы из неё вынырнуть.

А этот дядька с чёрными страшными глазами говорил ей сквозь сумрак:

— Ты не бойся! Я тебя люблю! Люблю! Люблю!

Он унёс Масю в её комнату, завернув в махровое розовое полотенце, уложил в кровать, сменив простыни, и пока она не уснула, время от времени вздрагивая от страха и широко открывая глаза, видела в неверной полутьме неверный чужой силуэт.

* * *

Когда она проснулась, вернее, очнулась, освободившись от давящей тяжести снотворного, силуэт превратился в Вячика, одетого для работы, в костюме, при галстуке, и в комнате было светло.

Она приподнялась, с трудом выбираясь из моря, и Вячик бросился к ней, помогая сначала сесть на кровать, потом встать — и бодро, умело, как опытный, чадолюбивый отец, принялся её одевать, дав возможность самой натянуть лишь самое исподнее.

Потом отвел её умыться, схватил портфель и вывел на лестничную площадку.

Мася была не в силах противиться, взрослая таблетка всё ещё подавляла её, делала тело ватным, ничего не чувствующим, а сознание замедленным.

Ей бы надо было сначала натянуть халатик, принять душ, почистить зубы и уж после этого чмокнуть маму, встретив её возле утреннего стола, но сегодня она оделась, вернее, её понутили к этому, зашла на минуточку в туалет, в четырёх близко подступивших стенках вспомнила всё, сморщилась, чтобы заплакать, но ничего у неё не вышло, — заглянула в ванную, брызнула в лицо пригоршню холодной воды, едва утёрлась и предстала перед Вячиком.

Он взял её за руку, вывел из квартиры.

Никто им не попался по дороге, пока пересекали двор и Вячик ловил такси. Мася не очень понимала, куда её везли, всё ещё полуспала, полубодрилась. За окном машины мелькали какие-то дома, двигались немногие люди. Весна прикрывала своей первой зеленью городскую наготу, но ещё не захватила власть окончательно: серость и влага да низкое, с пухлыми облаками, небо наваливались на весну холодной памятью недалеко отступившей зимы.

Машина затормозила в каком-то тупичке. Мася вслед за Вячиком вышла из неё, глубоко вздохнула, оглянулась и вдруг узнала Останкинскую дубраву, где бывала не раз, когда они жили неподалёку. За деревьями высился храм, поодаль белели колонны Шереметьевского дворца, позади взблёскивал пруд, а там, за ним, по широкому проспекту летели неслышные отсюда автомобили, и некому было вспомнить, что тут, на дороге, неловко пытаюсь спрятаться от пуль за невысоким бордюром, лежали когда-то люди — раненные и убитые, и вот там, неизвестно в каком месте, остался недвижимым её, Масин, отец, Алёша, Лёха, Алексей Сергеевич.

Мася повернулась к пруду, к проспекту, где когда-то лежал одинокий отец, заплакала и перекрестилась.

Вячик заволновался, ничего не понимая:

— Церковь-то, вот она, Машенька! И не плачь, не плачь!

Он ухватил её за руку, потащил мимо древних дубов до первой лавочки, усадил и стал торпливо говорить:

— Я зверь! Негодяй! Подлец! Но ты не убивайся, понимаешь! Я сделаю тебя принцессой! Я выучу и выращу тебя первоклассной леди! Ведь что человеку надо? Благополучие! Достаток! Покой! Всё это у тебя есть, а будет ещё больше!

«О чём это он?» — подумала Мася сквозь полудрему. Но действие снотворного отступало медленно, как тает от тепла тонкий слой льда на оконном стекле, и смазанные силуэты, нечёткие движения обретают ясность и резкость.

В один случайный миг настало полное отрезвление — всё вернулось к ней, вся её горькая правда. Она не себя пожалела. Она вспомнила светлого мальчика с божеской фамилией Благой. Как он делал доклад в школе и читал стихи древнего монаха. Как молились они в храме, где венчался Пушкин. Венчался!

А как венчали её? За что?

Новыми, как бы постаревшими глазами посмотрела она на Вячика, своего насильника. Да он же преступник! Его в тюрьму надо! И что он ей говорит? Как язык поворачивается!

А Вячик не останавливался, повторял на разный лад одно и то же.

— Я тебе деньги буду давать, Машенька! Большие деньги! И всегда, понимаешь? Ты будешь как куколка! Замуж, когда подрастёшь, выдам! За самого знатного, красивого, сильного

парня. Квартиру вам куплю, машину классную. В общем, что случилось, — не беда, пойми это. В некоторых восточных странах, — он коротко рассмеялся, — цари, ханы, шейхи, или как их там, даже специальных рабов держат, чтобы они лишали невинности их будущих жён, царских невест, понимаешь? Чтобы не утруждать себя как бы: обойти неприятный момент. Вот и ты! Считаю меня своим рабом, хочешь? Представь: я — владелец нехилой нефтяной компании, взрослый, богатый — твой раб с сегодняшнего дня. И не стесняйся! Проси чего хочешь. И в любое время! Я никогда ни в чём не откажу!

— Волшебную лампу Аладдина, — пробормотала Мася.

— Что? — испугался Вячик.

— Я нашла волшебную лампу Аладдина?

Он допёр, обрадованно рассмеялся.

— Вот именно! Потри об меня ладошкой, — он схватил Машину руку, прижал к себе, — скажи «Тох-тибидох-тибидох» — и получишь, что тебе хочется.

— Это из «Старика Хоттабыча».

Он опять не понял, снова испугался:

— Что?

— «Тох-тибидох»!

— А-а! Да ладно! Из любой сказки! Согласна?

Согласна ли? Она? Да о чём он спрашивает? Что такое говорит вообще? И кто он, этот человек? Кто — ей?

Масины мысли не двигались, не плыли, не шли, а дёргались, как будто невпопад шевелились руки и ноги сломанной куклы.

Мамин муж? Отец маминого второго ребёнка, который явится скоро на землю? Её насильник? Как вообще всё это вместе можно соединить? Зачем? Во имя каких таких правил и законов?

В какую-то паузу Вячик встал со скамьи, отошёл в сторону, вытащил мобильный телефон, кому-то что-то кратко и резко сказал, вернулся.

Завёл снова:

— Я ни в чём тебе не откажу, девочка моя! Ты будешь королевой! Сначала — маленькой принцессой, а потом — юной королевой! Понимаешь, многие об этом только мечтать могут!

Мася повернулась к нему и спросила, хотя надо бы не спрашивать, а утверждать:

— Вы преступник?

Он вскочил. Мигом переменялся.

Только что выглядел всё-таки просительно, настаивал, повторял своё, но всё же уговаривал, увещевал. А тут заорал:

— Преступник? Да ты вместе со своей матерью в один час исчезнуть можешь! Превратиться в прах! Испариться! Поняла? Мне от вас избавиться дешевле, чем тебя вот сейчас уговаривать!

Он бегал перед ней — не человек, а зверь какой-то, — ведь он и сам себя назвал зверем —

бегал мелко, коротко: пять небольших шажков вправо, пять влево, но ни шагу вперёд — будто мешает пока ещё какая-то стенка, может, клетка, в которой он сам себя держит. Но ведь клетки на самом деле нет. Это он знает тоже. И кричит, кричит, будто обрастает шерстью:

— Чего тебе не ясно? Я купил вам с матерью всё! Дом! Машину! Благополучие! Я и вас купил, всё в этом мире продаётся и покупается! И мать твоя — умная баба, не дура! Она знала, что продаётся! За дорого! Но продаётся! И продается! С тобой впридачу! Только пикни у меня, Машка! Исчезнете вдвоём — за раз! И даже троём. У меня не заржавеет.

Дубовая аллея была пуста, но в этот миг кто-то побежал к ним от входа.

Мася дрожала: она подумала, может, посторонние, тогда она бросится к ним, попросит защитить и убежит вместе с ними.

Но по аллее бежали двое охранников Вячика. Один из них держал пакет. Вячик пакет выхватил, порвал, вывалил из него на скамейку содержимое. Это был макдоналдсовский джентльменский набор: биг-маки, закрытые стаканы с колой и яблочные пирожки. Для двоих.

— Думай! — приказал Вячик и пошёл из парка. — Завтракай и поезжай в школу! Машина ждёт тебя у входа. И знай: я не шучу!

* * *

Мася сидела на лавочке, рядом с разорванным, разворошённым пакетом, из которого вывалилось нетронутое содержимое, и мучилась глупым вопросом: думала, что такое или кто такая сомнамбула. Она знала это сравнение — как сомнамбула, то есть что-то вроде сонное, медлительное, тугодумное. Но это что-то — кто-то? — должно же — должен! — как-то выглядеть, иметь свою форму, содержание.

Сомнамбула, сомнамбула... Это ясно — она была сейчас как сомнамбула, после этого ночного обвала, землетрясения, против которого оказалась бессильной, плохо соображала, неважно двигалась и даже говорила, хотя, как известно, уж говорить-то человек может, ничего не соображая. И вот — сомнамбула...

Может, сомнамбула похожа на странное существо, которое она видела по телеку в «Мире животных», — как будто слепленное из веточек, ну чистая веточка, и движется еле-еле, как в замедленном кино, по имени, кажется, богомол. Или как смешной австралийский зверёныш коала — древесный медвежонок, едва передвигающий лапы с цепкими, как у монтера, крючковатыми лапами?

Но она-то, она!.. Никак не похожа на коалу или уж совсем — на богомола, она же всё-таки человек, но всё в ней шевелится медленно, едва-едва, что такое сомнамбула, непонятно, но она и есть сомнамбула. Не знает, что делать, куда идти, зачем...

Мася, похоже, уронила голову, по крайней мере, надолго уронила её на грудь и, может быть, заснула на какое-то мгновение, потому что, вздрогнув и открыв глаза, увидела перед собой нищую старуху.

Была старуха эта похожа на артистку, что ли, только не лицом, а костюмом — на голове сиреневый фетровый колпак на любой сезон, на ногах — разбитые, солдатские, видать, ботинки. Куртка с короткими рукавчиками, из которых вылезали красные кулачки и белые, как из бумаги вырезанные, ручки, била по глазам неестественно оранжевым цветом — похоже, такие носят дорожные рабочие, и яркость искусственной краски включает в себя способность отражать по вечерам свет автомобильных фар. Такой вот карнавальный костюм.

Лицо старушечье из-под больших полей лилового капора сильно не выдавалось, таилось как-то в тени, а потому разглядеть, например, цвет её глаз было совершенно невозможно — они, эти глаза, взблёскивали лишь в глубине, означались двумя отражающими утренний свет огоньками. А нос — выступал из тени, огромный утиный нос высовывался из-под шляпного карниза и под ним плоский и маленький ротик, как лёгкий, едва не забытый создателем этого существа дополнительный штрих. И ещё два уха — больших, пропорциональных носу, так что вместо лица, щёк, лба, бровей — что там ещё полагается всякому лицу? — из-под сиреневой шляпки высовывался вытянутый утиный нос и два округлых толстых уха, да две отражённые точки света.

Мася сразу прозвала старуху Издёвкой, а та, будто дождавшись присвоения имени, вполне в его духе, произнесла:

— Чё это, ваше принцесское величество, раскидалась эдак харчами-то? Аль глубоко дышите?

— Ещё дышу, — проговорила Мася, не зная, как себя вести и что отвечать.

— Чё? — спросила старуха сочувственно. — Откупились вот этой соломой, и всё? Кинули?

Мася поёжилась, ничего не сказала.

— Чё-то не пойму, — не могла остановиться Издёвка, — вроде не наша, богато одетая, а слёзы на щеках, как у бедных. Да кто ты будешь, принцесска?

— Хватит вам, — осерчала Мася. Первое впечатление от яркой старухи прошло, всё, что могло получиться дальше, радости не обещало. — Какая я принцесска!

— Да ладно, — не жалела Издёвка. — То ли ещё повидеешь, высочество! Ведь бабьему полу чем дальше, тем жутче! — И уже в спину Маше: — Обернись! Погляди на меня ещё раз! А ведь и я была красоткой, ха-ха! Можешь это вообразить?

Мася не утерпела, обернулась. Нет, улыбнуться она не смогла, не сумела. Но зла против

старухи-насмешницы в ней не было. Жалость была. Ведь и правда, это существо могло когда-то совсем по-другому выглядеть. И молодым быть могло. Как тогда выглядело, интересно знать.

— Принцесса! — гнула свое Издёвка. — А можно это ням-ням? — И показала на раскиданное по скамье богатство Аладдина. Маша кивнула.

«Мерс» подвёз её к школе с крайней наглостью. Подъезжать нагло — это не тихо причаливать к тротуару, не спокойно тормозить, вписываясь в свободное от иных машин пространство, а большая скорость, молчаливые, потому что классные, тормоза без скрипа и резкая притёртая остановка в сантиметре перед стоящей впереди тачкой. Да ещё на виду у народа.

Вот так прирулил Вячиков «Мерседес» с Масей в салоне — перед самым носом Ани Бочкарёвой и Лёшки Благого. А на крыльце вытирала ноги литераторша Лизуня.

Машю никто не сопровождал из взрослых, что можно было бы ещё рассматривать как некоторую случайность, ну мало ли, маме было, например, по дороге, так почему не подвезти к школе дочь — и всё выглядело нехорошо, нескромно, подчёркнуто нагло: девочку везут на уроки в «мерсе», фи, дешёвое пижонство. Впрочем, Машю сопровождала иная репутация, так что Анечка сразу бросилась к ней с тревогой на лице:

— Что случилось?

Позади озадаченно стоял Благой. Да и Лизуня тревожилась: даже мерзкий «мерс» не может создать дурное впечатление, если ты знаешь человека. Маша поняла всё это, и смута, накопленная страшной ночью, но сдерживаемая снотворным да прохладой туманного останкинского утра, вдруг вырвалась из неё протяжным взрослым стоном.

Лизуня проворно сбежала с крыльца, подхватила Машю за рукав куртки, приняла её сумку с книгами, а она падала, падала, летела вниз... Словно только теперь всё пришло к ней, всё добралось до неё, и всё в ней застрадало, заплакало, заныло.

И оскорблённое тело, и униженная душа, и растоптанное достоинство, собравшись вместе, сплетаясь в один большой узел, обрели, наконец, выход в вое — не детском, бабьем, горьком.

Конечно, существует женская интуиция — спору нет! А то почему бы вдруг Лизуня сунула Машину сумку Благому и замахала руками на него, погнала в школу, чтобы шёл, не задерживался, не привлекал лишнего внимания, а маленькой худенькой Анечке Бочкарёвой велела пойти с Машей домой, пропустить урок-другой, а если надо, и весь день, потому что Машеньку нельзя оставлять одну сегодня.

Аня отдала учительнице и свой портфель. С другой стороны «мерса» стоял «Платяной шкаф» — водитель Вячика и по совместитель-

ству телохранитель, — удивлялся, не понимал, изъявлял готовность домчать в мгновение ока куда скажут.

Но Маша слабо махнула ладонью, Лизуня усилила этот жест взрослым жёстким махом, в котором читалось не только отрицание подобных услуг, но и оскорблённое достоинство, чёрный крейсер ухнул выхлопом и исчез.

Исчезла и Лизуня, благословив их, двух худеньких букашек, старушечьим, многоопытным откуда-то, знаком — то ли благословением, то ли прощаньем, — и они пошли по улице.

Неподалёку от школы был сквер, пустынный поутру, они присели на краешек скамьи, и Маша как надёжной и мудрой подруге рассказала Анечке о том, что с ней произошло.

* * *

А Маню разбудил настойчивый стук.

— Эльза, ты? — крикнула она сонным голосом.

— Завтрак накрыт, — ответила та, — и Вячеслав Кимович просит выйти.

Было светло, часы показывали половину одиннадцатого, но Маша не заторопилась, не упрекнула себя ни в чём: ей жилось, как хотелось и могло, с тех пор, как она приняла историческое решение, сказала себе — стоп, никаких гонок молодости, никакой поспешности, плыть по течению, как велит природа, есть единственно справедливый ход жизни. А ведь известно, она отличалась тем, что умела следовать принятым решениям с пунктуальностью отличницы.

Встав, она не заторопилась, как сделала бы раньше, не побежала в туалет и ванную, а проследовала туда неспешно, качественно исполнила все дела, включая легкий утренний макияж — негоже подурневшей по случаю беременности жене предстать перед влиятельным и особым мужем неприбранной и неприятной, и где-нибудь через полчаса — минут сорок явилась в столовую.

Эльза блистала немецким умением — стол был похож на рекламную картинку: салфеточки, дорогие чашечки, чайнички, вазочки, тарелочки, ложечки — Господи ты, Боже мой — сияли, сверкали, были уместны, уютны, комфортны.

За столом, скинув пиджак и изнемогая от нетерпения, сидел Вячик. Увидев жену, он не поднялся — так не было принято у них, лишь подставил щеку для поцелуя, — мельком глянул на неё, и они, перебрасываясь ничего не значащими репликами, приступили к завтраку.

— Чего ты сегодня задержался? — спросила Маша, не придавая своему вопросу большого смысла.

— Да я уже наработался, — ответил он. — В восемь был в офисе, в девять провел планёр-

ку, в десять подписал бумаги. Утром отвез Масю в школу, — и на удивлённый вопрос жены пояснил: — Оказалось, по пути.

Далее было пустовато. Маня, прихлёбывая чай, опускалась в себя, в своё тело, в свою тайну. Ей жилось неинтересно, вернее, ей было хорошо в самой себе — она прислушивалась, когда же там, внутри неё, что-то шевельнётся, и, казалось, все свои ощущения направила на это главное занятие — прислушиваться к самой себе. Внимание беззвучной музыке. Остальное было неинтересно.

Вставая из-за стола, Вячик сказал небрежно:

— Я тут к ювелиру заскочил. Одна безделушка приглянулась. На-ка, померяй!

Он поставил на стол маленькую коробочку из синего бархата, подтолкнул её по лакированному столу к Мане, та, пискнув, едва поймала её, все ещё заторможенная, снулая, и тут же, едва открыв коробок, очнулась:

— Господи! Да сколько же здесь каратов!

— Много, — хехекнул богатый муж. — Но можем и больше.

Пока Маня примеряла кольцо, сопровождая сие действие восклицательными междометиями, Вячик вглядывался в Эльзу, буравил её взглядом, и та под действием гипнотизирующих зрачков переступала с ноги на ногу, роняя свою несходящую улыбку, но тут же торопливо натягивая её на лицо.

Вячик сказал:

— Эльза, а можно нас оставить на минутку?

Та зарделась, вскинула взгляд на Маню, пока хозяйка не кивнула разрешительно, мгновенно исчезла, будто только того и ждала, а Вячик произнёс:

— Маня, а что такое происходит с твоей дочкой?

Средняя из Марий не взволновалась ни чуточки, не отрываясь от кольца, ответила:

— Растёт девочка, становится девушкой, видишь, грудки какие ягодки?

— Вот-вот, — мрачно проговорил Вячик. — Ягодки-цветочки!

— Тебя что беспокоит-то? — вяло спросила теперь уже Маня.

— Ах, это новое поколение! — томно проговорил Вячик.

— Ну что, что? — нетерпеливо проговорила Маня.

— Понимаешь, Мария, — Вячик встал и подошёл к окну. Лица против света было теперь не разглядеть. — Дети становятся взрослыми гораздо раньше, чем это было с нами. Сцены секса — пожалуйста, включи только телек. Ценности сменились. Теперь деньги главное, я и сам подтверждаю — да, главное, никуда не денешься. Любой мало-мальский комфорт — это большие деньги, ведь так? Квартира хорошая — а кому нужна плохая? Машина. Отдых. Врачи. Даже учёба, ты же неспроста ходила в Масину школу, так? И вот дети, имеющие

всё это, в один прекрасный миг сознают: когда ещё они смогут всё это заработать? О! Да и смогут ли вообще! И им приходит на ум закрепить существующее, понимаешь? Нам бы в нашем детстве это и в голову не пришло. А им приходит! И как!

Он обернулся, посмотрел на жену и сказал:

— Сегодня Мася приставала ко мне утром. Понимаешь? Тащила меня в постель! Я еле удержался. И не удивляйся, если она придёт к тебе и обвинит меня в самом страшном, в насилии.

— Что за бред? — пробормотала Маня, но Вячик оборвал её: — Дослушай! Я уже проконсультировался у психиатра, он подтвердил, ссылаясь на Фрейда. Дочки часто хотят разделить материнскую постель. Девочки любят отцов как своих мужей, понимаешь? И это связано с взрослением. Мозгами правят гормоны.

Он озабоченно пробежался от окна к двери, потом, будто спохватившись, вернулся. Опять вместо лица Маня видела глубокую тень.

— А в нынешние времена синдром старины Фрейда соединён с тем, что дети видят. И чего боятся утратить, пойми. Ты же отличница. Вот, видно, и Мася забрела в этот тупик. Она хочет быть моей женой заодно с тобой, и не хочет потерять всё, что у неё есть.

— А что у неё есть? — глупо спросила Маня.

Вячик рассмеялся.

— Да всё, что вокруг! Всё, что видимо и невидимо! Например, невидимые ей деньги. Однако же предполагаемые — нетрудно догадаться!

— Что ты говоришь? — завела своё Маня. Ей было слушать всё это просто неохота. Какая-то мура. Но он говорит про Фрейда. А она знала кое-что всё-таки. Это верно, в отношениях детей и родителей есть свои непонятные странности. Она читала, что мальчики иногда не любят своих отцов, потому что ревнуют их к своим матерям: матери принадлежат отцам, а сыновья хотят, чтобы им. И хотя не могут это высказать, сформулировать и даже понять, но подсознательно — а значит, беспричинно — чувства свои выражают в конфликтах, в нелюбви, в спорах и даже драках с отцами.

Ну а девочки? Она и про это читала. Да, девочки любят отцов. Но ведь Вячик не отец. Отчим. Впрочем, кто он Масае, ей, Мане, непонятно. Муж матери — вот и всё. Ведь он Масю даже не знает как назвать: Мася да Маша. А дочкой — никогда. Не пробовал. Бойтся.

И, главное, Мася ни разу не дала ему почувствовать, что она его дочка. Ни разу не приласкалась, не сказала тёплого слова, даже толком не приблизилась. Что же случилось?

Может, он прав, и она таится? И в этом таинстве вырос и окреп этот её странный бзик?

— Что же ты хочешь? — спросила Маня мужа.

— Ничего, — ответил он спокойно, — просто знай это. Будь повнимательней. И если

Маша обвинит меня в чём-нибудь дурном, попробуй принять решение не вашими бабьими соплями, а умом, ты сможешь, ведь ты отличница. В противном случае...

Он потоптался на месте, она снова попыталась разглядеть его лицо и снова не сумела.

— В противном случае всё может обернуться слишком всерьёз. Такая сплетня поставит под удар мой бизнес. А значит, наше благополучие — моё и твоё. Не будет денег. Не будет радостей, к которым ты, надеюсь, привыкла. И — страшнее. Ведь это уголовщина. Уголовная статья. Тут уж не до жиру, быть бы живу. И я ни перед чем не остановлюсь, чтобы защитить себя, своё имя. И тебя, пока ты со мной.

Он быстро пересёк комнату и вышел.

* * *

Мася с Анечкой сидели на холодной скамье скверика, пока не продрогли, и тогда Анечка предложила пойти к ней домой.

— Если не испугаешься, — прибавила Анечка, но Мася пропустила эти слова, может быть, отвергла их. Ей хотелось в тепло, куда-нибудь привалиться и уснуть. А вначале — душ, принять во что бы ни стало душ, всё её тело вдруг стало ей противным, показалось грязным, испачканным.

Они быстро двинулись, сокращая путь, какими-то закоулками, вошли в обшарпанный подъезд старого приарбатского дома, где отвратно пахло мочой и вдоль стен стояли пустые винные бутылки.

Анечка двигалась первой, этаже, кажется, на третьем отомкнула ключом дверь, и они вступили в коридор, по обеим сторонам которого были распахнутые двери.

— Это коммуналка, — сказала Аня, — нас расселяют, остались только мы с мамой. Но мы не хотим уезжать из центра. Только нас всё равно вышвырнут.

— Как? — удивилась Мася.

— Как хотят! — усмехнулась Анечка. — Знаешь, как вышвыривают на улицу безродных котят?

Мася не знала. Сказала глупо, невпопад:

— А я думала, ты дочка того Бочкарёва. Который пиво.

— Глупышка, — по-взрослому парировала Анечка.

Они уже были в их комнате, и она доставала полотенце, свои чистые трусики, маечку, разрывала новую пачку душистого мыла.

Ванная оказалась действительно страшной. Где-то на далекой высоте, метрах в пяти, светила лампочка, как далекая и тусклая искусственная звезда, дно ванны было рыжим от ржавой воды, а резиновый шланг душа, когда Анечка для пробы включила его, сикал в стороны тонкими струйками. Правда, вода шла бур-

но — может, оттого и пробило этот ненадёжный шланг.

Мася осталась одна. Намылилась душистым земляничным мылом — приятным на запах, знакомым, но забытым. Такое мыло водилось у них с мамой раньше, когда Мася была совсем крохотулькой, а Маня преподавала в училище, и жили они как все. Только ведь времени с тех пор — ого-го сколько утекло, и Мася уже не помнила, когда брала в руки мыльце с острыми углами. Для головы у них жидкий шампунь, для тела гель, а если надо руки помыть, так мыло всегда круглое или овальное, с поразительными, даже нежными, но естественными запахами.

Здесь не было шампуней и гелей, да и вообще требовалось умение не покачнуться в скользкой и противной ванне, чтобы не задеть грязные стены — а не сядешь же на это отвратно рыжее дно.

Анечка, похоже, понимала происходящее и стояла за дверями, Мася слышала её лёгкие движения, шажочки, вздохи.

Ах, какая же милая эта Анечка, какая добрая, ласковая, душевная! И ничего такого особенного она не сказала в ответ на Масину исповедь, только слушала, даже не ужасалась, и это самое лучшее, потому что Мася и так сломалась, а если бы ей ещё и подпевали, усиливали её боль, соглашались с её страданиями, легче бы никак не стало. И Анечка просто прижимала Масю к себе, хрупкой и тоненькой, и оказалось, что эта слабость Масы нужна сильнее, чем надёжность крепкой руки. Анечка всем своим существом как бы говорила Масы: «Держись, ты ведь крепче меня и физически сильнее, а представляешь, всё это могло бы случиться и со мной. Что тогда?»

Может, Анечкина хрупкость остановила Масыно падение, что ли. Она не притормаживать стала, нет, а думать про Анечку, сравнивать себя с ней. Потом её зазнобило, и она захотела помыться — зачесалась. И вот теперь стояла под горячей струей, смывала с себя земляничную пену, внюхивалась в резкий, но естественный запах — земляника так земляника, — осматривала испуганным взглядом жуткую чёрную ванную комнату — будто здесь не люди жили долгие годы, а неизвестно какие существа; прислушивалась к движениям Анечки за дверью.

Потом вытерлась, оделась, прошла в комнату, где жили Анечка с матерью. Уютно, но страшно бедно. Мася по-взрослому подумала, что уже отвыкла от такого, впрочем, в подобной берлоге они никогда и не жили, а дальше ей в голову пришло, что она бы осталась здесь. Наверное.

Анечка уложила её в свою кровать, укрыла двумя одеялами, велела поспать, а сама ушла куда-то к окну. Перед этим дала в руки Масы небольшую куколку в неновом платице, сказав при этом: «Она успокаивает! И приносит счастье!»

Мася почти сразу провалилась в сон.

Разбудила её Анечка. Часы перевалили за три, занятия в школе давно кончились.

— Вставай, Маша, — сказала Анечка, — теперь тебе надо домой. К маме.

И забрала из застывшей руки Маси новую простецкую куколку, приносящую счастье.

Они вышли на улицу, и Анечка проводила Масю не до подъезда, а до порога квартиры.

Дверь открыла Машина мать Мария.

* * *

Мася не ожидала этого. Думала, откроет Эльза, она разденется, пройдёт в кабинет, где лежит большая, ставшая похожей на гору, мама, приляжет к ней на широченный диван, прижмётся, заплачет и всё расскажет, что с ней произошло. Как рассказывала про двойки, чего давно с ней не случалось, или какие-нибудь неприятные детские истории.

Но Мася давным-давно не получала двоек. Давным-давно не случалось с ней даже самых ничтожных неприятностей.

Она отвыкла приходить к маме — так, только обмен стандартными фразами: «Как дела?» — «Нормалёк, две пятёрки». — «Молодец! Хочешь есть?» — но разве так говорили они когда-то? Да вспомнить только одну ту злопаметную ночь, когда мама плакала, рыдала просто, в своём тоскливом одиночестве, в тупике, куда сама же себя загнала, — и к ней пришла Мася, они обнялись и вместе заплакали, но уже облегченно, потому что плакать вдвоём — это значит делить груз на двоих.

С тех пор прошло два года, почти два! И они сильно изменились!

Мася чуточку попереживала, когда мама объявила, что у неё будет ребенок, — к ней приползла какая-то ревность. Но ненадолго. Потому что Масю после уроков провожал Алёша Благой, читал стихи и они говорили о вещах очень даже серьёзных. Чего стоит один Григор Нарекаци, славный и мудрый монах! «Не дай мне... быть тучею, а влагой не пролиться!» Чего только одно это стоит! Словом, у Маси была своя жизнь, и новый мамин ребёнок, ещё, впрочем, не рождённый, задел её как бы вскользь, кольнул, но не ударил, срикошетил пока что... Ну и мама переменялась.

Раньше Мася знала по именам всех её друзей — товарищей по училищной кафедре, хоть и заочно. Теперь мама называла своих новых подружек по фитнес-клубам и чаепитиям кличками: Рыжая, Бандерша, иногда близким к именам — Касюня, а иногда и вообще странными словосочетаниями — Всякая Всячина, или вот — Во Всех Отношениях. Но раз уж там так принято — давать за спиной прозвища этим новым русским леди, богачкам за чужой счёт, как же, интересно, кличут маму? Гигантшей?

Горой? Всехподавляющей? Или, напротив, Массой Удовольствий? Отличницей?

Переступив порог и стоя против самой родной и самой единственной, Мася вдруг ощутила, что между ней и матерью лежит ручей, если не речка, трещина, если не пропасть.

Однако её надо перепрыгнуть. Уронив сумку на пол, Мася проговорила:

— Мама, нам надо поговорить...

Не слова вышли, не просьба, а скрежет. Да ещё и глаза Мася отвела. А что она должна сделать?

— Эльза! — крикнула мать, не оборачиваясь, не отрывая своего взгляда от дочки. — Пойдите, пожалуйста, на кухню!

И когда стуки дверей и бодрое шлёпанье ног обозначили передвижение горничной в нужном направлении, повернулась, прошла в столовую, присела в кресло.

— Ну!

— Сегодня ночью, — начала Мася, и слёзы хлынули из её глаз. — Мама!

Но мама не содрогнулась, не кинулась ей навстречу, не заплакала тоже, чтобы разделить тяжесть на двоих.

— Ну? — спросила сухо. И усмехнулась. — Вячеслав Кимович изнасиловал тебя?

Масю ударила горячая волна. Впервые кто-то произнёс эти слова. Беду, которую она испытала, обозначил словами, которых и у неё-то не находилось, — а вот у мамы, родной мамы, нашлись.

Плохо соображая, срываясь в стон, предчувствуя что-то такое, что и представить невозможно, Мася кивнула, а мать сказала ей:

— Брось выдумывать! В конце концов, это неблагоприятно! Человек переменял всю нашу жизнь! Мы катаемся как сыр в масле! И ты тоже! У тебя всё есть, что ещё нужно?

— О чём ты, мама? — заплакала Мася, но это не вызвало у гороподобной женщины никаких чувств.

— У тебя никто ничего не отнимет, всё твоё при тебе. Но и ты не отнимай у меня мужа!

— Что?

Масю будто ударили. О чём она говорит? Её дочь отнимает у неё мужа, этого Вячика? С ума сошла? Это какой-то бред, мираж, галлюцинация!

Да и мама ли её, эта женщина? Та ли большая, славная отличница, мастерица компьютерных дел, страдальца, потерявшая мужа возле Останкина в горьком бою между добром и злом?

— Мама! — в страхе и отчаянии запричитала Мася. — Ты ли это?

— Я, я, — говорила гора человеческой плоти, поднимаясь, разгибаясь, наливая в стакан воду и протягивая его дочке, — успокойся, такое бывает с девочками, это возрастное, пройдёт, а ты выпей пока таблеточку. Вот эту. Она поможет успокоиться.

Гора мяса, отвратительная громадина в распущенном, неопрятном, хотя и дорогом, с золо-

тым расшивом, халате, с маленькой, непропорциональной телу, недумаящей, как у вымерших динозавров, головой, на которой остались лишь случайные черты когда-то любимого и единственного существа, — двигалась к Маше медленно и поэтому, казалось, угрожающе.

Мася схватила стакан, протянутый ей, тонкий обыкновенный стакан, из которого пьют воду, подскочила к твари, хоть и питающейся листвой высокорастущих деревьев, но оттого не менее отвратительной, и хлестнула ей в морду содержимое стакана.

Хотела швырнуть вместе со стаканом.

Но он был из тонкого стекла. Он мог ударить в лоб этой твари, разбиться и поранить. А Мася не терпела крови, падала в обморок при виде её.

Так что она просто выплеснула содержимое стакана в лицо матери, а стакан из тонкого стекла — через какое-то мгновение — швырнула в стенку.

Швырнула с недетской, остервенелой силой.

Стакан раскололся в мелкие визжащие осколки, в кашицу, рассыпавшуюся стеклярусом, и только плотные кусочки доньшка разлетелись крупными осколками.

Мать не закричала. Просто остановилась. Стояла как вкопанная.

В комнату, негромко причитая, вбежала Эльза. Она причитала себе под нос, обученная по-немецки, ничему не удивлялась и ничего не страшилась.

Её не пугали лица двух самых близких женщин — взрослой матери и маленькой дочери.

Мало ли чего не бывает в богатых семьях!

Мася выскочила в свою комнату и закрылась. Упала на кровать и дала волю слезам.

Может быть, мать унизила её горше, чем Вячик.

Она не поверила. Не захотела тревожить себя, менять свою жизнь, это же ясно!

Она просто предала Масю.

Девочка это понимала всей своей неокрепшей душой.

* * *

Нет ничего горше предательства.

Друга — другом, любимого — любимой.

Но нет предательства более непростимого, нежели предательство малого человека взрослым.



ОДОЛЕТЬ ЧУЖБУЮ СИЛУ

Программа обучения детей и родителей
распознаванию проявления различных видов насилия
и первичной профилактики насилия
в семейном воспитании и подростковой среде

Автор-составитель:

Елена ЧЕРЕДОВА,

*кандидат педагогических наук, научный волонтер
научно-исследовательского «Института детства» Российского детского фонда*



Введение

Организация Объединенных Наций во Всеобщей декларации прав человека и Декларации прав ребенка провозгласила, что дети вследствие своей физической и умственной незрелости имеют право на особую защиту и помощь, включая надлежащую правовую защиту. В развитие этих положений ст. 19 Конвенции ООН о правах ребенка требует принимать все необходимые меры для защиты ребенка от любых форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке. Такие меры должны включать поддержку ребенка и лиц, которые о нем заботятся, предупреждение, выявление, информирование, передачу на рассмотрение, расследование, лечение в связи со случаями жестокого обращения с ребенком, а в случае необходимости возбуждения судебной процедуры.

Актуальность проблемы жестокого обращения с детьми связана с тем, что насилие в отношении детей или пренебрежение их основными потребностями оказывают негативное влияние на развитие, здоровье и жизнь ребенка, нарушают его социализацию, порождают безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Достоверной статистики о детях в России, пострадавших от насилия и пренебрежения в семье, не существует.

Концепция системы профилактики жестокого обращения в отношении детей основывается на семейно-центрированном подходе, предполагающем ориентацию на внутренние ресурсы семьи и направлена на формирование у населения семейных ценностей и социальной активности в отношении поддержания психосоциального благополучия семьи и в первую очередь детей. В этой связи ключевым элементом планирования действий по преодолению жестокого обращения должен стать комплекс эффективных и всесторонних профилактических мер, ориентированных на ребенка и ориентированных на семью. Приоритетным направлением деятельности по защите детей от жестокого обращения является первичная профилактика — предупреждение возникновения факторов риска проявления жестокого обращения, выявление и коррекция проблем в семейных отношениях на ранней стадии, обеспечение условий для эффективного выполнения функций семьей.

Особое внимание требуют критические периоды в воспитании детей, в которые ребенок может стать одновременно жертвой жестокого обращения со стороны взрослых и носителем жестокости по отношению к окружающим (сверстникам, родителям, посторонним взрослым, самому себе). Одним из таких острых периодов является подростковый возраст, являющийся сложным как для самих подростков, так и их родителей.

Цель данной программы: обучить детей и родителей распознаванию различных видов насилия, профилактировать формирование факторов риска проявления жестокого обращения в детско-родительских отношениях в кризисные для воспитания периоды, в детско-подростковой среде за счет проведения целевых мероприятий.

Задачи мероприятий для родителей:

- формирование навыков активного и «уверенного родительства», в том числе навыки установления доверительной связи с детьми, защиты детей в угрожающей ситуации;
- актуализация знаний о возрастных особенностях личностного и психологического развития детей, лучшее понимание эмоционального мира и потребностей ребенка;
- развитие умений поддерживать навыки безопасного поведения ребенка.

Задачи мероприятий для подростков:

- приобретение социальных знаний о способах неконфликтного взаимодействия;
- формирование умений противостоять агрессивному поведению, оскорблениям, управления проблемными ситуациями;
- овладение знаниями о способах отказа от нежелательных действий и защиты себя.

Данная программа содержит формы работы по профилактике насилия для родителей, для подростков и формы совместной деятельности детей и родителей.

Результатами программы являются следующие изменения:

- повышение уровня компетентности родителей в вопросах возрастных особенностей подростков, построения доверительных отношений с подростками, разрешения детско-родительских конфликтов;
- повышение уровня компетентности подростков в сфере защиты от агрессивного, деструктивного поведения, управления проблемными ситуациями, неконфликтного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Мероприятия для родителей

Мероприятия для родителей направлены на развитие основных родительских компетенций в сфере воспитания подростков, формирования навыков «уверенного родительства» и способности устанавливать доверительные отношения в детях:

1. Просветительские мероприятия:

- Родительский лекторий.
- 2. Консультативные мероприятия:
- Групповые консультации;
- 3. Дистанционные мероприятия:
- Работа с родителями на сайте организации (образовательной, социального обслуживания).

Просветительские мероприятия

1. Родительский лекторий

Лекторий — форма работы, наиболее простая в организации. По форме лекторий напоминает расширенное тематическое родительское собрание. Основное преимущество лектория в том, что он предполагает охват большего количества участников, например, он может предназначаться для родителей всех учеников седьмых–девятых классов.

Основной недостаток, связанный с этим, — малая возможность для получения от родителей обратной связи или обсуждения конкретных вопросов. Поэтому формой работы, сопровождающей

родительский лекторий, обычно являются семинары, позволяющие задать необходимые вопросы, обсудить со специалистом или другими родителями различные точки зрения.

Для того чтобы родители имели возможность обратиться к материалу или подробнее его изучить, имеет смысл предоставить родителям материалы лектория (памятки, краткие конспекты и т.п.) Если ресурсы позволяют, можно подготовить раздаточный материал для участников лектория.

Тема 1. Возрастные особенности личностного и психологического развития в подростковом возрасте.

Сходство с подростками прошлых поколений

1. Физические и умственные изменения

Основные изменения, которые происходят с подростками сегодня, очень похожи на те, с которыми сталкивались вы сами в их возрасте. Во-первых, им нужно принять изменения, происходящие в их теле, и привыкнуть к ним. Бывает так, что руки и ноги у подростка растут непропорционально, он становится неуклюжим, порой это его чрезвычайно смущает. Развиваются вторичные сексуальные признаки, что вызывает как радость, так и беспокойство.

Эти физиологические изменения вызывают у подростка множество вопросов:



- Я расту, но каким я буду?
- Может, слишком высоким или слишком низким?
- Не слишком ли большие у меня уши?
- Не слишком ли маленькая грудь? А нос? А ноги не слишком ли велики?
- Может, я чересчур толстый или худой?

Эти вопросы снова и снова терзают подростка. То, как он ответит на эти вопросы, окажет положительное или отрицательное влияние на формирование его представления о себе.

Наряду с физическим ростом происходит также интеллектуальный рост. Подросток начинает мыслить по-другому. Он думает в терминах конкретных действий и событий, начинает осознавать такие абстрактные понятия, как честь, верность и справедливость. С развитием абстрактного мышления ему открывается мир безграничных возможностей. Подросток теперь может вообразить себе, что было бы, если, каким был бы мир без войны, как понимающие родители должны обращаться с ним и т.д.

Этот мир полон возможностей, в нем есть множество путей для поиска себя. Подросток понимает: я могу стать нейрохирургом, или пилотом, или мусорщиком. Возможности неограниченны, и подросток может вообразить себя в различных ролях.

2. Разумный возраст

Подростковый возраст можно назвать возрастом разума. Ребенок уже способен логически мыслить и видеть логические следствия разных поступков. Он логически осмысливает не только свои собствен-

ные рассуждения, но и доводы родителей. Именно по этой причине подросток часто кажется «спорщиком». На самом деле он просто оттачивает свои навыки мышления. Если родители понимают это, они могут вести интересные и полные смысла беседы со своим ребенком. Если они этого не понимают, в отношениях может возникнуть разлад, и подросток пойдет тренировать свои «интеллектуальные мускулы» в другом месте. Часто благодаря быстрому развитию интеллекта и ненасытной тяге к новой информации подросток может считать себя умнее родителей, и, может быть, в чем-то он прав. Новый уровень мышления приводит подростка к совершенно новым проблемам в области общественных отношений. Обсуждение «идей» с ровесниками и внимание к их точке зрения, с одной стороны, ведет к возникновению нового уровня близости, с другой же — к возникновению соперничества. Таким образом, формирование так называемых клик (малых и замкнутых общественных групп) подростков скорее связано с идеологическим родством, чем с одеждой и цветом волос. Подростки, как и взрослые, чувствуют себя уютнее с теми, кто соглашается с ними, поэтому стараются как можно больше времени проводить в компании таких людей.

3. Формирование собственной морали и ценностей

Интеллектуальная способность к логическому осмыслению идей и поступков и представлению последствий определенных верований приводит подростка к еще одному испытанию: анализу сис-

темы верований, в которой он воспитан, и определению ценности этой системы. Если родители не понимают этой борьбы, они часто оказывают отрицательное влияние и отвращают подростка от той самой веры и тех ценностей, которым научили его раньше. Когда подросток расспрашивает родителей об их верованиях, мудрые родители приветствуют эти вопросы, стараются честно отвечать на них и поощряют подростка продолжать такие беседы. Если же родители осуждают подростка, или заставляют почувствовать себя виноватым в том, что он посмел усомниться в истинности их морали, то подросток будет вынужден обратиться со своими вопросами к кому-то другому.

4. Мысли о половых проблемах и браке

Еще одно важное испытание для подростка — это осознание своей сексуальности и обучение общественной роли мужчины или женщины. Как полагается вести себя с особами противоположного пола? Как относиться к своим собственным сексуальным желаниям и мыслям? Часто родители не обращают внимания на эти вопросы, но для подростка они важны. Растущая сексуальность подростка — это часть его личности, а отношения с лицами противоположного пола — реальность, в которой мы живем. Родители, которые хотят помочь своим детям, воспользуются домашними семейными беседами, чтобы обсудить проблемы сексуальности, свиданий и брака. Они также будут давать подросткам соответствующие книги, содержащие практическую информацию на данную тему на доступном для них уровне.

5. Планы на будущее

Есть и еще одна проблема, общая для подростков всех времен. Это вопрос: чем я буду заниматься в жизни? Это не только выбор профессии. Это глубоко духовный вопрос: какое занятие стоит того, чтобы посвятить ему жизнь? Где я найду свое счастье? Во что я могу внести наибольший вклад? Эти вопросы могут показаться слишком философскими, но для наших подростков они совершенно реальны.

Конечно, подростки понимают, что любой выбор ведет к каким-то последствиям. Потом им придется делать следующий шаг, и каждый из них приближает подростка к конечной цели. Это всегда волнует их. Родители, желающие помочь своим детям, поделятся с ними воспоминаниями о своей собственной борьбе, своих собственных радостях и разочарованиях. Вы не должны давать своим детям готовые ответы, но вы можете помочь им в поиске, познакомить, например, своего сына или дочь с представителями разных профессий. Посоветуйте подростку пройти специальное тестирование или воспользоваться услугами специалистов по поиску профессии.

Пять основных отличий

Несмотря на все сходства, не забывайте о пропасти, отделяющей современного подростка от подростков прошлого, а так же о современной

культурной обстановке, в которой подростки переживают описанные выше изменения. В чем же заключаются эти отличия?

1. Технология

Одно из самых заметных отличий заключается в том, что современные подростки выросли в мире с высокоразвитой технологией. Современный подросток вырос, пользуясь интернетом; они развивались вместе. Сеть Интернет стала важной частью их жизни и оказывает на них как положительное, так и отрицательное влияние. У наших детей есть доступ к роликам будущих фильмов, к радиопередачам всей страны, к последним музыкальным новинкам, они могут общаться по сети с друзьями и посылать им сообщения в любую точку планеты. Интернетовские «чаты» быстро вытесняют телефонную связь как метод общения подростков между собой и способ обмена идеями. Эта технологическая реальность дает им связь с миром, а миру дает возможность влиять на них. Итак, современный подросток находится под влиянием стольких культурных стимулов, сколько его родители не могли себе и вообразить.





2. Знание о насилии и соприкосновение с ним

Другое культурное различие заключается в том, что ваш подросток знает о человеческой жестокости гораздо больше, чем знали вы. Отчасти из-за технологических преимуществ, так как в средствах массовой информации много говорится о насилии, отчасти из-за того, что наша культура тяготеет к насилию, иногда просто одержима им. Современные подростки видят насилие не только в кино и средствах массовой информации, многие из них испытали его на личном опыте. Большая часть подростков признается, что они часто наблюдают сцены насилия в школе. Некоторые подростки сами совершают акты насилия, в том числе убийства. Насилие всегда было частью нашей культуры, но современный подросток интеллектуально и эмоционально вовлечен в него больше, чем предыдущие поколения.

3. Распад семей

Третий культурный фактор, влияющий на современного подростка, — это непрочность современной семьи. Помимо распада семейного ядра следует упомянуть о том, что подростки сегодня редко растут в большой семье: с дедушками, бабушками, дядями, тетями и прочими родственниками. Сейчас подвижность людей возросла, поэтому часто семьи живут очень далеко от старших поколений. Раньше соседи могли заменить родите-

лей, присматривая за детьми, но сегодня соседи обычно заняты и не могут этого делать. Школы некогда были более однородными, общество создавало более безопасную среду, в которой подростки могли общаться с другими людьми. Сегодня безопасности больше нет. Все положительные влияния вне дома быстро тают. В прошлом подростки могли положиться на родственников, здравомыслящих соседей, церковь и общественные группы. Современные подростки часто лишены такой поддержки.

4. Знание о сексуальных отношениях и соприкосновение с ними

Наши подростки растут сегодня в насыщенной сексуальной атмосфере. Современные подростки живут в мире, в котором нет никаких правил, связанных с сексом. Кино, пресса и музыка отождествляют секс с любовью и изображают его как часть полноценных отношений между людьми. Поэтому значительное число подростков ведет сексуально активный образ жизни. Подростки, не живущие половой жизнью, борются с такими мыслями: «Может быть, я упускаю что-то важное? Может быть, со мной что-то не так?» Те же, которые живут половой жизнью, тоже подавлены: они часто чувствуют, что их используют, что ими злоупотребляют, они опустошены морально. Современные подростки живут в мире, в котором секс не только считается нормальной частью ухажива-

ния, но и совместная жизнь до вступления в брак становится все более и более естественным делом. В этом мире современный подросток должен справляться с проблемами своей развивающейся сексуальности.

5. Размытость моральных ценностей

В прошлом большинство людей могло отличить нравственное от безнравственного. Для современного подростка такой морали не существует. Впервые в истории целое поколение растет без определенных моральных ценностей. Ценности часто размыты; подростку говорят, что он может делать то, что нравится. Понятие зла относительно. Проводя опрос подростков старшего возраста социологи обнаружили, что 91 процент подростков соглашается с утверждением: «То, что правильно для одного человека в конкретной ситуации, может не быть правильным для другого человека в сходной ситуации». В обществе, в котором некогда так ценились честность и искренность, 57 процентов сделали вывод, что лгать иногда необходимо. Современное поколение не представляет себе четко, что такое хорошо, а что такое плохо.

Как помочь подростку справиться с трудностями?

1. Родители могут и должны выполнять роль наставников для своих детей.

В таком сложном мире живут современные подростки. Но положительно то, что они ждут советов от родителей. Родители оказывают на подростков большее влияние, чем ровесники, в общих, глобальных вопросах. Родители оказывают влияние на планы подростков, связанные с работой и карьерой. Друзья более влияют на непосредственные решения: прогулять ли занятие, с кем встретиться, как подстричься, во что одеться. Кто же все-таки оказывает большее влияние — родители или друзья? Оказывается, что родительское влияние несомненно в тех проблемах, которые наиболее важны и максимально влияют на будущее подростка. Да, в чем-то подросток поддается влиянию друзей, но родительское влияние все равно важнее для его мышления и поведения.

2. Присутствие родителей

Много написано о том, как важно ребенку чувствовать свою связь с родителями. Большинство детских психологов соглашается с тем, что, если такой эмоциональной связи не установлено, ребенок будет испытывать неуверенность, чувствовать себя заброшенным. Если у ребенка нет родителей — они умерли, развелись, бросили его, — то и эмоциональной связи не может быть. Для того чтобы она существовала, необходимо присутствие родителей. Для этого нужно проводить время вместе. То же самое относится и к подросткам. Если родителей почти не бывает рядом по причине развода, рабочего расписания и т. д., они ставят под угрозу ощущение подростком связи с ними. Это очень просто: чтобы подросток чувствовал свою

связь с родителями и их любовь, они должны проводить вместе какое-то время. Подросток, чувствующий себя покинутым, часто будет задавать вопрос: что во мне не так, почему родители не заботятся обо мне? Если родители хотят, чтобы подросток чувствовал себя любимым, они должны выделять время для общения с ним.

3. Связующая сила общения

Очевидно, пространственная близость родителей и подростков не обязательно ведет к ощущению связи. Для эмоционального контакта необходимо общение. Вы можете сидеть дома с ребенком в течение двух недель, но при этом не чувствовать никакого контакта с ним.

4. Сила принятия... и отвержения

Второй аспект любви таков: подросток должен чувствовать, что его принимают. Один четырнадцатилетний мальчик сказал: «Больше всего мне нравится в моих родителях то, что они принимают меня таким, какой я есть. Они не пытаются сравнивать меня со старшей сестрой». Этот подросток чувствует себя любимым, потому что родители принимают его.

Внешние выражения отвержения могут быть разными, отвергнутые дети всегда подвержены психологическим проблемам, начиная с низкой самооценки, недостатков морального развития, неумения противостоять агрессии и заканчивая проблемами сексуальной идентичности.

5. Принятие подростка... коррекция поведения

Вашему подростку нужно услышать, что вы принимаете его даже тогда, когда не одобряете его поведения. Добрые слова, которые помогут подростку прислушаться к вашим словесным наставлениям. Перед тем как сообщать ребенку, что вы хотите, всегда говорите: «Я очень тебя люблю. Я буду любить тебя, даже если ты не последуешь моему совету, но именно потому, что я люблю тебя, я должен дать тебе этот совет». А потом делитесь своими мудрыми мыслями.

6. Потребность подростков в заботе

Третий аспект любви к подростку — это забота о нем. Подростки, растущие в теплой, нежной, ободряющей, положительной эмоциональной атмосфере, скорее всего, расцветут пышным цветом и принесут плоды, когда достигнут зрелости.

7. Избегайте злоупотреблений

Противоположность заботы — злоупотребление. Подростки, которые слышат от родителей враждебные, резкие, грубые или оскорбительные слова, вероятно, справятся с этим во взрослом возрасте, но шрамы от словесных злоупотреблений останутся на всю жизнь. Родители, злоупотребляющие своей властью физически, шлепая, толкая, избивая детей, могут причинить вред физическому развитию подростка, но еще более серьезный вред можно причинить его эмоциональному разви-

тию и значительно осложнить этим его взрослую жизнь. Злоупотребление чрезвычайно вредно для формирования психики подростка.

Как быть заботливым родителем?

Чтобы позаботиться о подростке, сначала надо научиться заботиться о себе. Если родители хотят создать для подростка положительную среду, в которой он сможет пройти через все изменения, связанные с процессом созревания, они должны в первую очередь преодолеть собственные эмоциональные слабости. На самом деле многие родители были лишены заботы в семье, поэтому им трудно проявить заботу о своих детях. Если вы замечаете это в себе, первым делом вы должны справиться со своей собственной проблемой и научиться преодолевать свой собственный гнев.

Заботливые родители должны выработать позитивное отношение. Надо видеть солнце, скрытое за тучами, и воспитывать такое же отношение у подростков. Заботливые родители одобряют хорошие поступки подростков, ищут положительные стороны в том, что они говорят и делают, хвалят их. Заботливые родители добры, они постоянно ищут способы помочь детям.

Одна из причин, по которым чувство любви так важно для подростка, заключается в том, что оно влияет на все аспекты его жизни. Когда подростку не хватает любви, он чувствует, что никому не нужен. Отсутствуют стимулы для обучения: зачем мне заниматься в школе? всем ведь все равно, что со мной будет.

Нехватка любви влияет также на способность подростка сочувствовать другим. Если подросток не чувствует себя любимым, ему очень трудно понять, что его отрицательные поступки могут ранить чьи-либо чувства. Сопереживание другим — одна из основ того, что называют «эмоциональным интеллектом». Эмоциональный интеллект определяется как способность понимать чувства окружающих, эффективно общаться неязыковыми способами, справляться со взлетами и падениями каждодневной жизни и соответствующим образом оценивать отношения. Таким образом, недостаток эмоционального интеллекта влияет на способность подростка иметь адекватные отношения с другими людьми. Неспособность к сочувствию влияет, в свою очередь, на формирование совести и моральных представлений подростка. Именно в подростковые годы формируются собственные нравственные принципы.



Тема 2. Методы позитивного общения с подростками

1. Обращайтесь с подростками как с подростками

Многие родители считают, что с подростками можно продолжать вести себя так же, как с маленькими детьми и учениками младших классов. Но это серьезная ошибка, потому что подросток — не ребенок. Он находится на стадии перехода к юности. Основная мелодия, звучащая в сознании подростка, — музыка независимости и самоопределения. Эта мелодия должна находиться в гармонии со всеми физиологическими, эмоциональными, интеллектуальными, духовными и общественными изменениями, происходящими внутри подростка.

Родители, которые обращаются с подростком так же, как обращались с ребенком, перестают

получать результаты, которые получали раньше. Если подросток не реагирует так, как реагировал будучи ребенком, родители вынуждены искать что-то новое. Не имеющие специальной подготовки родители обычно пытаются насильно навязать подросткам свои принципы, что приводит к спорам, утрате самообладания, иногда к словесным оскорблениям. Попытки родителей спорить с подростком, чтобы заставить его повиниться, на самом деле побуждают подростка к бунту. Родители, сами того не осознавая, лишают подростка эмоциональной поддержки и начинают с ним словесную войну. Взгляните на эту перемену отношений глазами своего ребенка. В детстве он

чувствовал теплую поддержку родителей, но он становится подростком — и словесные гранаты взрываются в его душе, его «резервуар» любви опустошается. Наши намерения как родителей могут быть благими, но результаты однозначно плохи. Если мы, родители, не изменим своего поведения, мы несомненно окажемся в компании непослушного подростка и, вероятно, отстраненного от нас молодого человека.

В детстве его потребность любви была удовлетворена, так как он слышал много таких слов. Однако в сложный подростковый период слова поощрения сменились словами осуждения, слова принятия — словами отвержения.

2. Как перейти к словам поощрения

Первым шагом является прекращение вражды: прекратите бомбардировать подростка упреками. Во-вторых, необходимо открыто поделиться сожалениями: хотя родители искренне желали ребенку блага и действовали ради него, но обращались с ним неправильно. Прежде всего родители заботятся о его благополучии и хотят перестать обращаться к нему с критическими, осуждающими, оскорбительными и грубыми замечаниями.

Нужно устанавливать границы поведения подростка. Любящие родители проследят за тем, чтобы они не переступали этих границ. Резкие, осуждающие возражения — это не способ. Осуждение наносит ущерб любому подростку, но просто губительно для того, родным «языком любви» которого являются слова поощрения. Многие подростки борются за самоопределение. Они сравнивают себя со сверстниками в физическом, интеллектуальном и общественном плане.

Многие приходят к выводу, что они хуже других. Многие чувствуют себя неуверенно, у них низкая самооценка, они винят во всем себя. Подростковый возраст — это время, когда человек максимально нуждается в поощрении. Но именно в это время родители часто прибегают к упрекам, пытаются воспитать подростка как можно лучше.

3. Как поддержать подростка

Как же нам сказать подростку слова, которые ему нужны? Позвольте мне предложить вам несколько способов, как поддержать подростка словами поощрения.

1. Похвала

Похвала — это признание достижений подростка и одобрение его действий. Все подростки хоть что-то, но делают правильно. Вы должны заметить их благородные поступки и вознаградить их словесной похвалой. Когда вы хвалите подростка, важны два фактора. Первый и самый главный — это искренность. С подростком «на лести вы далеко не уедете». Современные подростки ждут от взрослых искренности.

Второй важный фактор, который надо учитывать, хваля подростков: похвала должна быть конкретной. Искренне звучит нечто более конкретное: «Ты молодец, что пропылесосила ковер», «Спасибо, что сложила грязную одежду в корзину; теперь

я смогу отнести ее постирать», «Спасибо, что подмел листья во дворе. Теперь у нас такой красивый дворик!» Конкретная хвала звучит для подростка правдиво. Старайтесь быть поконкретнее.

Это не так-то просто, особенно для родителей, которые склонны негативно относиться к самим себе. И все-таки любой родитель может научиться распознавать конкретные действия, за которые подростка стоит похвалить, и использовать эти возможности, чтобы произнести слова поощрения. Есть и еще один, третий аспект похвалы: когда вы не можете похвалить за результаты, хвалите за старание.

Подростки нуждаются в похвале родителей. Они всегда делают что-либо, достойное хвалы. Некоторые родители так зациклены на неудачах подростков в достижении намеченных ими целей, что не замечают их достижений. Это очень узкое и отрицательное видение, в результате которого подростки чувствуют себя лишенными любви. Неважно, что подросток причиняет вам боль, разочарование, сердит вас, продолжайте искать в его жизни по ступки, достойные похвалы, и поддерживать его словесно.

2. Слова любви

Другой важный вариант поощрения — это словесное выражение любви. В то время как похвала касается только поведения подростка, выражение любви обращено к нему непосредственно. Это словесное выражение положительного отношения к подростку как личности. Самое распространенное выражение положительного отношения — это простые слова: «Я тебя люблю». Эти три слова всегда уместны, хотя на каком-то этапе вам покажется, что подростку не нравится слышать их в присутствии сверстников. Если подросток просит вас не произносить этих слов публично, уважайте его желание. Но в приватной беседе эти три слова всегда кстати, на любой стадии развития подростка. Фактически, подростки, которые не слышат от родителей слов: «Я тебя люблю», часто во взрослом возрасте испытывают глубокий эмоциональный дискомфорт.

Обычно матери свободно говорят эти слова своим сыновьям или дочерям в подростковом возрасте. Отцы обычно более сдержанны. Если отцы сами никогда не слышали этих слов, им трудно произнести их. Они не могут непринужденно произнести эти слова. Если вы — один из таких отцов, я хотел бы призвать вас разорвать цепи традиции, посмотреть вашему сыну или дочери в глаза, положить ему или ей руки на плечи и сказать: «Я собираюсь сказать тебе что-то, что для меня очень важно. Я хочу, чтобы ты выслушал меня внимательно». И, глядя ему в глаза, произнесите: «Я очень люблю тебя», — и обнимите подростка. Что бы ни значил этот опыт для вас, уверяю вас, что в сердце вашего ребенка слова эти сохранятся навсегда.

Пытайтесь говорить подростку слова поощрения в присутствии всей семьи. Пусть слова похвалы и любви звучат в присутствии младших детей и других родственников. Слова поощрения — это

один из пяти основных «языков любви». Все подростки нуждаются в поощрении. В переходном возрасте они полны неуверенности, и одобряющие слова для них подобны дождю, орошающему сухую почву. Для многих подростков нет ничего важнее, чем поощрение родителей.

3. Прикосновение

Физическое прикосновение служит для передачи эмоций. Но как же насчет подростков? Отличаются ли они? Говорят ли им что-либо прикосновения? И да, и нет. Все зависит от того, как вы прикасаетесь к подростку, где и когда.

Помните, подросток отчаянно нуждается в вашей любви. Прикосновение — один из пяти основных «языков любви», но вы должны использовать его в нужное время, в подходящем месте и должным образом. Если в детстве родным «языком любви» вашего ребенка было прикосновение, этот язык не изменится в отрочестве. Но «диалект», на котором теперь общается ваш подросток, может быть иным, и вы должны выучить его, если хотите, чтобы подросток чувствовал себя любимым. Давайте рассмотрим некоторые возможности.

Хорошие поступки, совершенные не вовремя, часто ведут к дурным последствиям. Это трудная задача, и трудна она по двум причинам. Во-первых, расписание в значительной степени зависит от настроения подростка. Во-вторых, настроение подростка не всегда заметно. Иногда, уже «сделав свой ход» и обняв подростка, родители обнаруживают, что он находится в настроении «не прикасайся ко мне». Но «трудно» — это не невозможно.

Гнев — это эмоция, которая отталкивает людей друг от друга. Если вы попытаетесь притронуться к подростку, когда он сердится, вас почти наверняка оттолкнут. Прикосновение мешает рассерженному подростку овладеть собой. Оно противоречит его потребности в независимости. Поэтому подросток отвергнет вашу ласку.

С другой стороны, существует множество моментов, когда прикасаться к подросткам уместно. Например, когда ваш подросток добился какого-то важного успеха. В такое время подростки обычно открыты для любящих объятий родителей. Возбуждение от победы помогает им почувствовать свою независимость и личность. Ваше одобрение их успехов, выраженное в словесном одобрении и физической ласке, еще больше утверждает их в растущей зрелости. Напротив, когда подросток терпит поражение, вы также можете поддержать его с помощью физического прикосновения.

В повседневной жизни, если подросток в хорошем настроении, он обычно готов принять ласки родителей как проявление любви. Если он не в настроении, то физические ласки будут его раздражать. Умные родители уважают настроение своих детей и стараются обнимать их только в подходящие моменты. Иногда мы учимся только методом проб и ошибок, но даже это бывает полезно.

Как есть время для прикосновений и есть время, когда не надо прикасаться, так же есть и мес-

то для прикосновений, и место, где этого лучше не делать.

Золотое правило — не притрагиваться к подростку в присутствии его друзей, если он сам по собственной инициативе не дотронется до вас. Иногда подростки принимают физические ласки в присутствии большой семьи, например бабушки и дедушки.

Есть разнообразные способы выразить свою привязанность с помощью физической ласки. Объятия, поцелуи, поглаживание по спине, массаж, борьба — все это можно использовать для общения с подростком на языке прикосновений. Но этот процесс не так прост, как кажется. Если вашему подростку не нравится, когда ему гладят плечи, будет ошибкой настаивать на этой ласке только потому, что вам самим это нравится. Задача становится еще сложнее оттого, что прикосновения, которые нравились вашему ребенку в детстве, могут не подойти в подростковом возрасте. Часто родителей это огорчает. Теперь подросток отвергает те самые прикосновения, которые ему раньше доставляли удовольствие. Основная причина этого — стремление к независимости и самоопределению.

Если ваш ребенок говорит: «Мне это не нравится», в ответ на ваши попытки приласкать его, не настаивайте, найдите другой метод прикосновения. Главное понять, что помогает вашим детям почувствовать себя любимыми.

4. Физическое насилие и гнев

Под физическим насилием мы понимаем нанесение физического ущерба посредством избиения, ударов, толчков и т. д., которые вызваны гневом, а не желанием поиграть. Ключевое слово здесь — гнев. Некоторые родители подростков так и не сумели научиться справляться со своим гневом. Когда их сердит поведение подростков, то за потоком словесных оскорблений следует физическое насилие. Шлепки, пинки, толчки, удары и т. п. — все это насилие над подростками. Когда такое происходит, мы можем быть уверены, что «резервуар» любви у подростка весь изрешечен. Поэтому проявление чувства или выражение привязанности, следующее за гневными сценами, кажется подростку пустыми словами. Если родители хотят, чтобы подросток все-таки чувствовал себя любимым даже после всплеска гнева, то они должны искренне и честно извиниться перед ним. Таким родителям следует научиться усмирять свой гнев.

Взрывы ярости не проходят сами собой со временем. Родитель должен постараться справиться с подобным деструктивным поведением. Эмоциональные страдания подростка тоже не пройдут со временем. Если родитель не извинится искренне и не изменит свое поведение, подросток, скорее всего, не будет чувствовать любви к себе со стороны родителя, который так себя ведет с ним. Забавно, но в такой ситуации подросток часто не верит и в любовь другого родителя. Он рассуждает так: «Если бы они любили меня, то не позволили бы, чтобы это безобразие продолжалось. Они бы меня защитили».

5. Время

Проводя с подростком время, вы посвящаете ему часть своей жизни. Проводить с подростком время значит обращать внимание на него лично. В этот момент ничто другое не должно иметь для вас значения. Проводя время с подростком, вы показываете ему свою любовь. К сожалению, на этом «языке любви» гораздо труднее общаться, чем на языке слов поощрения и прикосновений, и на это есть одна простая причина. Для этого нужно иметь много времени. Прикосновение длится секунду; на слова поощрения вам понадобится меньше минуты. Но для того чтобы побыть вместе, нужны часы. Сегодня, когда все куда-то спешат, многие подростки живут в домах, полных разнообразных приспособлений, но их потребность в любви не удовлетворена. Им нужно чувствовать, что для родителей они — не часть домашней коллекции. Занятые родители, которые хотят, чтобы их дети чувствовали себя любимыми, должны выделить специальное время, чтобы уделить внимание подросткам. Психиатр Росс Кэмпбелл пишет: «Если не обращать на подростка внимания, его тревожность возрастает, ему кажется, что для вас важно все, что угодно, только не он. Следовательно, он не уверен в себе, и это мешает ему в моральном и психологическом росте».

Особенность времени, проводимого вместе, — это общность. Я не имею в виду близость территориальную. Можно находиться с подростком в одной комнате, совсем рядом, и не быть вместе. Общность — это реальное общение друг с другом. Отец и сын, которые вместе смотрят спортивное соревнование по телевизору или на стадионе, не обязательно испытывают общность. Если после похода на стадион подросток чувствует себя одиноким и думает: «Для моего отца футбол важнее, чем я», — общности не было.

Что же такое «контакт» с вашим подростком? Это значит, что подросток чувствует себя в центре вашего внимания. Это не значит, что каждый раз, когда вы вместе, вы должны вести долгие и серьезные беседы. Однако родители должны сознательно искать общения посредством зрительного контакта, слов, прикосновений, языка тела и пытаться показать подростку, что он — важнее, чем все остальное.

Подростки — деятельные существа. Часто качественное общение бывает связано с какой-либо совместной деятельностью. Подростки проявляют активность во всех областях. Родители, которые стремятся проводить свое время с детьми, обнаруживают массу возможностей для этого. Если подросток понимает: вы пришли на мероприятие, что-

бы посмотреть на него, и вас интересуют его достижения, то для него это очень много значит.

Один четырнадцатилетний мальчик сказал: «Мой папа всегда приходит на мои концерты. Он не музыкант, но прекрасно понимает меня. Мне так повезло». Подростки знают, что, выделяя время для посещения их мероприятий, вы уделяете им место в своей жизни, а это ясно свидетельствует о вашей любви к ним.

Напротив, если родители не находят времени, чтобы посетить мероприятия, в которых участвуют подростки, это говорит им: «Ты для меня не так важен, как другие вещи». Подростки лучше справляются со своими обычными проблемами, когда родители участвуют в повседневном течении их жизни.

Интересный факт: у пяти тысяч взрослых спросили: «Что вам меньше всего нравилось в ваших родителях, когда вы были подростком?» Большинство ответило: «Им не было дела до моей жизни». В самом деле, подросткам хочется, чтобы взрослые принимали участие в их жизни. Такое участие не только даст им в будущем источник воспоминаний, но свяжет с родителями крепкими узами любви. Помогая подросткам делать домашнее задание, посещая их мероприятия, посвящая им свой выходной день, вы имеете возможность плодотворно провести с ними время. Родитель, которому не безразличен подросток, должен дать ему понять: «Твои интересы важны для меня».

Сегодня в современной подростковой культуре существуют два противоположных течения. Одно из них — это отчаянное стремление тысяч подростков к общению, порядку, осмысленности. Другое — это хаотический вихрь, угрожающий первому устремлению. Для многих подростков мир не имеет смысла, и жизнь кажется бесполезной. Они попали под воздействие ветра хаоса и живут в депрессии, а иногда занимаются саморазрушением и увлекают за собой других. Я глубоко убежден, что родительская любовь оказывает наибольшее влияние на настроение подростков и их выбор. Если подростки не чувствуют родительской любви, они могут уступить хаотическим тенденциям. Поддадутся они ему быстро или не сразу, все равно он увлечет их не в том направлении, которое было бы в их собственных интересах или интересах общества. Напротив, подростки, которые ощущают искреннюю любовь родителей, скорее всего, будут вести себя в соответствии с ожиданиями общества, будут приветствовать порядок, позитивно реагировать на наставления и искать смысл и значение жизни. Ничто не может быть полезнее для любого общества, чем родительская любовь.



Тема 2. Способы преодоления гнева и обид в общении с подростками

Подростки могут злиться на родителей, а родители — на подростков. Иногда и те и другие говорят и делают вещи, сильно ранящие другую сторону. Многие родители и подростки часто произносят речи такого рода. А затем хочется забрать свои слова обратно, вернуть все назад. Неуправляемый гнев губительно действует на отношения между родителями и подростками. Мы сердимся на кого-то, когда видим в его поведении что-то неправильное. Родители сердятся на подростков, когда те говорят или делают что-то, что родителям кажется безответственным. Подростки сердятся на родителей, когда поведение родителей кажется им несправедливым или эгоистичным. Мы неспособны научить подростков тому, чему не научились сами.

Почему подростки сердят нас больше, чем малолетние дети?

В первую очередь, из-за тех перемен, которые происходят внутри подростка (мы уже говорили о них в предыдущих главах). Развивающаяся способность к критическому мышлению заставляет подростка ставить под сомнение наши суждения, чего не происходило, когда он был ребенком. Этот интеллектуальный рост сопровождается стремлением к независимости и самостоятельности, которые могут побудить подростка не только ставить под сомнение ваши суждения, но и предпочесть не согласиться с вами. Он не только сам думает, он сам принимает решения. Поэтому подросток часто вступает в конфликт с родителями и вызывает у них гнев. Родители воспринимают поведение подростка как бунтарское, вызывающее и безответственное. Родитель рассуждает: Моему сыну (моей дочери) это вредно. Так он (она) погубит свою жизнь. Я не позволю ему (ей) так себя вести. Гнев толкает родителей на действия. К сожалению,

если родители не понимают, что имеют дело с подростком, а не с ребенком, их действия могут только ухудшить ситуацию.

Почему мы не должны реагировать в гнев

Когда подросток не хочет соглашаться с родителями и менять свое поведение, часто родители переходят к жестким и грубым приказам. «Делай так, или...», — тоном приказа повелевает родитель. Подросток не хочет, чтобы с ним обращались, как с ребенком, поэтому предпочитает «или», и сражение между родителем и подростком переходит на новый уровень. До завершения битвы они бросают друг в друга еще немало резких слов, как солдаты вражеских армий бросают гранаты. Оба оставят поле битвы ранеными, чувствуя себя отвергнутыми и нелюбимыми. Ситуация становится еще хуже из-за неуправляемого гнева. Словесные взрывы и физические злоупотребления со стороны родителей никогда не приведут к положительным результатам.

Как сделать общение качественным?

Здесь приводится восемь советов, как лучше слушать и вести искренний диалог. Первые пять относятся к активному выслушиванию подростка. Прежде чем браться за шаги с 6-го по 8-й, надо научиться слушать.

1. Смотрите на подростка, когда он говорит. Так вы не будете отвлекаться, и у подростка будет впечатление, что он полностью владеет вашим вниманием. Не надо закатывать глаза в негодовании, закрывать их, смотреть поверх головы собеседника или пялиться на свою обувь, пока он говорит.

2. Слушая подростка, не занимайтесь более ничем. Помните, что время, проводимое вместе, предполагает, что ваше внимание безраздельно сосредоточено на подростке. Если вы смотрите, чита-

ете или делаете что-то, в чем сильно заинтересованы и не можете оторваться, скажите подростку правду. Правильным подходом будет следующий: «Я знаю, что ты хочешь поговорить со мной, и мне интересно это. Но мне хотелось бы уделить тебе максимум внимания. Я не могу сделать это прямо сейчас, но, если ты дашь мне десять минут, чтобы я закончил дело, я сяду и выслушаю тебя». Большая часть подростков положительно воспримет такое заявление.

3. Будьте внимательны к чувствам подростка. Спросите себя: «Что чувствует мой ребенок?» Если вам кажется, что вы знаете ответ, попробуйте получить подтверждение: «Мне кажется, ты разочарован тем, что я забыл...» Это даст подростку возможность прояснить свои собственные чувства. Это покажет также, что вы внимательно слушаете то, что он говорит.

4. Наблюдайте за жестами подростка. Сжатые кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови и движение глаз подскажет вам, что подросток чувствует. Иногда телодвижения свидетельствуют об одном, а слова — о другом. Задавайте вопросы, чтобы понять, что на самом деле подросток думает и чувствует.

5. Не перебивайте. Исследования показали, что обычно человек слушает не более семнадцати секунд, потом он вмешивается в разговор и начинает предлагать свои собственные идеи. Часто из-за такого вмешательства беседа завершается, едва успев начаться. В данном случае ваша задача — не оправдать себя и не воспитать подростка; ваша задача — понять его мысли, чувства и желания.

6. Задавайте вопросы. Если вы думаете, что поняли то, что хочет вам сказать подросток, проверьте это, обратившись к нему с вопросом, повторяющим его утверждение (как вы поняли его): «Как я понял, ты хочешь сказать, что... Я прав?» Или: «Ты имеешь в виду, что...?» Задавая такие вопросы, вы сможете избежать неверного понимания и субъективного восприятия слов подростка. Помните, вы пытаетесь ответить на вопросы: «О чем думает мой ребенок? Что он чувствует? Что он хочет от меня?» Пока вы не сможете получить ясные ответы на эти вопросы, вы не будете готовы делиться своими идеями.

7. Выразите понимание. Подросток должен знать, что вы услышали и поняли его. Предположим, родитель задает уточняющий вопрос: «Насколько я понял, ты хочешь пойти в поход с друзьями и просишь денег на снаряжение и билеты?» Если подросток отвечает: «Да», — тогда вы можете высказать ваше понимание этой просьбы: «Я понимаю, почему тебе этого хотелось бы. Я уверен, что вы прекрасно провели бы время». Выразив понимание, вы подтверждаете, что мнение подростка ценно для вас, и вы относитесь к нему как к личности, имеющей право на свои собственные желания. Теперь вы готовы к шагу 8-му.

8. Попросите разрешения высказать свою точку зрения. «Тебе хотелось бы узнать, что я думаю об этом?» Если подросток говорит: «Да», вы делитесь с ним своими мыслями, идеями и чувствами.

Если подросток говорит: «Да не особенно», — разговор окончен, и поездка осталась без спонсора. Если вы проявили внимание к мыслям, чувствам и желаниям подростка, вполне вероятно, что и он будет готов выслушать ваше мнение. Даже если он и не согласится с вами, он выслушает.

Как научить подростка справляться с гневом?

Очевидно, мы не можем ждать, когда усовершенствуем собственные навыки преодоления гнева, прежде чем начнем учить этому подростков. Фактически некоторые родители не понимают, что у них проблемы со сдерживанием гнева, пока не видят свое собственное поведение отраженным в поведении подростков, как в зеркале. Когда вы видите, как ваши подростки вопят и визжат в гневе, вы задаете логичный вопрос: «От кого они этому научились?» Скорее всего, они подражают поведению одного из родителей. Пугающая мысль: «Это же на меня они похожи!» заставляет многих родителей попытаться изменить свое поведение и постараться укротить свой гнев. Часто нам приходится учиться конструктивно справляться с гневом вместе с нашими подростками. Есть два основных навыка, которым подросток может научиться, чтобы выразить свою любовь и сдержать гнев. Они не связаны между собой. Если подросток чувствует себя любимым, у него гораздо больше возможностей научиться справляться с гневом. Однако если подростку не хватает любви, ему наверняка будет трудно сделать это. К сожалению, удовле-



творение потребности в любви не приводит подростка автоматически к умению сдерживать свой гнев. Управление гневом — это определенный навык, который следует воспитывать.

В первую очередь родитель должен обнаружить, какие шаблоны поведения уже выработаны у подростка. К тому времени, как ребенок достигает подросткового возраста, у него уже выработалась привычная реакция на гнев.

Большинство подростков тяготеет к тому или иному выражению гнева: внешнему или внутреннему взрыву.

Гнев молчаливого подростка можно сравнить с внутренним взрывом, потому что, когда гнев накапливается внутри, и с ним никто не работает, постепенно он пожирает подростка изнутри. Помните, гнев возникает, когда подросток думает, что родители или кто-то еще поступили с ним несправедливо. Если с этим чувством не поработают родители или другой взрослый, обидевший подростка, это приведет его к ощущению горечи, одиночества, изоляции и, наконец, депрессии. Гнев, который накапливается внутри, ведет также к пассивно-агрессивному поведению. Подросток снаружи кажется пассивным, он не ввязывается в ссоры, но постепенно чувствует все больше горечи и начинает вести себя так, чтобы причинить как можно больше боли человеку, на которого злится (часто это один из родителей) или себе. Пассивно-агрессивное поведение может повлечь за собой утрату интереса к занятиям в школе и спорту, наркомании, сексуальной активности, причем все это будет делаться назло родителям. Иногда после нескольких месяцев депрессии подростки, которые копили гнев внутри, внезапно взрываются и ведут себя агрессивно.

С другой стороны, многие подростки склонны к внешнему взрыву. Когда родители говорят или делают что-то, что подростки считают неправильным, они реагируют криками, грубыми, часто бранными словами, выражающими неудовольствие тем, что сделал или не сделал родитель. Некоторые подростки бросаются в родителей бутылками, ломают ручки, водят машину на бешеной скорости, «случайно» роняют тарелки и проявляют свой гнев прочими вредными для здоровья способами. Если не отучить их от этих губительных привычек, то через несколько лет эти подростки будут словесно и физически оскорблять своих жен и детей.

Для некоторых родителей задача обучения подростков правильному выражению гнева становится сложной задачей. Первый шаг в ее достижении — это определить уже существующую манеру поведения подростка в гневе. Невозможно воспитать у него зрелое отношение к гневу, не поняв, как он относится к нему сейчас.

Как нам помочь своему подростку, если он внутри кипит от гнева, если он уходит от нас и не хочет с нами общаться? Если мы понимаем, как сердится наш ребенок, выражается ли это в виде внешнего взрыва или взрыва внутреннего, то сможем ему помочь.

Если вы поняли, каким образом ваш ребенок выражает свой гнев, вам нужно сделать следую-

щий шаг: выслушать рассерженного подростка. Это очень трудная для родителей работа. Я выделил слово трудная, потому что уверяю вас: это во все не просто.

1. Как слушать жестокие слова, сказанные в запальчивости?

Почему так важно слушать гневные речи подростков? Потому что нельзя справиться с гневом, пока не поймешь причины, которые его вызвали.

Почему подросток сердится? Потому что случилось что-то, что он воспринимает как несправедливость, нелепость или жестокость. Конечно, его восприятие может быть неправильным, но ему кажется, что было совершено зло. (Подросток сердится потому же, что и взрослый: ему кажется, что что-то не так.) Таким образом, когда подросток выражает свой гнев словесно, — даже если это дикие вопли, — родители должны быть благодарны. В этом случае они получают хорошую возможность узнать, что творится в уме и сердце подростка. Эта информация жизненно важна, если родители хотят помочь подростку справляться с гневом. Родители должны выяснить, почему подросток сердится — что из происшедшего он воспринимает как зло, какую несправедливость учинили родители, по его мнению; какое предательство они совершили. Если родители не выслушают подростка и не постараются решить с ним эту проблему, то он затаит гнев в себе. Если же родители выслушают подростка и узнают причину проблемы, они могут добиться вполне разумной реакции.

2. Потеря самообладания

Трудность заключается в том, что мы, родители, часто реагируем отрицательно на гневные слова подростков еще до того, как услышим их сообщения. Мы сердимся на то, как наши подростки говорят с нами, часто теряем самообладание и начинаем кричать на них. Родитель заявляет: «Заткнись и ступай к себе в комнату. Ты не имеешь права говорить со мной таким тоном!» Поступая таким образом, родитель обрывает поток общения и уничтожает возможность открыть для себя причину гнева подростка. Может быть, в доме будет тихо, но гнев будет бурлить внутри подростка и внутри родителя — гнев никуда не уходит, пока с ним не поработаешь. Вот почему я называю подростковый гнев «кипящим». На кипящий чайник внутри подростка словно надевают крышку. И он начинает злиться еще больше. Он злится теперь еще и на то, как обошелся с ним родитель. Родитель скорее осложнил проблему, чем научил подростка правильно обращаться со своим гневом.

В этот момент важнее всего обнаружить источник его гнева. Подросток — единственный, кто может дать вам эту информацию. Если он орет на вас, значит, он пытается вам что-то сказать. Мудрый родитель станет слушать. Я предлагаю вам взять ручку и бумагу, чтобы записать то, что скажет ваш подросток. Это поможет вам обратить внимание на сообщение, а не манеру изложения. Запишите то, что сказал ваш подросток. Что он считает неспра-

ведливым? Не защищайтесь. Это не сражение; сейчас время слушать. Переговоры или борьба будут позже, но сейчас мы собираем секретную информацию, которая совершенно необходима для заключения мирного соглашения с нашим подростком.

Когда первый взрыв гневных слов закончен, поделитесь с подростком своими соображениями по поводу содержания того, что вы услышали, и попросите пояснений. Вы можете сказать: «Мне кажется, ты сказал, что сердиться, потому что... Я правильно понял?» Такой вопрос покажет подростку, что вы его слушали и хотите послушать еще. Он неизбежно будет вынужден рассказать вам еще что-нибудь. Возможно, этот рассказ будет таким же темпераментным, или чуть тише, но подросток продолжит делиться с вами тем, что его расстраивает. Продолжайте записывать то, что слышите. Не поддавайтесь искушению защищаться. Напомните себе, что это второй раунд слушания. Когда подросток умолкнет, снова повторите суть его претензий и дайте ему еще одну возможность высказаться, чтобы иметь как можно более полное представление о проблеме. После третьего раунда подросток почувствует, что вы отнеслись к нему серьезно. Он будет потрясен тем, что вы делаете заметки и сознательно уделяете ему столько внимания. Когда подросток почувствует, что вы искренне выслушиваете его соображения, только тогда можно переходить к третьему шагу. Невозможно переоценить умение выслушивать подростка, когда он в гневе.

3. Как вести себя с молчаливым подростком?

Что же делать, если гнев подростка взрывается внутри, а не снаружи? Некоторым образом молча-

ливому подростку гораздо труднее помочь. Его нежелание делиться тем, что его тревожит или рассердило, заставляет родителей чувствовать себя беспомощными. Родители никак не могут отреагировать на то, что происходит в сознании подростка, пока не узнают о его мыслях и чувствах. Иногда именно поэтому подросток хранит молчание.

Если родители чрезмерно контролируют жизнь подростка, принимая за него все решения, подросток чувствует себя бессильным. Он неспособен развивать свою независимость и самостоятельность, и ему кажется, что хранить молчание — единственный способ одержать верх над родителями. Когда подросток молчит, он контролирует ситуацию, по крайней мере в данный момент. У него есть что-то, что нужно его родителям, а он не дает им этого.

Другая причина, по которой подростки могут хранить молчание, когда сердятся: они знают по опыту, что если делиться с родителями, то они выходят из себя. Эти подростки, уставшие от ссор, предпочитают молчать, а не выслушивать от родителей потоки осуждающих слов. Родители стыдят их, унижают, ранят. Они не хотят снова с этим сталкиваться. Им проще заставить себя смириться и ни с кем не делиться причиной своего гнева. Родители таких подростков никогда не смогут вытащить из них ни слова. Все их попытки будут расцениваться как приставание и заставят подростка еще сильнее замкнуться. Родителю придется признать свои прошлые ошибки. Устранение негативной реакции — первый шаг на пути создания атмосферы, в которой подросток снова сможет делиться причинами, вызвавшими его гнев.

Когда подросток понимает, что может спокойно делиться своими переживаниями с родителя-



ми, он так и поступает. Если подросток боится или стесняется, если его стыдят, унижают, плохо с ним обращаются, он предпочитает просто убраться. Задача родителей молчаливого подростка — создать такую эмоциональную атмосферу, чтобы подросток мог свободно рассказывать о своем гневе. Когда молчаливый подросток снова начинает говорить, родитель должен проделать сложную работу по выслушиванию, о которой мы рассказали выше.

4. Гнев подростка оправдан

После того как вы определили основной метод вашего подростка реагировать на гнев и выслушали его, приступайте к третьему шагу по обучению ребенка позитивной реакции на гнев. Это подтверждение его права на гнев. Я просто слышу, как некоторые родители говорят: «Подождите-ка. Я считаю, что часто он сердится из-за совершенных пустяков. Он не понимает смысла моих действий, иногда не видит реального положения вещей. Как это я могу говорить, что его гнев оправдан?»

Если родитель не обращает внимания на чувства подростка, позитивные отношения между ними невозможны. Вот почему третий шаг так важен. Если вы не понимаете, как можно поддерживать подростка в гневе, вы никогда не научите его управлять этим гневом.

Лучший способ искренне воспринять чувства другого человека — сопереживание: поставьте себя на место этого человека и попытайтесь увидеть мир его глазами. Для родителей это значит стать на время подростком, вспомнить о неуверенности в себе, перепадах настроения, стремлении к независимости и самостоятельности, важности признания со стороны сверстников и отчаянной потребности в любви и понимании со стороны родителей. Если родитель не способен сопереживать своему подростку, то ему трудно будет научить подростка справляться с гневом.

Если родитель может отождествить себя с разозленным подростком, не спорит с ним и считает его гнев правомерным, то обида подростка проходит, потому что к нему отнеслись уважительно и без насмешек. Очевидно, что шаг второй, слушание подростка, должен предшествовать шагу три, принятию его гнева. Родители не смогут искренне сопереживать гневу подростка, пока не выслушают, как подросток воспринимает ситуацию.

5. Объясните свою точку зрения и ищите решение проблемы

Когда вы внимательно выслушали подростка и поддержали его, заверив, что понимаете его гнев и другие чувства, вы можете приступить к следующему

шагу работы с гневом: объясните свою точку зрения и ищите решение проблемы. Теперь и только теперь родитель готов поделиться с подростком своим собственным мнением. Если родитель делает это до выполнения трех вышеперечисленных шагов, то может возникнуть ожесточенный спор, сопровождающийся резкими, грубыми словами, о которых потом все пожалеют. Если вы слушали внимательно и согласились с тем, что подросток имеет право сердиться, он так же выслушает вашу точку зрения. Подросток может с вами не согласиться, но он будет готов слушать вас и искать выход из сложившейся ситуации.

Иногда, слушая соображения подростка, родители начинают понимать, что он прав. Родители не совершенны, мы часто ошибаемся, и это сердит наших подростков. Если мы прислушаемся к подростку и будем честны с ним, мы признаем свои ошибки. Признание и просьба о прощении всегда уместны, если мы понимаем, что вели себя неправильно. Большинство подростков простит родителей, которые просят прощения. С другой стороны, часто родители смотрят на ситуацию совсем не так, как подростки. Надо поделиться своей точкой зрения открыто, свободно, сердечно, но и твердо.

Наша задача — всегда помогать подросткам справляться с гневом и находить решение проблемы. Если в душе и сердце подростка копится невысказанный гнев, это худшее, что может произойти. Это заставляет подростка испытывать горечь и отчаяние. Подросток чувствует себя отвергнутым и нелюбимым.

Если подросток копит в себе гнев в течение длительного времени, родители должны создать атмосферу, в которой подросток сможет свободно поделиться причинами этого гнева. Отчасти такая атмосфера создается за счет признания прошлых ошибок.

Например, вы можете сказать: «Я понимаю, что раньше не всегда выслушивал тебя, когда ты сердился на меня. Иногда я говорил обидные вещи и глубоко сожалею об этом. Я знаю, что не был идеальным родителем, и теперь мне хотелось бы исправить свои ошибки. Если ты не против, мне хотелось бы поговорить с тобой, чтобы ты объяснил мне, как и когда я тебя обидел. Я знаю, это будет неприятный разговор для нас обоих, но я хочу, чтобы ты понял: я готов тебя слушать». Такие заявления помогут узнать причину скрытого гнева подростка и справиться с ним.

Если вы обучите подростка справляться с гневом и обращать его во благо, вы внесете самый большой вклад, какой только можете, в эмоциональную, социальную и духовную жизнь своего подростка. Он научится укрощать свой гнев на опыте.



Тема 4. Виды насилия в детско-подростковой среде

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет насилие как преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя или иное лицо или группу лиц, которое влечет или с большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб.

Насилие отличается от других действий тем, что оно носит преднамеренный характер. Телесные повреждения или психологическая травма, полученные вследствие случайного падения, дорожно-транспортного происшествия, не являются насилием. Удар, нанесенный в драке в целях самозащиты, — спонтанное действие, которое тоже нельзя рассматривать как насилие, если защищавшийся не желал преднамеренно нанести физический или другой ущерб.

К насильственным относятся также действия, в которых используется не физическая сила, а власть над человеком, то есть угрозы, принуждение, шантаж и запугивания. Если лицо, обладающее властью над другим лицом, проявляет к последнему пренебрежение, отказывает в заботе и помощи, такие действия также считаются насилием.

Как правило, в международных исследованиях применяется классификация насилия, основанная на видах агрессивных действий в отношении пострадавшего: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное и экономическое (вымогательство, порча или отбирание вещей, денег) насилие.

К насилию также относится дискриминация по любому признаку, которая проявляется в предвзятом отношении и различных действиях. По характеру проявления выделяют отдельные, однократные насильственные действия и систематическое, регулярно повторяющееся насилие — буллинг. Для различения относительно новой, но получившей широкое распространение формы насилия,

осуществляемой в виртуальном пространстве, используется термин «кибербуллинг».

В соответствии с доминирующей во многих случаях насилия (в любых его видах) гендерной составляющей выделяют гендерное насилие.

Физическое насилие — это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства. К физическому насилию относятся удары, наносимые рукой, ногой, при помощи каких-либо предметов, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, надирание ушей, выкручивание рук, заламывание пальцев, принуждение оставаться в какой-либо неудобной или унижительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение с каким-либо предметом или оружием и др. Физическое насилие может привести к физическим и психологическим травмам, инвалидности пострадавшего или смерти в результате травмы или суицида.

Психологическое насилие включает в себя совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека. Психологическое насилие может проявляться в насмешках, обзываниях (присвоении обидных кличек), высмеивании, отказе от общения, недопущении в группу, игру, на спортивное занятие или другое мероприятие, а также в оскорблении, грубых и унижительных высказываниях, ругани, которые подрывают самооценку и самоуважение человека, убеждают его в «никчемности», отверженности со стороны сообщества, обесценивают его личность. Физическое и психологическое насилие часто начинается с запугивания — угроз в устной или письменной форме (в том числе с использованием электронной почты, социальных сетей), физических нападок и других действий с целью внушить страх, подчинить жертву, принудить ее к совершению каких-либо действий. Запугивание основано на реальном или предполагаемом неравенстве сил

обидчика и пострадавшего. Если обидчик не получает должного отпора, как правило, он вновь и вновь прибегает к запугиванию — оно становится систематическим.

Сексуальное насилие — это принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

Изнасилование (половые отношения с применением насилия или с угрозой их применения) — крайняя степень сексуального насилия, которая может стать причиной беременности, заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией. Такое насилие наносит глубокую психологическую травму, приводит к снижению самооценки и может стать причиной попытки покончить с жизнью.

Сексуальное насилие может проявляться через нежелательные объятия и прикосновения, в том числе к половым органам другого человека, или непристойное обнажение своих половых органов, показ порнографии, подглядывании за человеком в обнаженном виде. К сексуальному насилию также относятся унижающие достоинство высказывания и нежелательные притязания сексуального характера — заигрывания, ухаживания и домогательства, а также любые другие действия, направленные на притеснение человека, отклонившего подобные притязания.

Экономическое насилие проявляется в порче или насильственном отбирании имущества (одеж-

ды, школьных принадлежностей, личных вещей, телефонов и др.) И денег. Часто этот вид насилия проявляется через вымогательство — разовое или периодическое требование денег, вещей под давлением и принуждением, включая угрозу расправы физической силой, разглашения каких-то сведений, распространения слухов и сплетен. Подобные действия наносят жертве не только материальный, но и моральный ущерб от причиненных физических и нравственных страданий (боли, страха, унижения).

Дискриминация подразумевает предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака. Дискриминация может проявляться по-разному: явно и открыто через оскорбительные и унижающие достоинство человека высказывания, комментарии, шутки, клички и обзывания, исключение из игр и мероприятий, а также неявно через предвзятое, неравное отношение.

Гендерное насилие может принимать форму психологического, физического или сексуального насилия, в его основе лежат дисбаланс сил и гендерные стереотипы. Социальные нормы, закрепляющие доминирующее положение мужчины и культивирующие брутальность, могут провоцировать агрессивное поведение мальчиков. Ожидая подчинения и покорности со стороны девочек,



мальчики могут проявлять по отношению к ним давление, принуждение и силу. Демонстрируя свою мужественность, они могут задиравать, унижать и подвергать физическому и даже сексуальному насилию более слабых и тех, кто не соответствует гендерным нормам.

Насильственные действия, независимо от видов и форм проявления, могут быть однократными или регулярно повторяться в отношении одного и того же лица. Когда насилие приобретает систематический характер и преследует своей целью закрепить власть и авторитет обидчика за счет унижения и обесценивания пострадавшего в его собственных глазах и в глазах окружающих, то для его обозначения используют термин «буллинг» или «травля».

Буллинг — это повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств, описанных выше, со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить. Буллинг не происходит, когда два ребенка с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах.

Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших.

Чаще всего буллинг — это сознательно планируемое продолжающееся во времени физическое и (или) психологическое насилие, прекращение которого требует вмешательства третьих лиц — директора, учителей, других работников школы (училища), учеников, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов. Можно выделить некоторые особенности буллинга.

- Во-первых, буллинг асимметричен — с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой — пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.
- Во-вторых, буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.
- В-третьих, буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.
- В-четвертых, буллинг — это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.
- В-пятых, буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Буллинг проявляется по-разному. В одном случае это могут быть систематические словесные оскорбления, обзывания или насмешки над какими-то особенностями личности — внешним видом,

манерой говорить, одеваться, походкой, мимикой, жестами, в том числе вызванными заболеванием или инвалидностью (заикание, прихрамывание). В другом случае издевательства могут принять форму избивания, толкания, отбирания или порчи вещей, унижения достоинства, например, через принуждение выполнять какие-либо унижительные действия или совершать акты насилия в отношении третьих лиц. Подобные физические и словесные действия характеризуют прямой буллинг.

Непрямой буллинг проявляется через менее явные действия — манипулятивное поведение — распространение лживых сведений, сплетен и слухов, исключение человека из круга общения, совместных занятий, игр, отторжение, игнорирование, бойкот.

Один из видов буллинга — хейзинг — связан с таким явлением, как неформальные насильственные обряды инициации. Подобные ритуалы в большей степени характерны для закрытых (военнообразовательных, интернатных, пениitenciарных) учреждений, но встречаются и в обычных школах и училищах, особенно если при них есть общежития для иногородних учащихся. Новичкам («новобранцам») одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязываются унижающие достоинство различные действия (публично пройти голым, дать облить себя помоями, вымыть пол в туалете зубной щеткой и др.), в их отношении могут совершаться акты грубого физического и даже сексуального насилия. Хейзинг, как и буллинг в целом, часто имеет скрытый или явный гендерный и сексуальный подтекст.

С развитием современных информационных технологий получил распространение еще один вид буллинга — кибербуллинг: использование мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека, распространения о нем конфиденциальной информации, сплетен, порочащих и оскорбительных сообщений. Кибербуллинг может осуществляться через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео, чтобы причинить вред жертве или смутить ее; создание фальшивой электронной почты, веб-страницы, учетной записи в социальных сетях для преследования и издевательств над другими от имени жертвы. Кибербуллинг отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранять анонимность и тем самым избегать ответственности за свои действия.

В своем становлении в качестве систематического и долговременного издевательства, часто осуществляемого группой лиц, буллинг проходит несколько стадий.

Первая стадия — это образование буллинг-группировки. В детско-подростковом коллективе вокруг «лидера», стремящегося к самоутверждению через демонстрацию физической силы или других форм насильственных действий, может образоваться группа «сторонников», также



стремящихся к доминированию или к защите и покровительству «лидера». Если первые же проявления насилия не пресекаются решительно и строго, то их главный инициатор — «лидер» убеждается в своей безнаказанности, это повышает его авторитет среди сторонников и укрепляет группировку.

На второй стадии конфликт упрочивается. Невмешательство учителей, равнодушие одноклассников позволяют насильственным действиям повторяться, а подвергающийся им ученик постепенно теряет способность и волю к сопротивлению. Становясь более уязвимым, он тем самым дает повод для последующих нападений.

Третья стадия — деструктивное поведение. За учеником, который регулярно подвергается нападкам, окончательно закрепляется статус жертвы. Окружающие, привыкнув к постоянным издевательствам над этим человеком, его же обвиняют в сложившейся ситуации. Человек сам начинает верить в то, что виноват в издевательствах над собой. Своими силами он уже не может справиться с ситуацией, он подавлен, запуган и деморализован.

Четвертая стадия — изгнание. Пострадавший ученик, доведенный до крайней степени отчаяния и ощущения одиночества, стремясь избежать встреч с обидчиком и дополнительной травматизации, начинает эпизодически пропускать учебные занятия или вовсе перестает посещать образовательное учреждение. Данное явление получило название «академического вреда буллинга».

Когда в буллинговую ситуацию вмешиваются взрослые (родители, учителя, администрация образовательного учреждения), пострадавшего ученика могут перевести в другой класс (группу) или школу (училище), однако часто не оказывая при этом необходимой социально-психологической помощи. Полученная в результате длительного насилия глубокая психологическая травма может мешать успешной интеграции пострадавшего в новый учебный коллектив и послужить одной из причин повторения буллинга уже на новом месте. Не получая поддержки и не находя выхода из ситуации насилия, пострадавший может причинить вред себе, задуматься о суициде и осуществить его.

Спираль буллинга

Каждый пострадавший от буллинга, как правило, переживает три основные фазы принятия своего положения. В результате виктимизации — превращения в жертву и привыкания к этой роли — возможности и ресурсы пострадавшего что-либо изменить в ситуации продолжающегося насилия значительно уменьшаются.

- Первая фаза — поведенческое совладание. На этом этапе пострадавший может активно сопротивляться обидчику или надеяться на жалость с его стороны, предпринимать усилия, чтобы убедить, запугать, задобрить или подкупить обидчика. Как правило, такие действия только усугубляют ситуацию насилия. Пострадавший также может начать активный поиск поддержки и помощи от третьих лиц. Но если

помощь не приходит вовремя и насилие не прекращается, пострадавший может прибегнуть к защитной поведенческой реакции — уходу от проблемы через увлечение каким-либо видом деятельности, возможно, ранее ему не свойственным. Это может быть максимальное погружение в виртуальный компьютерный мир или примыкание к молодежным субкультурам, а в худшем случае — злоупотребление алкоголем и наркотиками.

- Вторая фаза — эмоциональное совладание — проявляется в разнообразных по силе и качеству эмоциональных переживаниях, вызванных постоянным ощущением тревоги, угрозы, страха. Эти переживания могут проявляться через плаксивость, агрессивность, озлобленность, раздражительность и обидчивость или, наоборот, привести к эмоциональному самоустранению, холодности, замкнутости. Они также могут стать причиной психосоматических защитных реакций организма — заикания, энуреза. Постепенно может развиваться так называемое «катастрофическое мышление», которое приводит к ощущению тотальной безнадежности и безысходности.
- На третьей фазе интеллектуального совладания у пострадавшего формируется ощущение неизбежности и непреодолимости ситуации буллинга, которая уже стала атрибутом повседневной жизни. Пострадавший может обвинять в происходящем себя («я сам во всем виноват») и воспринимать окружающий мир как враждебный. Не видя возможности изменить ситуацию, пострадавший начинает сомневаться в смысле жизни и может предпринять попытку суицида.

Факторы насилия

Среди наиболее важных факторов, которые могут способствовать развитию насилия в образовательных учреждениях, можно выделить личностные, семейные, средовые, ситуационные и социальные.

Личностные факторы

Как правило, дети и подростки, совершающие насильственные действия, ведущие себя агрессивно, отличаются некоторыми индивидуальными психологическими особенностями: гиперактивностью, импульсивностью, низким уровнем контроля за своим поведением и эмоциями, рассеянным вниманием, невысокой успеваемостью в школе, высокой склонностью к гневу. Учащиеся, систематически издевающиеся над сверстниками, а иногда и учителями, обычно делают это вполне сознательно, чтобы самоутвердиться, почувствовать и продемонстрировать свою власть. Их агрессия вызвана не столько неумением сдерживать гнев, сколько желанием утратить, причинить боль и страдания другим при отсутствии угрозы наказания.

Причиной виктимизации может стать «фактор инаковости» — наличие какого-либо отличия от большинства сверстников, например, особенностей (нарушений) развития или внешнего вида, характера, поведения. Часто такие дети и подростки не имеют друзей и не пользуются защитой со стороны сверстников, что превращает их в легкую мишень для обидчика.

Однако от насилия и травли страдают и вполне общительные дети, у которых есть друзья. Например, буллингу нередко подвергаются одаренные дети, имеющие высокие академические или интеллектуальные способности. Они особенно тяжело переживают травлю из-за повышенной чувствительности, которая часто связана с одаренностью.

Во многих случаях с насилием и издевательствами сталкиваются дети, которые физически и психологически сами не могут постоять за себя и не находят поддержки среди сверстников и взрослых (родителей, учителей). Однако от насилия может пострадать любой ребенок.

Семейные факторы

Вероятность проявления насилия повышается из-за социально-психологического неблагополучия



чия в семье, отсутствия контроля за жизнью ребенка со стороны родителей, опыта насильственных отношений внутри семьи, отсутствия теплых доверительных отношений с родителями, эмоциональной холодности и низкой степени сплоченности членов семьи, отсутствия взаимной поддержки.

Насилие в отношениях между родителями и со стороны родителей в отношении детей может стать для ребенка моделью межличностных отношений в школе, в основе которой будет лежать агрессия и насилие. Нередко обидчиками становятся дети, которых родители учат вести себя доминантно, подавлять других и отстаивать свои интересы любой ценой. Одним из факторов насилия является феномен автономизации (закрытости от внешнего мира) малой семьи, не имеющей широкой сети естественной социальной поддержки.

В ситуации насилия в образовательном учреждении детям и подросткам из таких семей сложно рассчитывать на помощь родственников и друзей, в то время как в обществах с разветвленной сетью родственных и дружественных связей (когда в одном образовательном учреждении часто учатся близкие и дальние родственники разного возраста) на защиту пострадавшего незамедлительно выступают все родственники и друзья.

Факторы среды

Неблагоприятный социально-психологический климат в образовательном учреждении, стресс, вызванный учебой и отношениями со сверстниками и учителями, отсутствие должного контроля со стороны учителей, их нежелание справляться с отдельными проявлениями насилия и неумение оказывать адекватную и своевременную помощь его участникам, а также равнодушие к происходящему со стороны остальных учащихся и их родителей создают подходящую среду для проявления единичных случаев насилия и их перерождения в систематическую травлю.

Преподаватели, другие работники образовательного учреждения могут провоцировать насильственное поведение среди учащихся, проявляя насилие по отношению к ним (телесные наказания, грубые, унижающие достоинство выражения, крики и оскорбления, дискриминацию, жесткое регламентирование всех аспектов жизнедеятельности учащихся, завышенные требования к учебе или дисциплине, занижение оценок в качестве наказания за нежелательное поведение).

Негативное восприятие учащимся образовательного учреждения увеличивает риск агрессивного поведения. Агрессивную реакцию учеников может вызвать и чрезмерное выделение педагогом кого-то из них в качестве положительного или отрицательного примера, а также стимулирование между ними соперничества в ущерб сотрудничеству.

Наиболее сложная и тяжелая ситуация возникает в том случае, когда руководство и педагогический коллектив образовательного учреждения отказывается признавать случаи насилия, возлагает вину за случившееся на пострадавшего, убеждает

родителей не обращаться в правоохранительные органы.

Подобные действия усиливают у обидчиков чувство безнаказанности, а у пострадавших вызывают отчаяние и ощущение безнадежности, способствуют эскалации насилия и нередко приводят к трагическому исходу.

Ситуативные факторы

Совершению насильственных действий могут способствовать или препятствовать так называемые ситуативные факторы, в числе которых:

- место и время: чаще всего насилие совершается во время перемен в коридорах, туалетах, на игровых площадках, в раздевалках перед уроками физкультуры или после них, а также в других укромных местах, где нет взрослых;
- присутствие наблюдателей: для обидчика, главный мотив которого самоутверждение и демонстрация власти, совершение насильственных действий без свидетелей теряет смысл; при свидетелях акты насилия происходят чаще и с большей травматизацией для пострадавшего; присутствие взрослых может предотвратить или приостановить насилие;
- употребление алкоголя, наркотиков или наличие оружия: установлено, что обидчики чаще других учащихся злоупотребляют спиртным и носят оружие; кроме того, состояние алкогольного или наркотического опьянения может усиливать аффективные реакции, а наличие оружия повышает риск нанесения тяжелых травм.

Социальные факторы

Характер и распространенность насилия в детской среде часто отражают ситуацию с насилием в обществе в целом, которая, в свою очередь, зависит от социально-экономических и политических условий, культурных норм, традиций и ценностей, законов и их соблюдения.

Социальное и экономическое неравенство — еще одна распространенная причина насилия и травли в образовательном учреждении. Учащиеся из более обеспеченных семей или с более высоким социальным статусом могут пренебрежительно относиться к ученикам из малоимущих семей. Мигранты и представители этнических меньшинств чаще остальных подвергаются травле в школе. В свою очередь те, к кому относятся с пренебрежением, могут проявлять физическое насилие против своих обидчиков. Для маргинализованных детей и подростков физическое притеснение и психологическое давление на других становится способом восстановления социальной справедливости и самоутверждения.

Частое упоминание и демонстрация насилия в средствах массовой информации, культивирование насилия в кино и рекламе, использование сюжетов с насилием в популярных компьютерных играх и неконтролируемое распространение порнографии увеличивают агрессивность людей в целом и детей и подростков в частности. Исследования показывают, что демонстрация сцен насилия

в средствах массовой информации увеличивает агрессивное поведение детей и подростков по отношению к сверстникам.

Советы родителям обижаемого ребенка

- Предложите ребенку изменить тактику поведения. Ребенок ведет себя по заданной окружающей схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или наносить удары обидчикам, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» — или начать смеяться вместе с ними. Иначе говоря, сделать то, чего от него совсем не ожидают.
- Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают, — немедленно реагируйте. В первую очередь, оградите ребенка от общения с обидчиками — не отправляйте его в школу. Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего, его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.
- Если ребенка в классе не любят и отвергают (как правило, из-за каких-либо физических недостатков или поведенческих проблем), родителям необходимо помочь ребенку преодолеть чувство неполноценности, превратить недостаток в достоинство. Для этого родители должны отка-

заться от навешивания ярлыков: «Какой же ты неуклюжий!», «Ты опять не можешь сообразить, как решить эту простую задачу», «Что же ты топаешь, как слон». Ребенок сначала неосознанно, а затем и сознательно начинает строить свое поведение, исходя из предписанной ему взрослыми роли.

Советы родителям ребенка-обидчика

- Выясните, почему ваш ребенок прибег к насилию, и независимо от причины предложите ему представить, как может себя чувствовать обиженный. Важно довести до сознания обидчика переживания и чувства обиженного. Это поможет убедить обидчика в неправильности его поступка и необходимости исправления ситуации.
- Спросите у ребенка, что он собирается делать, чтобы исправить ситуацию, и через некоторое время поинтересуйтесь, как ему это удалось.
- Предложите ребенку извиниться перед тем, кого он обидел, объясните, что это признак силы, а не слабости.
- Приведите примеры из жизни о том, как на работе, в семье, в общественном месте вы вышли из конфликтной ситуации или отреагировали на выпады другого человека. Это даст пример конструктивного подхода к решению конфликтов.
- Следите за поведением и настроением ребенка, за появлением у него злости и жесткости. Обратитесь к врачу или психологу, если, на ваш взгляд, ребенку требуется медицинская или психологическая помощь в преодолении агрессии.



2. Консультативные мероприятия

Групповые консультации для родителей — обычно проводится в небольших группах — 7–10 человек. Входящие в такую группу люди, делятся своими мыслями, чувствами и поведенческими проблемами, предоставляют тему для обсуждения. Предполагается, что каждый член группы вовлекается в процесс обсуждения, поддержки и решения проблем.

Ведущий, или руководитель группы, обычно имеет специальную подготовку в области методов групповой консультации и стремится создать атмосферу доверия, открытости, ответственности и взаимозависимости.

Фактически членами консультационной группы могут быть люди, имеющие схожие проблемы или заинтересованные в обсуждении одной темы. В группе создаются такие условия, чтобы каждый её участник мог проявить себя, а также чтобы возникали эффективные взаимодействия между членами группы, которые позволяют участнику адекватнее и глубже понять себя самого, осознать собственные неадекватные отношения, установки, эмоциональные и поведенческие стереотипы (которые часто проявляются в межличностных контактах) и в конечном итоге изменить их.

Групповая форма работы — это одно из самых перспективных направлений современной психологии, позволяющее работать с большим количеством участников одновременно. Этот метод дает человеку возможность получить поддержку, защиту, развитие личности, новый взгляд на мир, на людей, на себя.

Для актуализации полученных знаний или получения нового опыта взаимодействия в рамках групповой консультации необходимо предпринять следующие шаги:

- предоставить родителям новый опыт.
- обсудить полученные впечатления.
- дать новую информацию, связанную с этим опытом.
- обсудить практические выводы и способы использования полученных знаний.

В построении групповой консультации с родителями можно использовать «модель пяти вопросов» Джейкобсона и Радди:

- Заметили ли вы ...?
- Почему это произошло?
- Случается ли это в жизни?
- Почему это случается? (После этого вопроса может последовать теоретический комментарий).
- Как это можно использовать?

В рамках групповых консультаций может использоваться метод модерации.

Модерация в переводе с английского означает — смягчение, сдерживание, умеренность, обуздание. А в педагогической практике модерация используется как:

- Способ проведения занятий, обеспечивающий оперативное принятие решений и персональную активность каждого из участников

- Структурированный по особым правилам процесс группового обсуждения в целях идентификации проблем, поиска путей их разрешения и принятия общего решения.

Основные процессы модерации:

- визуализация — наглядное представление мнений, идей, решений (совместно, в виде схем, различных рисунков),
- вербализация — групповое обсуждение по принятым правилам,
- презентация — представление результатов работы малых групп,
- обратная связь — обмен содержательной и эмоциональной информацией между участниками.

Этапы процесса модерации:

I этап. Знакомство и создание свободной, доверительной атмосферы в группе.

II этап. Определение и формулировка проблемы или темы обсуждения (без обсуждения по существу).

III этап. Обсуждение темы по существу в малых группах, визуализация и презентация результатов. Общая дискуссия

IV этап. Обобщение и конкретизация результатов работы.

V этап. Подведение итогов и эмоциональная обратная связь.

Возможное содержание групповых консультаций:

Тема 1. Возрастные особенности личностного и психологического развития в подростковом возрасте.

1. Модерация актуальных проблем подросткового возраста.
2. Актуализация и обмен позитивным родительским опытом решения подростковых проблем в воспитании.

Тема 2. Методы позитивного общения с подростками.

1. Супервизия для родителей «Факторы риска в воспитании моего ребенка»;
2. Выбор методов поощрения в воспитании подростка;
3. Качественное общение с подростком: проблемы и возможности.

Тема 3. Способы преодоления гнева и обид в общении с подростками.

1. Формирование совместно с родителями памятки для родителей по поведению в конфликтной ситуации с подростком.
2. Технология научения подростков методам управления гневом.
3. Способы саморегуляции для родителей подростков.

Дистанционные мероприятия

1. Работа с родителями на сайте организации (образовательной, социального обслуживания)

В современных реалиях все большее значение приобретает использование ресурсов виртуального пространства для психолого-педагогического просвещения родителей.

В зависимости от ресурсов, активности родителей в интернет-пространстве, технических возможностей, сайт можно использовать для различных форм повышения психолого-педагогической компетентности родителей:

1. Размещение обучающих материалов: памяток, статей и т.д.

2. Размещение ссылок на полезные интернет-ресурсы.

3. Различные варианты обратной связи с родителями: проведение онлайн-опросов, сбор вопросов или комментариев и т.д. Например, именно через сайт можно собирать предложения по тематике родительских лекториев.

4. По предварительному согласию с ведущими на сайте школы можно выкладывать видеозаписи лекториев и сопроводительные материалы к ним. В этом случае родители, которые не смогут посетить мероприятие, будут иметь возможность познакомиться с его содержанием. Также на сайте можно дублировать информацию о мероприятиях для родителей.

Детско-родительские мероприятия

Детско-родительские мероприятия ставят своей задачей показать родителям и другим взрослым возможности ребенка в общении, акцентировать наиболее значимые для них в том или ином возрасте темы. Но не менее важной является появляющаяся у родителей возможность увидеть других детей, чтобы понять место своего ребенка среди них, а также через сравнение с другими точнее рассмотреть ресурсы и трудности своего ребенка.

В зависимости от того, как можно организовать взаимодействие родителей и детей, выделим два варианта детско-родительских мероприятий:

1. «Параллель». В данном случае общим является только начало и конец мероприятия, в остальном дети и родители работают по различным программам. Наиболее простым вариантом является сочетание тренинговой программы для детей и лектория для родителей.

Содержание мероприятий может быть тематически близким: тренинговое занятие для детей «Как управлять эмоциями» и лекторий для родителей «Как научить ребенка управлять эмоциями». При этом в начале проводится общее мероприятие, в ходе которого родители и дети могут отвечать на вопросы анкеты или вместе проходят тестирование по сходным методикам, а в конце, после того как отдельные формы работы завершены, ро-

дители и дети объединяются в смешанные команды и получают общее задание — разработать памятку, инструкцию по обращению с детьми или родителями по теме мероприятия.

Подобная организационная форма очень хороша для родителей, которые настороженно относятся к взаимодействию с организацией или же имеют низкую мотивацию. Подчеркнем, что детская программа в этом случае не должна представлять собой праздник, к которому дети готовились. Такой формат можно использовать в том случае, когда опыта проведения детско-родительских мероприятий немного, но хочется попробовать новую форму работы.

2. «Группы детей и группы родителей».

В данном случае все мероприятие предполагает совместное участие детей и родителей, однако детские и взрослые группы не смешиваются. Этот вариант более безопасен для детей, поскольку не каждый ребенок будет себя чувствовать свободно, работая вместе с родителем. Этот формат очень хорош для подростков. Если общее число участников больше 20, имеет смысл выделить по две группы детей и родителей. В таком формате очень хорошо обсуждать какие-то актуальные вопросы: проблемы непонимания между детьми и взрослыми, выбор будущей профессии, способы разрешения типичных конфликтов и т.п. Группам могут предлагаться для обсуждения вопросы или ситуации. Группы работают отдельно и потом представляют результаты своей работы. Также группы могут получать творческие задания: выполнить коллаж, рисунок, показать сценку и т.п.

Детские и родительские группы могут получить такие задания:

- Сделайте коллаж на заданную тему: например, «Семья мечты», затем родительские и детские коллажи сравниваются (для коллажей нужны цветные иллюстрированные журналы).
- Предлагаются трудные, конфликтные ситуации, с выработкой вариантов решения.

Детско-родительские мероприятия должны заканчиваться на позитивной ноте, поэтому нужно продумать финальное задание, например, какие-то слова благодарности или теплые пожелания друг другу.

Мероприятия для подростков

Наиболее эффективной формой для освоения новых знаний о себе и о мире, получения новых способов реагирования на различные события, решения возникающих проблем для подростков являются тренинговые занятия.

Тренинговые занятия имеют определенную структуру, определяющую последовательность упражнений в занятии. В начале занятия рекомендуются использовать игры, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы. В середине можно использовать самые разные игры, в зависимости от этапа

групповой динамики и поставленных задач. Для нашей программы это будут упражнения, направленные на повышение компетентности подростков в противостоянии агрессии, ненасильственном взаимодействии с окружающими, защите от неблагоприятных влияний среды.

В конце занятия наиболее оптимальными являются упражнения, направленные на снятие напряженности и подведение итогов, при этом акцент рекомендуется ставить на позитивных итогах.

В программе представлены психологические упражнения, комбинируя которые специалисты смогут разработать и реализовать циклы тренинговых занятий для подростков с учетом особенностей конкретной ситуации применения.

Вводные упражнения, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы

1. «Социометрия». Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы. Участникам необходимо найти среди других членов группы тех, у кого одинаковый с ними цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя и тому подобное.

2. «Самый-самый мой плакат». Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы. Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

3. «Давайте познакомимся». Цель: быстрое знакомство участников, завязывание общения между ними. Участники передают друг другу мяч, называя имя того, к кому он попадает.

4. «Снежный ком». Цель: облегчить запоминание имен участников, разрядить обстановку. Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

5. «В чем мне повезло». Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу. Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

6. «Имена-качества». Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности. Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса — любовь, Сергей — скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня. Подходит для начала третьего-четвертого занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

7. «Вопросы на бумажках». Цель: знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны. Каждый участник пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

Основные упражнения, направленные на реализацию задач программы

I. Упражнения, направленные на формирование умений противостоять агрессивному поведению, оскорблениям, управления проблемными ситуациями

1. «Волк и семеро козлят».

Описание упражнения. Игра основана на сюжете одноименной народной сказки. Семеро участников-добровольцев берут на себя роли «козлят» (если общее количество участников меньше 12, то «козлят» тоже будет не 7, а меньше). Их задача — не пускаться к себе в домик (который сооружается, например, с помощью загородки из нескольких стульев) «серых волков», но пустить «мату-козу», «тетю-козу» и прочих представителей козьего племени. Между всеми остальными участниками роли распределяются так, чтобы примерно половина из них оказались «серыми волками», а половина — различными родственниками «козлят» (которые не знают, кому досталась какая из этих ролей). Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение — пустить очередного персонажа или нет. Когда все находившиеся за пределами «домика» попробовали свои силы, игра завершается и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле — «козочкой» или «волком». Соответственно, появляется возможность подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, пустив в дом волка, а скольких родственников они сами оставили на улице на съедение волкам.

Обсуждение. Чем руководствовались «козлята», принимая решения о том, кому можно верить, а кто пытается ввести их в заблуждение? Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? А на основании чего мы выносим суждения об искренности/неискренности окружающих людей в реальных жизненных ситуациях?

Психологический смысл упражнения. Тренировка уверенного поведения при необходимости убеждать других людей, а также наблюдательности. Хороший материал для обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет.

2. «Заезженная пластинка».

Описание упражнения. Упражнение направлено на отработку техники уверенного отстаивания своих интересов и требований — так называемой «заезженной пластинки». Ее суть сводится к тому, что человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, какие бы возражения он ни услышал, уподобляясь поцарапанной грампластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно... (повторение своего требования)».

Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои интересы с помощью указанной техники (2–3 минуты). Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями о том, насколько эффективно была применена техника, и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация.

Обсуждение. Что служит условием эффективности этой техники? (Сохранение собственного спокойствия, принципиальная выполнимость и обоснованность предъявляемых требований и т. д.) Когда имеет смысл прибегать к ней? А когда отстаивать свои требования не имеет смысла, а лучше согласиться с тем, что предлагает другой человек.

Психологический смысл упражнения. Отработка конкретной техники, позволяющей отстаивать свои интересы или отказываться от неприемлемых требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседников и другим агрессивным проявлениям.

3. «Бесконечное уточнение».

Описание упражнения. Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (конфликтотгенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится разрядить ситуацию, задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

- «Ты одета как неряха!» — «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»
- «На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» — «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут конфликтовать с третьим (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача — не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2–3 минуты). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков довольно сложной (но одновременно ее исполнитель получа-

ет более ценный жизненный опыт, чем другие игроки). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

Обсуждение. В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаюсь сгладить таким образом конфликт? А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора.

Психологический смысл упражнения. Обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

4. «Просто скажи нет».

Описание упражнения. Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицами во внешнем, члены второй подгруппы — в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» — или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека по часовой стрелке (т. е. меняется состав пар), и теперь стоящие по внутреннему кругу обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем, а те отказывают.

Круг сдвигается еще на одного человека, люди из внешнего обращаются с просьбой к стоящим во внутреннем, и так повторяется 6–8 раз.

Обсуждение. Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать, с чем это связано? Просьба — эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего

навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

II. Упражнения, направленные на формирование основ неконфликтного общения

1. Информационное сообщение ведущего: «Давайте поразмышляем о плюсах и минусах разных стратегий разрешения конфликтов. Как и в обсуждении любых характеристик личности, попробуем избежать категорий «хорошо» или «плохо», потому что одна и та же стратегия поведения может быть и плохой, и хорошей: смотря для кого, смотря для чего, смотря в какой ситуации.

Вот некоторые рекомендации того, когда и к какой стратегии поведения лучше прибегать. Сотрудничество может состояться, когда у тех, кто вступил в конфликт, есть возможность найти некие общие точки интересов, позволяющие удовлетворить потребности и одного, и другого. Примерно как в притче о двух людях, которые поссорились из-за того, что не могли поделить лимон. А на самом деле одному из них нужна была мякоть, чтобы испечь пирожок, а другому — шкурка, чтобы сварить компот. Определись они сразу, что кому нужно, — и никакого конфликта бы не было. Сотрудничество — лучший способ разрешения конфликтов, но оно, к сожалению, возможно не всегда; в жизни довольно много ситуаций, когда

достижение целей одним означает поражение другого (классические примеры — два парня «делают» девушку или две спортивные команды играют матч на выбывание).

Соперничество — это стратегия, к которой имеет смысл прибегать при совпадении двух условий:

- повод конфликта для тебя важнее, чем дружеские отношения с тем, с кем ты конфликтуешь;
- ты уверен в превосходстве своих сил. Ведь если ты затеял соперничество — тебе, скорее всего, ответят тем же.

Приспособление, напротив, более оправданно тогда, когда для вас сохранение хороших отношений важнее, чем повод конфликта. Или когда вы столкнулись с давлением грубой превосходящей силы. С тремя злобными грабителями, вооруженными ножами и пистолетами, одинокому безоружному прохожему лучше не соперничать.

Компромисс уместен в том случае, когда то, что стало поводом конфликта, можно поделить таким образом, чтобы хотя бы частично удовлетворить потребности всех втянутых в противоречие.

Избегание же наиболее оправданно, если собственное спокойствие дороже повода конфликта, а еще тогда, когда конфликт навязывают, пытаясь удовлетворить какие-то свои потребности. Глупо конфликтовать с торговым агентом: куда проще просто закрыть дверь квартиры (а еще лучше — вообще не открывать!) или молча удалиться от него на улице.

А теперь разберем такой пример: в темном переулке на вас напал грабитель, который требует отдать ему все деньги. Возможны следующие сценарии действия:

1. Соперничество — оказать физическое сопротивление.
2. Сотрудничество — попытаться «навести» этого грабителя на более богатого знакомого, поставив условие: вырученные таким путем деньги поделить.
3. Компромисс — договориться с грабителем, что он берет только часть имеющихся денег в обмен на обещание жертвы не обращаться с заявлением в милицию.
4. Избегание — попытаться убежать.
5. Приспособление — безропотно отдать всю имеющуюся наличность.

Когда предпочтителен первый способ? Когда есть гарантия, что грабитель слабее и трусливее соперника. А если грабитель вооружен, а вступающий в соперничество дрожит, как осиновый лист? Разрешение такого конфликта может стать трагическим. Второй способ для описанной ситуации приемлем только в том случае, если и жертва окажется грабителем (есть все основания надеяться, что они оба когда-нибудь плохо кончат). Третий способ (дипломатический) в общении с грабителем, пожалуй, не вполне уместен, хотя чудачки бывают всякие. Попытаться убежать в описанной выше ситуации — стратегия очень хорошая для умеющих быстро бегать и знающих куда бежать. А вот безропотно отдать всю имеющуюся наличность очень обидно, но иногда имен-



но это абсолютно оправданно. Думается, в этом примере самая выгодная стратегия все-таки четвертая — избегание, но не в смысле «делать ноги», а в смысле по максимуму избегать возможности в такую ситуацию попасть. Как, впрочем, и в другие подобные ситуации».

2. Упражнение — разминка «Гвалт».

Описание упражнения. Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего — по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача — на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Вариант 2. Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. Поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), из другой — только плохое. Задача участника — по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую — только хорошее.

Обсуждение. «Приведите примеры из жизни, показывающие, что человек склонен слышать только то, что он желает услышать».

Психологический смысл упражнения. Демонстрация эффекта избирательности восприятия в процессе общения, что всегда имеет место и в конфликтах. Развитие умения выделять необходимую информацию на фоне общего шума.

3. Ролевая игра «Конфликты».

Описание игры. Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

1. Ты договорился (-лась) идти на дискотеку с друзьями (подругами) по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький(ая) еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

Обсуждение. При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит),

взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

Психологический смысл игры. Актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

4. Упражнение «Иностранец».

Описание упражнения. Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык, и поэтому не в состоянии понять инносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите, как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- себе на уме;
- комар носа не подточит;
- метать бисер перед свиньями;
- сам черт не брат;
- прошел огонь, воду и медные трубы;
- не подмажешь — не поедешь;
- у семерых няnek дитя без глазу;
- яйца курицу не учат;
- зимой прошлогоднего снега не выпросишь;
- дом был полной чашей;
- на воре и шапка горит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3–4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по три фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

Обсуждение. «Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от заранее известного понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней конфликты».

Психологический смысл упражнения. Упражнение учит рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию наивного слушателя, не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает. Умение принимать такую позицию — одно из важных предположений способности конструктивно разрешать конфликты.

Заключительные упражнения, направленные на снятие напряжения, разрядку, создание благоприятной атмосферы перед подведением итогов

1. «Встать по знаку зодиака». Цель: разрядка, сплочение группы, тренировка коммуникативных навыков. Участники с одинаковым знаком зодиака должны собраться в группы. Побеждает та группа, которая сформировалась первой.

2. «Образ». Цель: разрядка, тренировка коммуникативных навыков. Каждый участник принимает разные образы: веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового, и т. д., и представляется в выбранном образе окружающим.

3. «Два круга». Цель: двигательная разрядка. Участники стоят по парам, образуя два круга. Внутренний круг показывает движение, внешний повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону — участники меняются партнерами. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет. Упражнение выполняется быстро и под музыку.

4. «Белые медведи». Цель: снятие напряжения в группе. Два-три человека берутся за руки цепочкой — это «белые медведи». Остальные участники — «пингвины». Задача «белых медведей» — ловить «пингвинов». Чтобы поймать «пингвина», «белые медведи» должны замкнуть вокруг него цепочку. Разрешается одновременно ловить нескольких «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

5. «Черные шнурки». Цель: разрядить обста-

новку, дать возможность участникам проявить фантазию. Игроки сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача — каждому найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. По мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример названия более интересных признаков, таких, как определение отношений, осознание чувств и т. д.

6. «Времена года». Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы. Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью пантомимы изображает свое время года, задача остальных — угадать представленный ими сезон.

7. «Дни рождения». Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы, тренировка навыков невербального взаимодействия. Участники молча, используя только средства невербальной коммуникации, выстраиваются в линейку по датам рождения.

Список использованной литературы:

1. Алексеева И. А., Новосельский И. Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. 2-е издание, дополненное и переработанное. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2010.
2. Исаева В. С. Как научится понимать своего ребенка: 27 простых правил. — М., 2010.
3. Как стать сильным родителем: учебное пособие. Под ред. Т. Б. Булыгиной. — Изд. 2-е. — Архангельск, 2013.
4. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. — СПб: Речь, 2004.
5. Фалькович Т. А., Толстоухова Н. С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. 8–11 классы. — Киров: Вако, 2006.



Адрес для консультаций:
101990, Москва, Армянский пер., 11/2а.
«Фонд защиты детей».

101990, Москва, Армянский пер., 11/2а.
Научно-исследовательский «Институт Детства»
Российского детского фонда.

ИОКЦ «Детство. Отрочество. Юность».

Тираж 1 000 экз.

В оформлении использованы иллюстрации с сайта www.pixabay.com

Отпечатано в ООО «Кировская областная типография».
610004, г. Киров, ул. Ленина, д. 2.



**Общероссийская
общественно-государственная организация
«ФОНД ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»
и научно-исследовательский
«ИНСТИТУТ ДЕТСТВА»
Российского детского фонда
приступили к системному изданию
методических пособий,
посвящённых защите детей
от жизненных бедствий.**

Справки:

101990, г. Москва, Армянский пер., д. 11/2а.

E-mail: info@detfond.org

Тел.: (495) 625-82-00

