

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
НАСЕЛЕНИЮ «АЛЬГИС»**

**ПРОФИЛАКТИКА  
КИБЕРМОББИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА  
В СРЕДЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

*Методическое пособие*

Ставрополь  
2017

УДК 364  
ББК 65.272  
С 64

Печатается по решению  
Методического Совета  
ГБУСО «Психологический Центр»

**Авторы-составители:**

Дёгтева Т.А.  
Моногарова Е.Г  
Цветаева Т.М  
Ильина В.С.  
Митряшкина Н.В.

**Ответственный за выпуск**

*Дёгтева Т.А.* – методист ГБУСО «Психологический Центр».

**С 64**

**Профилактика кибермоббинга и кибербуллинга в среде несовершеннолетних:**  
методическое пособие / Т.А. Дёгтева и др. – Ставрополь: Ставропольское издательство  
«Параграф», 2017 г. – 132 с.

В данном пособии рассматриваются методологические основы организации деятельности по профилактической и просветительской работе с несовершеннолетними, родителями и специалистами, работающими с детьми с целью предотвращения проявления насилия в отношении несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий.

Особо ценными в данной работе является методическое обеспечение просветительской и профилактической деятельности психологов, специалистов правовой и ИТ направленности на базе социального учреждения и субъектов профилактики из опыта работы ГБУСО «Психологический Центр».

Учебно-методическое пособие предназначено для психологов, педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей, родителей, студентов педагогических вузов.

УДК 364  
ББК 65.272

© Т.А. Дёгтева, Е.Г. Моногарова, Т.М. Цветаева,  
В.С. Ильина, Н.В. Митряшкина, 2017.  
©Оформление. ООО «Ставропольское  
издательство «Параграф», 2017.

## Содержание:

	<b>Предисловие</b>	стр. 6
<b>Раздел 1.</b>	<b>Программа комплексной работы по защите от психологического насилия несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий «Кибермоббинг и кибербуллинг несовершеннолетних: стратегии вмешательства и профилактика» ГБУСО «Психологический Центр» (Дёгтева Т.А., к.психол.н.)....</b>	8
<b>Раздел 2.</b>	<b>Методические рекомендации по профилактической работе с несовершеннолетними</b>	
2.1.	Организация психолого-просветительской работы с несовершеннолетними на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, в том числе в каникулярное время.....	17
Приложение 1.	Программа психолого-просветительской работы с несовершеннолетними на базе школ города.....	20
2.2.	Организация групповой и индивидуальной работы с несовершеннолетними на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики по предупреждению возникновения причин и условий, способствующих формированию агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних.....	20
Приложение 2.	Программа психокоррекционной группы для детей, переживших физическое насилие.....	22
	Программа тренинга повышения самооценки для подростков 14-16 лет.....	23
	Программа тренинга ассертивности.....	25
	Программа психологического тренинга развития ассертивности для несовершеннолетних 10-12 лет «Поверь в себя».....	26
	Программа психологического тренинга развития ассертивности для несовершеннолетних 13-15 лет «Поверь в себя».....	27
	Программа комплексной групповой работы с несовершеннолетними подросткового возраста по профилактике дезадаптивных форм поведения«Подросток».....	29
	Программа комплексной работы по профилактике различных видов поведения «риска» и предупреждению коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних.....	31
2.3.	Организация работы по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики.....	33
Приложение 3.	Методический материал к тематическим беседам с несовершеннолетними по профилактике кибербуллинга: Советы несовершеннолетним при случае кибератаки..... Правовая защита от кибербуллинга в России.....	33 33
<b>Раздел 3.</b>	<b>Методические рекомендации по профилактической работе с родителями</b>	
3.1.	Организация психолого-просветительской работы с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, в вопросах предупреждения насилия в отношении несовершеннолетних, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.....	37

Приложение 4.	Программа психолого-просветительской работы с родителями на базе школ города.....	38
3.1.1.	Методические разработки содержательной части буклетов для психолого-педагогического просвещения родителей ..... <b>Буклет для родителей:</b> Дети и компьютер» (психолог - родителям). <b>Буклет для родителей:</b> Виктимность – психология жертвы..... <b>Буклет для родителей:</b> Жестокий ребенок(психолог - родителям)... <b>Буклет для родителей:</b> Как помочь ребенку, ставшему «изгоя»? (советы психолога)..... <b>Буклет для родителей:</b> Агрессивность детей(в помощь родителям). <b>Буклет для родителей:</b> Как избежать конфликтных ситуаций в воспитании подростка(психолог - родителям)..... <b>Буклет для родителей:</b> Формирование поведения ребенка(психолог - родителям)..... <b>Буклет для родителей:</b> Как воспитать лидера(психолог - родителям). <b>Буклет для родителей:</b> Как помочь ребенку справиться с кризисом(психолог родителям)..... <b>Буклет для родителей:</b> Как защитить ребенка от сексуального насилия (советы психолога).....	38 38 40 42 44 46 48 50 52 54 55
3.2.	Организация групповой и индивидуальной работы с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с целью повышения родительской компетентности в вопросах детско-родительских отношений и предупреждения внутрисемейных конфликтов.....	58
Приложение 5.	Программа клуба родительской компетентности «Мы вместе»..... Программа тренинга эффективных навыков и умений межличностного общения родителей с детьми..... Программа тренинга сензитивности для родителей и детей дошкольного возраста«Песочная азбука настроения» .....	59 60 62
3.3.	Организация работы по информированию родителей с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с целью повышения компетентности в вопросах защиты персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей вред...	65
3.3.1.	Методический материал к тематическим беседам с родителями по профилактике кибербуллинга: Возможные источники кибербуллинга.....	65
3.3.2.	Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.05.2017) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»: Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе..... Статья 5. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей.....	66 67
3.3.3.	Федеральный закон «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и статью 151 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации в части установления дополнительных механизмов противодействия деятельности, направленной на побуждение детей к суициdalному поведению» от 7 июня 2017 г.	

	№120-ФЗ.....	68
<b>Раздел 4.</b>	<b>Методические рекомендации по профилактической работе со специалистами субъектов профилактики</b>	
4.1.	Организация психолого-просветительской работы со специалистами на базах субъектов профилактики, по предотвращению насилия в отношении несовершеннолетних с использованием Интернет-пространства.....	72
<b>Приложение 6.</b>	<b>Программа психолого-просветительской работы со специалистами субъектов профилактики.....</b>	72
4.2.	Методический материал к тематическим беседам со специалистами по профилактике кибербуллинга: Причины кибербуллинга у несовершеннолетних..... Кибербуллинг в учебном заведении..... Симптомы, проявляющиеся у жертв кибербуллинга.....	73 73 74
4.3.	Методическое сопровождение специалистов субъектов профилактики по формированию профессиональной компетентности в вопросах организации и содержания работы с несовершеннолетними и родителями по профилактике насилия в Интернет-пространстве.....	74
4.3.1.	Программа семинара для психологов «Особенности групповой работы с несовершеннолетними младшего школьного возраста имеющие нарушения в эмоциональной сфере».....	74
4.3.2.	Методические рекомендации по разработке программы групповой тренинговой работы.....	76
<b>Глоссарий</b>	.....	78
<b>Литература</b>	.....	80

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Пространство каждого дня общения в современном обществе отличается новой особенностью - проникновением в виртуальный мир. В отличие от взрослых у подростков становится дополнением к живым навыкам общения навыки, связанные с общением посредством электронных писем, сообщений, причем все эти навыки они осваивают одновременно.

Благодаря появлению Интернета возникло «виртуальное общение», ставшее для многих дополнительным ресурсом в общении и открывшее новые социальные возможности.

В современных условиях процесс социализации подростков все стремительнее перемещается в Интернет (Кондрашкин, Хломов, 2012), где помимо знакомств и возникновения, новых референтных групп подростки могут осваивать различные социальные роли и нормы поведения. Все коммуникативные процессы, происходящие в обычном социальном пространстве, по сути «дублируются», причем они зачастую усиливаются и даже замещаются виртуальным общением. Навыки коммуникации в интернет-пространстве обрастают новыми чертами и усиливают привычные черты социального общения.

Распространенность Интернета и привязанность подростков к общению в социальных сетях сочетается у них с отсутствием пользовательской компетентности и осознания необходимости соблюдения этики общения в сети. Отсутствие этических границ и гарантированность анонимности приводит к появлению асоциальных и агрессивных моделей общения в сети. Подростки переносят в киберпространство привычные для своего возраста модели взаимодействия в группе: "отвержение и травля индивидуума группой", "изоляция и самоизоляция" и др.

Выделяют психологические аспекты кибербуллинга связанные со своеобразием виртуальной среды и отличающие его от традиционной травли.

К ним можно отнести:

- обезличенность преследователя и наличие у него возможности постоянно преследовать свою жертву;
- мотивация жертвы кибертравли к скрытию фактов преследования от родителей и взрослых из-за страха ограничения доступа к компьютеру (сотовому телефону, планшету и т.п.) и лишению возможности хоть какого-то общения со сверстниками;
- огромное число и обезличенность свидетелей травли, сочетающееся с отсутствием наказания за подобные действия и разделением ответственности за травлю.

Допустимая в Интернете анонимность позволяет подростку экспериментировать с разными проявлениями своего Я и различными социальными ролями, не страшась отрицательной оценки от окружающих или введения социальных санкций, которые обязательно последовали бы при живом общении.

Анонимность субъектов общения усиливает вероятность пересечения подростка в Интернете с человеком, тоже использующим вымышленную роль и являющимся не тем, кем он представляется. Снижение у подростка привычного уровня стыдливости и неуверенности в себе приводит к тому, что он начинает проявлять такие формы поведения, которые не демонстрирует в реальной жизни, (например, исповедальность, жертвенность, самобичевание и др.). Однако подросток забывает, что и автор и все участники общения в интернет-пространстве могут быть расшифрованы. Подобная ситуация приводит к психологической травме несовершеннолетнего. Снижение уровня личной ответственности агрессора превращает его практически в элемент симультанной информационной среды, где он может легко укрыться от ответной агрессии обиженного.

У несовершеннолетних высокая пользовательская активность сочетается со слабой их осведомленностью об опасностях Интернет-пространства и способах их избегания или преодоления, в связи, с чем очевидна необходимость просвещения и профилактики несовершеннолетних.

Данное пособие содержит методические наработки специалистов ГБУСО «Психологический Центр» по профилактике кибермоббинга и кибербуллинга в среде несовершеннолетних.

В Разделе 1 представлена программа «Кибермоббинг и кибербуллинг несовершеннолетних: стратегии вмешательства и профилактика» включающая комплексную работу с несовершеннолетними, их родителями и специалистами, взаимодействующими с детьми по защите от психологического насилия несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий

В Разделе 2 представлены Методические рекомендации по профилактической работе на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, содержащие организацию психолого-просветительской работы с несовершеннолетними, в том числе в каникулярное время; организацию групповой и индивидуальной работы с несовершеннолетними по предупреждению возникновения причин и условий, способствующих формированию агрессивного и жертвенного поведения, а также организацию работы по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности.

В Разделе 3 представлены методические рекомендации по профилактической работе с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, содержащие организацию психолого-просветительской работы с родителями, в вопросах предупреждения насилия в отношении несовершеннолетних, в том числе с использованием Интернет-ресурсов; организацию групповой и индивидуальной работы с целью повышения родительской компетентности в вопросах детско-родительских отношений и предупреждения внутрисемейных конфликтов; организацию работы по информированию родителей с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности с целью повышения компетентности в вопросах защиты персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей вред.

Помимо этого в разделе содержатся методические разработки содержательной части буклетов для психолого-педагогического просвещения родителей, методический материал к тематическим беседам с родителями по профилактике кибербуллинга, а также нормативно-правовая документация, необходимая для правового просвещения родителей.

Раздел 4 содержит методические рекомендации по профилактической работе со специалистами субъектов профилактики, включающие организацию психолого-просветительской работы со специалистами на базах субъектов профилактики, по предотвращению насилия в отношении несовершеннолетних с использованием Интернет-пространства, а также методический материал к тематическим беседам со специалистами по профилактике кибербуллинга; методическое сопровождение специалистов субъектов профилактики по формированию профессиональной компетентности в вопросах организации и содержания работы с несовершеннолетними и родителями по профилактике насилия в Интернет-пространстве.

Важным компонентом методического сопровождения специалистов, работающих с детьми являются, представленные в данном разделе методические рекомендации по разработке программ групповой тренинговой работы.

Особую ценность пособия составляют программы работы с несовершеннолетними, родителями и специалистами, работающими с детьми, разработанные и внедренные на практике в ГБУСО «Психологический Центр».

**Раздел 1. Программа комплексной работы по защите от психологического насилия несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий «Кибермоббинг и кибербуллинг несовершеннолетних: стратегии вмешательства и профилактика»**

Т.А. Дёгтева, методист,  
кандидат психологических наук  
В.С. Ильина, педагог-психолог  
Е.Г. Моногарова, методист

**Актуальность.**

Пространство каждого дня общения в современном обществе отличается новой особенностью - проникновением в виртуальный мир. В отличие от взрослых у подростков становится дополнением к живым навыкам общения навыки, связанные с общением посредством электронных писем, сообщений, причем все эти навыки они осваивают одновременно.

Благодаря появлению Интернета возникло «виртуальное общение», ставшее для многих дополнительным ресурсом в общении и открывшее новые социальные возможности.

В современных условиях процесс социализации подростков все стремительнее перемещается в Интернет (Кондрашкин, Хломов, 2012), где помимо знакомств и возникновения, новых референтных групп подростки могут осваивать различные социальные роли и нормы поведения. Все коммуникативные процессы, происходящие в обычном социальном пространстве, по сути «дублируются», причем они зачастую усиливаются и даже замещаются виртуальным общением. Навыки коммуникации в интернет-пространстве обрастают новыми чертами и усиливают привычные черты социального общения.

Распространенность Интернета и привязанность подростков к общению в социальных сетях сочетается у них с отсутствием пользовательской компетентности и осознания необходимости соблюдения этики общения в сети. Отсутствие этических границ и гарантированность анонимности приводит к появлению асоциальных и агрессивных моделей общения в сети. Подростки переносят в киберпространство привычные для своего возраста модели взаимодействия в группе: "отвержение и травля индивидуума группой", "изоляция и самоизоляция" и др.

Выделяют психологические аспекты кибербуллинга связанные со своеобразием виртуальной среды и отличающие его от традиционной травли.

К ним можно отнести:

- обезличенность преследователя и наличие у него возможности постоянно преследовать свою жертву;
- мотивация жертвы кибертравли к скрытию фактов преследования от родителей и взрослых из-за страха ограничения доступа к компьютеру (сотовому телефону, планшету и т.п.) и лишению возможности хоть какого-то общения со сверстниками;
- огромное число и обезличенность свидетелей травли, сочетающееся с отсутствием наказания за подобные действия и разделением ответственности за травлю.

Допустимая в Интернете анонимность позволяет подростку экспериментировать с разными проявлениями своего Я и различными социальными ролями, не страшась отрицательной оценки от окружающих или введения социальных санкций, которые обязательно последовали бы при живом общении.

Тем не менее, виртуальное общение привело к возникновению рисков, связанных с новыми проявлениями ответных реакций среды.

Анонимность субъектов общения усиливает вероятность пересечения подростка в Интернете с человеком, тоже использующим вымышленную роль и являющимся не тем, кем он представляется. Снижение у подростка привычного уровня стыдливости и неуверенности в себе приводит к тому, что он начинает проявлять такие формы поведения, которые не

демонстрирует в реальной жизни, (например, исповедальность, жертвенность, самобичевание и др.). Однако подросток забывает, что и автор и все участники общения в интернет-пространстве могут быть расшифрованы. Подобная ситуация приводит к психологической травме несовершеннолетнего. Снижение уровня личной ответственности агрессора превращает его практически в элемент симультанной информационной среды, где он может легко укрыться от ответной агрессии обиженного.

С тех пор как в 1993 г. норвежский психолог Д. Ольвеус дал ставшее общепринятым определение травли в детской и подростковой среде: «буллинг (травля) — это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы» (Olweus, 1993), — эта тема стала одной из самых обсуждаемых в контексте детских коллективов (Бочавер, Хломов, 2013) — как вследствие общей травматичности последствий, так и в связи с повсеместной ее распространностью.

Для тех, кто желает осуществлять травлю, не приближаясь к своей жертве вживую, современное пространство интернет-среды позволило перенести в него процесс травли. Традиционное пространство буллинга, не доступное для взрослых — школа, школьный двор, школьный автобус, путь в школу и из школы легко переместилось подростками в более безопасное по последствиям пространство Интернета.

Кибербуллинг — новая и стремительно распространяющаяся и за рубежом, и в России форма травли, использующая для агрессивного преследования человека такие возможности Интернета, как: анонимность и неограниченное число пользователей.

Кибербуллинг — преследование сообщениями, содержащими оскорблений, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Английское слово буллинг (bullying, от bully — драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым, подчинить его себе. В просторечии это явление принято называть общим словом троллинг. Троллинг и буллинг преследуют различные цели, но тактические методы у них схожи. Первоначальной целью и задачей троллинга является своеобразная реклама и раскрутка сайта (товара), себя. В отличие от него буллинг — это действия в интернете, нарушающие закон.

В современных условиях преследования и унижения подростков своими сверстниками в реальной жизни, переносятся в виртуальный мир, через публикацию на YouTube роликов со сценами избиения и унижения подростка, выкладывание в социальных сетях компрометирующих фото, личной информации и т.п.

Новые формы травли, называемые кибербуллингом, вызывают сильную обеспокоенность у детей, родителей и специалистов.

Современные исследователи рассматривают следующие основные формы кибербуллинга:

- флейминг,
- гриферство,
- троллинг,
- клевету,
- выдачу себя за другого,
- раскрытие секретов и мошенничество,
- исключение/остракизм,
- киберсталкинг,
- секстинг.

Технологической особенностью информационных процессов в Интернете является то, что размещенная в нем информация никуда не исчезает, поэтому стигматизирующая (от греч. — «ярлык, клеймо») информация сохраняется в Интернете навсегда.

Подростки являются наиболее уязвимой группой для кибербуллинга, поскольку их неконтролируемое общение в Интернете влечет за собой коммуникационные риски в виде незаконных контактов (например, груминг), киберпреследования, кибермоббинга и др.

Кибермоббинг — (от англ. Cyber-Mobbing), также Интернет-моббинг (Internet-mobbing) - это намеренные оскорблении, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных о человеке с помощью современных компьютерных технологий и средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Лиц, совершающих подобные хулиганские действия, часто называют «Булли» или «Мобберы».

Благодаря возможностям Интернета, к традиционным формам психологического давления присущего моббингу добавляются следующие функции:

- Круглосуточное вмешательство в личную жизнь. Кибермоббинг не имеет временного или географического ограничения. Нападки не заканчиваются после школы или рабочего дня. Киберхулиган (моббер) круглосуточно имеет прямой доступ через технические средства к жертве: мобильный телефон или профиль в социальных сетях и электронная почта. Благодаря постоянным номерам и учётным записям жертва не защищена от моббинг-атак и дома.

- С другой стороны, не очень настойчивого и способного хулигана можно занести в чёрные списки и помечать его сообщения как спам.

- Неограниченность аудитории, быстрота распространения информации. Сообщения или изображения, пересылаемые электронными техническими средствами, очень трудно контролировать, как только они оказались онлайн. Например, видео легко копируются с одного интернет-портала на другой, поэтому размер аудитории и поле распространения кибермоббинга гораздо шире «обычного» моббинга. Тот контент, о котором уже давно забыли, может вновь попасть на глаза общественности, и жертве будет трудно его нейтрализовать.

- Анонимность Кибермоббера. Киберпреступник не показывает себя своей жертве, может действовать анонимно, что обеспечивает ему — пусть и кажущуюся — безопасность и нередко увеличивает срок его негативной «кибер-активности». Незнание жертвы, кем является тот, «другой», кто её третирует, может запугать её и лишить покоя.

Несовершеннолетние, ставшие жертвами кибермоббинга в Интернете, зачастую, ранее были целью моббинга или буллинга в реальной жизни.

Основное число жертв и мобберов/буллеров приходится на возраст между 11-16 годами — пубертатный период, для которого характерна высокая чувствительность к любым оскорблением, слухам и социальным неудачам.

У несовершеннолетних высокая пользовательская активность сочетается со слабой их осведомленностью об опасностях Интернет-пространства и способах их избегания или преодоления, в связи, с чем очевидна необходимость просвещения и профилактики несовершеннолетних.

При обсуждении гипотетического поведения в случае возникновения неприятной ситуации в Интернете 77% 6–9-летних детей отвечают, что обращаются за помощью к родителям, а среди 15–17-летних 54% планируют справляться с проблемой самостоятельно, при этом, не указывая, как именно (Беспалов, 2010).

Чаще всего жертвы не могут получить адекватную помощь от родителей или учителей, так как они до сих пор не владеют опытом и знаниями о ведении профилактической работы по предупреждению кибербуллинга.

Учителям не всегда удается вовремя распознать и предотвратить в школе случаи кибермоббинга или кибербуллинга на этапе их возникновения. Обычно учителя узнают о подобных случаях достаточно поздно, когда происходит эскалация конфликта. Предупреждающие меры по выявлению кибертеррора в школе способны сгладить конфликт и препятствовать его распространению.

Перед современным обществом встают задачи урегулирования коммуникаций в информационном пространстве и обеспечение безопасности пользователей, особенно несовершеннолетних, развитие у них киберэтики (Войскунский, 2010).

Повсюду в цифровом мире, как и в реальной действительности, распространяется принцип всеобщей ответственности: все люди ответственны за то, что они смотрят, что они делают, что они публикуют в Интернете.

В мировом сообществе разрабатываются законопроекты, направленные на борьбу против моббинга и буллинга в Интернете (Южная Корея 2007г.; Франция 2011г.; США 2008-2011г.г.). В Германии кибермоббинг причисляется к частному или гражданско-правовому преступку, который влечет за собой высшее наказание для взрослых до 5 лет. Подростки, как правило, подвергаются меньшему наказанию — до 10 дней ареста или принудительным исправительным работам.

Гражданская инициатива и социальные службы в Российской Федерации, понимая проблему моббинга и буллинга в учебных заведениях, начали работу по консультированию и открыли телефоны горячей линии (например, при Комитете по социальной политике города Санкт-Петербург правительства Санкт-Петербурга РФ ).

Помимо этого в социальной сети Вконтакте.ру существует группа «Анти-КиберМоббинг» (Anticybermobbing), в которой можно получить консультацию в реальном времени.

Тем не менее, в России отсутствует законодательная база, определяющая мобберов/буллеров и жертв кибермоббинга/ кибербуллинга. Нет программ подготовки родителей и педагогов по профилактике подобных явлений среди несовершеннолетних.

Совершенствование знаний родителей, педагогов и других специалистов, работающих с детьми в области медиакомпенций несовершеннолетних, — может стать наиболее эффективной профилактикой в борьбе с кибермоббингом и кибербуллингом.

Специфика работы ГБУСО «Психологический Центр» позволяет организовать и эффективно реализовывать межведомственное взаимодействие специалистов, с детьми в рамках профилактической работы по предупреждению возникновения кибербуллинга и кибермоббинга среди несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий. Центр обладает ресурсами для обеспечения подготовки педагогов и специалистов, работающих с детьми к психолого-педагогической деятельности по профилактике насилия несовершеннолетних в среде интернет-технологий. Специалисты Центра обладают компетенциями для профилактической работы с родителями и несовершеннолетними, подвергшимися кибербуллингу или кибермоббингу.

**Цель:** профилактика психологического насилия несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий посредством межведомственного взаимодействия со специалистами субъектов профилактики и родителями.

#### **Задачи:**

1. повышение психологической компетентности несовершеннолетних в вопросах сопротивления насилию в среде современных интернет-технологий;
2. повышение компьютерной и правовой компетентности несовершеннолетних посредством привлечения специалистов других ведомств, в том числе правовой и ИТ направленности;
3. информирование родителей о возможностях безопасного использования интернет-ресурсов, защиты персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей им вред;
3. повышение родительской компетентности в вопросах конструктивного детско-родительского взаимодействия;
4. межведомственное взаимодействие со специалистами субъектов профилактики для комплексного решения вопросов предупреждения возникновения насилия в отношении несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий.

**Целевая группа:** несовершеннолетние от 7 до 18 лет, их родители, педагоги и специалисты субъектов профилактики, работающие с несовершеннолетними.

#### **Содержание программы комплексной работы**

**по защите от психологического насилия несовершеннолетних  
в пространстве современных интернет-технологий  
«Кибермоббинг и кибербуллинг несовершеннолетних:  
стратегии вмешательства и профилактика»**

№ п/п	Направление работы	Планируемые мероприятия	
		Название мероприятия	Содержание работы
<b>1. Работа с несовершеннолетними</b>			
1.	Организация психолого-просветительской работы с несовершеннолетними на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, в том числе в каникулярное время.	Просветительская беседа  Дискуссия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социальные сети: мифы и реальность.</li> <li>• Умею ли я общаться.</li> <li>• Общение реальное и виртуальное.</li> <li>• Безопасная Интернет-среда.</li> <li>• Я и моя семья.</li> <li>• Семейные ценности.</li> <li>• Конструктивное разрешение конфликтов.</li> <li>• Я и мой мир.</li> <li>• Игры, в которые играю я.</li> <li>• Игры реальные и виртуальные.</li>   <li>• Как сказать «нет» и не потерять друзей?</li> <li>• Друг – кто он?</li> <li>• Жертва – агрессор – преследователь: кто я?</li> <li>• Преследование: как вырваться из круга?</li> </ul>
2.	Организация групповой и индивидуальной работы с несовершеннолетними на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики по предупреждению возникновения причин и условий, способствующих формированию агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних.	Клуб общения  Тренинг формирования у несовершеннолетних коппинг-стратегий по защите от моббинга и буллинга.  Психологический тренинг по профилактике агрессивного поведения среди подростков.  Психологический тренинг по профилактике жертвенного поведения среди	<p>«Мир моего общения»</p> <p>«Я хочу, знаю, могу!»</p> <p>«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»</p> <p>«Виктория»</p>

		подростков.	
3.	Организация работы по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики.	Мини-лекция Презентация Беседа	«Информация, причиняющая вред твоему здоровью и развитию». «Закон на страже защиты несовершеннолетних». «Твое безопасное интернет-пространство»
<b>2. Работа с родителями</b>			
1.	Организация психолого-просветительской работы с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, в вопросах предупреждения насилия в отношении несовершеннолетних, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.	Просветительская беседа  Мини-лекция	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социальные сети: мифы и реальность.</li> <li>• Проблемы детско-родительских отношений.</li> <li>• Общение подростка реальное и виртуальное.</li> <li>• Безопасная Интернет-среда.</li> <li>• Семейные ценности.</li> <li>• Способы конструктивного разрешения конфликтов с детьми.</li>   <li>• Компьютерная и виртуальная зависимость несовершеннолетних: причины, условия формирования и способы выявления.</li> <li>• Психологические причины формирования жертвенного поведения у несовершеннолетних.</li> <li>• Психологические причины формирования агрессивного поведения у несовершеннолетних.</li> <li>• Моббинг и буллинг в подростковой среде как социально-психологическое явление.</li> </ul>
2.	Организация групповой и индивидуальной работы с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с целью повышения родительской компетентности в вопросах детско-родительских отношений и предупреждения внутрисемейных конфликтов.	Родительский лекторий  Клуб общения для родителей  Дискуссионный клуб для родителей	<p>«Как уберечь ребенка от насилия в Интернет-пространстве»</p> <p>«Мы вместе»</p> <p>«Успешный родитель»</p>
3.	Организация работы по информированию родителей с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с	Мини-лекция  Презентация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Информация, причиняющая вред здоровью и развитию ребенка».</li> <li>• «Как защитить ребенка от кибертравли».</li> <li>«Отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях защиты детей от информации,</li> </ul>

	целью повышения компетентности в вопросах защиты персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей вред.	Беседа	пропагандирующей отрицание традиционных семейных ценностей». «Создание безопасного интернет-пространства для развития, общения и обучения ребенка»
--	---	--------	--

### 3. Работа со специалистами субъектов профилактики

1.	Организация психолого-просветительской работы со специалистами на базах субъектов профилактики, по предотвращению насилия в отношении несовершеннолетних с использованием Интернет-пространства.	Беседа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Как защитить ребенка от кибертравли».</li> <li>• «Школьная травля ребенка: причины, условия, способы выявления»</li> <li>• Психологические причины формирования жертвенного поведения у несовершеннолетних.</li> <li>• Психологические причины формирования агрессивного поведения у несовершеннолетних.</li> <li>• «Кибербуллинг учителей: причины и способы защиты».</li> </ul>
		Мини-лекция	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моббинг и буллинг в подростковой среде как социально-психологическое явление.</li> <li>• «Феномен кибербуллинга и его социальная профилактика»</li> <li>• Психологические маркеры выявления интернет-зависимости у несовершеннолетних.</li> <li>• Психологические маркеры выявления жертвенного поведения у несовершеннолетних.</li> <li>• Психологические маркеры выявления признаков моббинга и буллинга в поведении несовершеннолетних.</li> </ul>
2.	Методическое сопровождение специалистов субъектов профилактики по формированию профессиональной компетентности в вопросах организации и содержания работы с несовершеннолетними и родителями по профилактике насилия в Интернет-пространстве.	Мастер-класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Технологии разработки социальной рекламы по профилактике кибермоббинга и кибербуллинга среди несовершеннолетних».</li> <li>• «Психолого-педагогические технологии мотивационной работы с несовершеннолетними по эффективному общению со сверстниками, в том числе в интернет-пространстве».</li> </ul>
		Тренинг профессионального мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Эффективное общение с несовершеннолетними»</li> <li>• «Эффективные психологические способы</li> </ul>

			разрешения конфликтных ситуаций среди несовершеннолетних».
	Практико-ориентированные семинары		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Кибермоббинг и кибербуллинг в ученическом коллективе: способы защиты несовершеннолетних от агрессии сверстников в пространстве современных коммуникационных технологий».</li> </ul>
	Круглый стол		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Технологии распознавания психологического давления среди несовершеннолетних».</li> <li>• «Кибербуллинг: проблемы защиты несовершеннолетних от травли в интернет-пространстве».</li> </ul>
	Программы дополнительного профессионального образования		«Социально-педагогическая поддержка и психолого-педагогические технологии профилактики кибермоббинга и кибербуллинга среди несовершеннолетних». (72 ч.)

**Источники финансирования:** бюджетные и внебюджетные средства.

Привлечение волонтеров, общественных организаций, органов защиты прав детства, субъектов профилактики.

#### **Ожидаемые результаты:**

Программа направлена на обучение несовершеннолетних от 7 до 18 лет, их родителей, педагогов и специалистов, работающих с детьми, методам распознавания и ликвидации случаев психологического давления среди несовершеннолетних в интернет-пространстве.

С целью профилактики кибермоббинга и кибербуллинга предусмотрена организация групповой и индивидуальной работы с несовершеннолетними по предупреждению возникновения причин и условий, способствующих формированию агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних.

Участие несовершеннолетних в клубах общения, программах тренингов: формирования копинг-стратегий по защите от моббинга и буллинга, профилактики агрессивного поведения среди подростков, профилактики жертвенного поведения среди подростков, позволят сформировать у несовершеннолетних эффективные навыки защиты от моббинга и буллинга, научат бесконфликтному межличностному взаимодействию со сверстниками, позволят скорректировать агрессивное поведение у участников.

Отдельным блоком является методическое сопровождение специалистов субъектов профилактики по формированию профессиональной компетентности в вопросах организации и содержания работы с несовершеннолетними и родителями по профилактике насилия в Интернет-пространстве. Прохождение программ тренингов профессионального мастерства, практико-ориентированных семинаров, мастер-классов, участие в круглых столах позволит ознакомить специалистов с причинами и следствиями агрессии, различиями в понятиях «моббинг» и «буллинг» и основными фазами их формирования.

Также, участникам представится возможность изучить социально-психологические технологии раннего выявления потенциальных мобберов и буллеров, а также их жертв, среди несовершеннолетних.

Участие в программе поможет познакомиться специалистам, работающим с несовершеннолетними с опытом внедрения антимоббинговых и антибуллинговых программ.

Важным моментом является организация работы по информированию несовершеннолетних и их родителей в вопросах защиты от насилия в пространстве современных коммуникационных технологий и обеспечения прав ребенка с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности.

## **Раздел 2. Методические рекомендации по профилактической работе с несовершеннолетними**

### **2.1. Организация психолого-просветительской работы с несовершеннолетними на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, в том числе в каникулярное время**

Психологическое просвещение как вид деятельности можно осуществлять как в период обучения несовершеннолетних, так и вовремя их школьных каникул. Психологическое просвещение несовершеннолетних специалистами ГБУСО «Психологический Центр» проводится на базе Центра, а также на базе образовательных учреждений, библиотек и на базе Советов микрорайонов и комнат школьников по месту жительства.

Наиболее актуальной тематикой психологического просвещения несовершеннолетних является:

- «Кибербуллинг и кибермоббинг несовершеннолетних: причины и возможности предупреждения»;
- «Социально-психологическая дезадаптация несовершеннолетних: причины и пути преодоления»;
- «Агрессивное поведение среди несовершеннолетних»;
- «Конфликт: причины возникновения и способы разрешения»;
- «Мифы о наркотиках» и др.

Психологическое просвещение в основном строится в форме беседы психолога с несовершеннолетними и предполагает интерактивный способ взаимодействия.

При подготовке к выступлению перед несовершеннолетними психологу необходимо помнить, что важно донести до слушателей не просто психологическую теорию, а обеспечить конкретное психологическое воздействие с целью оптимизации и улучшения межличностных отношений.

Эффективность психологического просвещения зависит от компетентности и профессионализма психолога, которые заключаются в том, что он должен уметь донести до несовершеннолетних психологические истины простым, доступным языком, понятным для них. Психологу важно уметь приводить иллюстративные примеры, основанные на профессиональном или личном опыте.

Повышению эффективности психологического просвещения несовершеннолетних способствует применение психологом активных форм работы, таких как: беседа, дискуссия, диспут, коллективное творческое дело, коллаж, психологическая гостиная, психологическое ток-шоу, психологический аукцион, мастер-класс, психологический живой журнал и др.

1. Дискуссия - равноправное обсуждение психологом и несовершеннолетними проблем самого различного характера. Она предполагает постановку перед участниками вопроса, на который у каждого имеется свой ответ. В ходе дискуссии участники формулируют новый, удовлетворяющий всех ответ на поставленный вопрос. Результатом дискуссии может быть общее соглашение, лучшее понимание, видение проблемы, принятие совместного решения.

Организационные и содержательные условия проведения дискуссии включают следующее:

- а) вопрос, выносимый на дискуссию должен содержать внутреннее противоречие и иметь несколько точек зрения на предмет обсуждения;
- б) участники должны вступать в дискуссию с желанием услышать и понять другие доводы, поддержать иные точки зрения, а не только донести свои;
- в) понимание предмета разговора психологом и участниками в ходе дискуссии должно развиваться;
- г) аргументация при обсуждении вопроса должна быть обоснована и доказательна;

При проведении дискуссии психологу важно соблюдать следующие условия и принципы общения ее участников:

- обеспечение ясного представления о позициях всех участников дискуссии;
- использование только допустимых приемов ведения дискуссии, с учетом соблюдения правил корректного и уважительного общения;
- обеспечение реализации принципа открытости и принятия при высказывании собственного мнения каждым участником;
- соблюдение принципа равенства, когда каждый из участников дискуссии имеет равные права и возможности для высказывания, а мнения всех участников важны;
- уважениечужого мнения и принятие сути высказывания, а не авторитета, на который ссылается участник;
- соблюдение принципа свободы слова, что предполагает возможность изменения своего мнения любым участником и нахождение общих точек соприкосновения с мнениями других, а также свободу в обращении за разъяснениями к любому участнику дискуссии.

Способы организации дискуссий различны: парные дискуссии, групповые и индивидуальные, где каждый участник отстаивает собственную точку зрения.

Дискуссия может завершаться: победой одной из групп; принятием общей точки зрения; тем, что каждый остается при своем мнении.

2. Диспут – является разновидностью дискуссии и предполагает коллективное обсуждение и споры. Дискуссия в отличие от диспута может возникать спонтанно, по мере жизненной необходимости. Диспут всегда специально организованное мероприятие, проводимое по конкретной теме, которая определена его участниками.

Важнейшими условиями проведения диспута являются привлекательность, актуальность, проблемность и дискуссионность темы, выбранной самими участниками. Диспуты проводятся на политические, правовые, нравственные, этические и эстетические темы.

После определения темы возможны два способа организации диспута: запланированный диспут, который предварительно готовится группой организаторов и психологом, и диспут-экспромт.

При первом способе организации диспута большое значение имеет его подготовка, которая включает следующие элементы:

1. разработка хода диспута, составление (3—5) вопросов, которые позволяют конкретизировать тему и последовательно ее раскрывать, не повторяя дословно;
2. продумывание способов подготовки участников, чтобы настроить их на разговор имотивировать на обсуждение;
3. подготовка помещения для комфортного проведения диспута;
4. подведение итогов по результатам обсуждения каждого вопроса с выработкой общей точки зрения на рассматриваемую проблему;
5. при подведении итогов учет «правила края» - запоминается лучше то, что было в начале и конце разговора).

Структура диспута может выглядеть следующим образом:

- вступительная часть - «заязка»;
- высказывание и обсуждение различных точек зрения;
- вычленение неправильных точек зрения, доказательство их ошибочности;
- определение правильных позиций, их обоснованная аргументация;
- формулировка выводов, определение общей позиции испепени единодушия аудитории.

Диспут-экспромт целесообразно проводить в том случае, когда участники готовы обсуждать проблему сразу после определения темы, они имеют определенный жизненный опыт, который позволяет высказываться по этой проблеме, владеют необходимой информацией, а также ведущий обладает компетенциями по импровизации и ведению разговора по спорным вопросам.

4. КТД (коллективное творческое дело)представляет собой совместное принятие решения о проведении дела, его коллективное планирование, совместная подготовка, реализация и анализ результата.

Организация коллективной творческой деятельности основывается на реализации принципов: состязательности, игры и импровизации.

Подготовка и проведение коллективного творческого дела включает следующие этапы:

- мозговой штурм, в ходе которого участники «набрасывают» идеи. Основное условие этого этапа заключается в том, что все идеи принимаются без исключения;
- принятие решения, предполагает взвешивание каждой идеи с выбором лучшей, в ходе которого важно соблюдать тактичность и доброжелательность при обсуждении высказанных точек зрения;
- распределение обязанностей включает определение конкретных исполнителей, готовых принимать на себя ответственность за выполнение поставленной задачи;
- выполнение принятой идеи, успешность реализации которой зависит от умения сотрудничать и четко выполнять необходимые действия всеми участниками;
- анализ результата завершает работу и предполагает оценку результата, основным условием которой является умение участников критически оценить собственную работу.

4. Коллаж–технология в ходе, которой на листах ватмана с помощью иллюстраций из старых журналов, символов, цитат создается образ заданного явления. В групповой работе часто используется модификация «живой коллаж», в котором образ заданного явления создается с помощью пантомимы, литературных, музыкальных отрывков, видеозарисовок, плакатов, ролевых сценок и т.п.

5. Психологическая гостиная–организация неформального тематического общения(создание особого интерьера, введение ритуала встречи, приглашение «особых» гостей и их представление, организация общения и т.д.).

6. Психологическое ток-шоу–особая форма проведения и организации дискуссии, которая предполагает: наличие тематического сценария; приглашение гостей, имеющих особое мнение по обсуждаемой проблеме; в качестве иллюстраций разыгрывание проблемных ситуаций, использование видеозарисовок, кадров из фильмов;включение заданий для «зала» и т.п.).

7. Психологический аукционорганизация работы по «продаже» (защите) своих идей, талантов, образа жизни и т.д., предполагающая создание особого интерьера, сценария проведения, атрибутики и т.п.

8. Мастер-класс-демонстрация участниками «мастерства» владения какими-то умениями в любой области и обучение желающих освоить их, проводимые в особо торжественной обстановке, с яркой эмоциональной презентацией «мастера» и предварительной рекламой мероприятия.

9. Психологический живой журналпредполагает рассмотрение какой-либо актуальной проблемы (темы) с разных точек зрения с помощью «журнальных» рубрик: репортаж, новости, шутки, круглый стол,в которых материал представляется участниками в форме презентаций, сообщений, инсценировок и т.п.

Подготовка психологического просвещения несовершеннолетних с применением активных форм работы предполагает разработку программ психолого-просветительской работы с определением целевых установок работы, формулировкой проблемно-ориентированных тем, оформлением при необходимости сценариев содержания работы.

## **Программа психолого-просветительской работы с несовершеннолетними на базе школ города.**

**Цель** - повышение психологической грамотности учащихся, профилактика психологических проблем во взаимоотношениях детей со сверстниками и родителями.

### Темы бесед для учащихся.

1. Лидерство.
2. Проблема власти в группе.
3. Социальные роли.
4. Алкогольная и наркотическая зависимость с точки зрения психологии.
5. Психосексуальное развитие подростков.
6. Взаимоотношения со сверстниками, родителями и учителями.
7. Проблема агрессии.
8. Обучение школьников способам общения.
9. Проблемы профессионального самоопределения (для старшеклассников).
10. Личность, индивидуальность.
11. Социальные сети: мифы и реальность.
12. Умею ли я общаться.
13. Общение реальное и виртуальное.
14. Безопасная Интернет-среда.
15. Я и моя семья.
16. Семейные ценности.
17. Конструктивное разрешение конфликтов.
18. Я и мой мир.
19. Игры, в которые играю я.
20. Игры реальные и виртуальные.

### **2.2. Организация групповой и индивидуальной работы с несовершеннолетними на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики по предупреждению возникновения причин и условий, способствующих формированию агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних**

Молодежь — важнейший ресурс развития общества, а молодежная и подростковая преступность — питательная среда для проявления агрессии, жестокости и формирования общей преступности в среде несовершеннолетних.

Обеспечение эффективности предупреждения групповой преступности среди подростков, в том числе формирования агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних, предполагает комплексное решение проблем молодежи со стороны психологов, педагогов, специалистов, работающих с детьми, медработников и родителей, на всех уровнях структуры государственной власти и управления: федеральном, региональном, городском, районном.

Профилактика формирования агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних, как показывает анализ причин и условий, не может быть эффективной без кардинального решения вопросов, связанных с организацией досуга подростков и детей. В связи с этим на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики г. Ставрополя возобновлена деятельность по развитию клубов по интересам, групп общения, творческих кружков, где естественный интерес несовершеннолетних к творчеству получает положительную направленность. Разрабатываются программы групповой работы с

несовершеннолетними, направленные на всестороннее информирование и профилактику проявления агрессии в межличностных отношениях со сверстниками, а также аутоагressии, проявляющейся в жертвенном поведении.

Жертвенное поведение или виктимность является одной из форм проявления агрессии. Виктимность – это особенность поведения человека, который ненамеренно навлекает на себя агрессию со стороны других людей. Термин произошел от латинского слова «*victima*» — жертва.

С точки зрения социальной психологии виктимное поведение – это отклонение, основанное на таких факторах, как:

- предрасположенность;
- внешние обстоятельства;
- влияние социума.

Комплексу виктимности больше всего подвержены подростки. Незрелая личность чаще взрослых становится жертвой негативных обстоятельств, явлений, людей.

В ситуациях, где проявляет себя психология жертвы, виктимное поведение отражается в правомерных и неправомерных поступках, которые могут никак не повлиять на совершение преступления, а могут сыграть решающую роль. Виктимный тип проявляет себя по-разному: выражается в эмоциональной неустойчивости, тяге к подчинению, сложностях в общении, искаженном восприятии своих чувств и т.д. Если люди склонны неправильно реагировать в опасные для жизни моменты, они, скорее всего, попадут в переделку. Личную виктимную принадлежность определяют такие качества характера, как:

- покорность;
- внушаемость, доверчивость;
- неосторожность и легкомыслие;
- неумение постоять за себя.

В современных условиях преследования и унижения подростков своими сверстниками в реальной жизни, переносятся в виртуальный мир, через публикацию на YouTube роликов со сценами избиения и унижения подростка, выкладывание в социальных сетях компрометирующих фото, личной информации и т.п.

Новые формы травли, называемые кибербуллингом, вызывают сильную обеспокоенность у детей, родителей и специалистов.

Специфика работы ГБУСО «Психологический Центр» позволяет организовать и эффективно реализовывать межведомственное взаимодействие специалистов, с детьми в рамках профилактической работы по предупреждению возникновения кибербуллинга и кибермоббинга среди несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий. Центр обладает ресурсами для обеспечения подготовки педагогов и специалистов, работающих с детьми к психолого-педагогической деятельности по профилактике насилия несовершеннолетних в среде интернет-технологий. Специалисты Центра обладают компетенциями для профилактической работы с родителями и несовершеннолетними, подвергшимися кибербуллингу или кибермоббингу.

В связи с этим специалистами ГБУСО «Психологический Центр» разработаны программы групповой работы, позволяющие осуществлять профилактическую деятельность по наиболее актуальным проблемам:

-программа комплексной работы по защите от психологического насилия несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий «Кибермоббинг и кибербуллинг несовершеннолетних: стратегии вмешательства и профилактика»;

- программа психокоррекционной группы для детей, переживших физическое насилие;

- программа тренинга повышения самооценки для подростков 14-16 лет;
- программа тренинга ассертивности;
- программы психологического тренинга развития ассертивности для несовершеннолетних 10-12 и 13-15 лет «Поверь в себя»

и многие другие.

## Приложение 2.

### **Программа психокоррекционной группы для детей, переживших физическое насилие**

Статистические данные свидетельствуют об участившихся случаях применения физического насилия в отношении несовершеннолетних.

Специалисты ГБУСО «Психологический Центр» работают с семьями, находящимися в социально-опасном положении, где проблема физического насилия над несовершеннолетним является особо актуальной. Так же в работе специалисты сталкиваются с последствиями ситуации физического насилия над детьми в семьях с алкоголем зависимыми и наркозависимыми родителями. Важно отметить, что и в социально благополучной семье зачастую можно столкнуться с ситуацией насилия над несовершеннолетними. Отсутствие положительного опыта семейного взаимодействия, на который можно опереться, способствует формированию низкой или нестабильной самооценки у несовершеннолетних, которая при малейших неудачах еще более усугубляется.

Психологические последствия физического насилия над детьми могут проявляться в различных психологических отклонениях. Все дети, подвергшиеся физическому насилию, чувствуют себя травмированными и чрезвычайно отягощеннымными своими переживаниями.

Важно отметить, что при физическом насилии происходят изменения и в поведения ребенка: страх при приближении родителя или другого взрослого, пассивность, замкнутость или повышенная агрессивность, общее избегание физического контакта.

Таким образом, видится необходимость организации групповой коррекционной работы, в ходе которой будет оказана психологическая помощь несовершеннолетним в преодолении психологических последствий травмы, развитие адаптивных и социальных навыков, нарушенных вследствие пережитого физического насилия, что позволит обрести чувство безопасности и доверия к окружающим.

Находясь в группе, несовершеннолетние имеют возможность контактировать с детьми, пережившими похожие жизненные ситуации и испытавшими сходные психологические кризисы. В процессе групповой работы происходит социализация ребенка, ему помогают формировать адекватные конструктивные взаимоотношения со сверстниками и уверенность в себе.

Завершающий этап работы призван помочь участникам переключить внимание с пережитой ими проблемы на благоприятные жизненные перспективы.

**Цель:** коррекция эмоционального состояния несовершеннолетних, переживших физическое насилие.

**Задачи:**

1. Развитие навыков вербализации и принятия собственных чувств.
2. Развитие у несовершеннолетних эмпатии и навыков рефлексии.
3. Создание возможности в получении опыта конструктивного взаимодействия у участников группы.
4. Формирование у несовершеннолетних уверенности в себе.

**Формат:** **коррекционная**

**Сеттинг:** 2 раза в неделю, 90 минут.

**Возраст участников:** 10 - 12 лет.

**Численность участников:** от 6 до 12.

**Длительность:** общее кол-во часов 33.

**Методы:** беседа, наблюдение, психогимнастические упражнения, арт-терапевтические техники, сюжетно-ролевые игры.

**План работы группы:**

<b>Блоки</b>	<b>Тема</b>		<b>Количество часов</b>
<b>Введение</b>	Знакомство участников группы, самопрезентация, формирование безопасного пространства.		3
<b>Основная часть</b>	Развитие навыков взаимодействия со сверстниками		3
	Работа с эмоциональной сферой		9
	Работа с «Я-концепцией»		9
	Актуализация внутренних ресурсов для нахождения путей выхода из сложных жизненных ситуаций.		6
<b>Заключительная часть</b>	Подведение итогов, завершение работы группы.		3
Всего:			33

**Программа тренинга повышения самооценки для подростков 14-16 лет.**

Для подростков характерна направленность на собственную личность. Но наряду с этим возникает интерес и к внешнему миру, к своему окружению. Ярче начинают проявляться самоисследование и самоанализ.

**Цель:** развитие самосознания и формирование адекватной самооценки у несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. научиться уверенному самоутверждению и отстаиванию своих прав в официальных и межличностных отношениях;

2. научиться конструктивно преодолевать конфликты; формирование навыков открыто высказывать свое мнение и чувства;

3. формирование уверенности в себе и своих возможностях.

**Методы:** коллективные творческие игры, психогимнастические упражнения.

**Форма работы:** закрытая группа.

**Число участников:** 10-15 человек

**Участники тренинга:** подростки 14-16 лет с низким уровнем самооценки.

**Длительность программы:** 10 часов.

**Условие:** участники встречаются ежедневно для занятий длительностью 40 минут.

**Содержание программы:**

<b>Блоки</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Коли-чество часов</b>
<b>Занятие 1</b>	<b>Вводное</b>	налаживание контакта, получение информации об участниках.	1. Ознакомление участников с целями и принципами тренинга. 2. Представление («История имени», «Имя и ассоциация», «Мои интересы»). 3. «Зебра» (рассказ о своих достоинствах и недостатках). 4. Обсуждение.	<b>1</b>
<b>Занятие 2</b>	<b>Что такое «ассертивность»</b>	научиться отстаивать свои права.	1. Поиск аналогов ассертивности: a) «Я имею право»; b) «Я никогда не обязан». 2. Обсуждение.	<b>1</b>
<b>Занятие 3</b>	<b>Конфликт и поведение в нем</b>	преодоление конфликтных ситуаций.	1. Ролевая игра (сбор ситуаций по теме «конфликтный разговор»); 2. Обмен ролями с оппонентом; 3. Обсуждение.	<b>1</b>
<b>Занятие 4</b>	<b>Эмоции и чувства</b>	научиться открыто выражать свои чувства.	1. Мимическое выражение чувств; 2. Вербальное выражение чувств; 3. Сбор ситуаций с проявлением различных чувств; 4. Обсуждение.	<b>1</b>
<b>Занятие 5</b>	<b>Общение</b>	научиться открыто выражать свое мнение.	1. «Спор» (аргументировать и доказать свою точку зрения); 2. «Черный и золотой стул»; 3. Обсуждение;	<b>1</b>
<b>Занятие 6</b>	<b>Самопрезентация</b>	преодоление страха публичных выступлений;	1. Игра «Крокодил»; 2. «Речь-побуждение» (уговорить другого сделать что-либо); 3. Обсуждение.	<b>1</b>
<b>Занятие 7</b>	<b>Саморегуляция эмоциональных состояний</b>	преодоление чувства тревоги.	1. Релаксационное упражнение «Место, где я спокоен»; 2. Ролевая игра «Что меня тревожит»; 3. Обсуждение.	<b>1</b>
<b>Занятие 8</b>	<b>Коммуникативные навыки и самооценка</b>	налаживание новых социальных	1. Ролевая игра «Встречаясь с людьми» (разыгрывание ситуаций с новым	<b>1</b>

		контактов.	знакомством). 2. Упражнение «Комplимент» (поиск новых способов знакомств); 3. Обсуждение.	
<b>Занятие 9</b>	<b>Психологические особенности подросткового возраста</b>	получить ответы на вопросы о противоположном поле.	1. Беседа «Что я знаю о противоположном поле»; 2. Игра «Вопрос-ответ»; 3. Обсуждение;	<b>1</b>
<b>Занятие 10</b>	<b>Завершение</b>	подвести итоги, сделать выводы.	1. Игра «Чемодан» (перечисление приобретенных и желаемых качеств); 2. Обсуждение всей программы.	<b>1</b>
<i>Всего:</i>				<b>10</b>

### **Программа тренинга ассертивности.**

На сегодняшний день актуальность разработки и применения тренинга ассертивности для подростков обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и требованиями, которые предъявляются к подростку при его вступлении в мир самостоятельности. Ассертивность - это способность человека конструктивно отстаивать свою автономию, демонстрируя позитивность и уважение к другим, при этом принимая ответственность за свое поведение.

Подростковый возраст - один из наиболее важных периодов в жизни человека, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека. Именно в этот период формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий человек активно ищет свое место в социуме, на качественно новом уровне познает мир человеческих взаимоотношений.

Поскольку в подростковом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками, для подростка все, что связано с межличностными отношениями является максимально значимым и эмоционально нагруженным. В силу важности отношений со сверстниками, стремлением занимать весомую позицию в социальном окружении и страхом отвержения сверстниками, подростки могут использовать неэффективные способы взаимодействия для достижения этих целей, таких как конформизм, манипулятивное поведение. Использование неэффективных способов взаимодействия повышает риск развития социально-психологической дезадаптации подростка.

З связи с этим актуальным представляется вопрос формирования и развития ассертивности несовершеннолетних подросткового возраста. Так как ассертивность как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в группе, то и формировать ее необходимо в условиях групповой работы, то есть в процессе тренинговых занятий. В период летних школьных каникул, когда у подростков появляется много неструктурированного свободного времени, есть возможность проведения групповой работы в режиме интенсива, что позволит обеспечить высокую эффективность занятий и достижение хороших результатов работы.

**Цель:** формирование и развитие ассертивности.

**Задачи:**

1. формирование и развитие умения отстаивать собственные границы во взаимодействии с окружающими;
2. развитие навыков разрешения конфликтных ситуаций;
3. развитие способности адекватного понимания себя и других;

4. развитие способности противостоять манипулятивному взаимодействию;
5. развитие способности открыто выражать свою позицию.

**Методы:** дискуссия, беседа, сюжетно-ролевые игры, психогимнастические упражнения, арт-терапевтические техники.

**Численность участников:** 8-10 человек.

**Возраст:** 12-14 лет.

**Длительность:** 40 часов.

**Форма работы:** закрытая группа.

#### **Содержание программы:**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов.
1	Знакомство.	1. Самопрезентация. 2. Введение внутригрупповых правил. 3. Формирование безопасного пространства.	4
2.	Пойми себя.	Развитие способности адекватного понимания себя и других.	6
3.	Поведение в конфликте.	Обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций.	6
4.	Как сказать нет.	Развитие ассертивности и умения противостоять манипуляциям.	12
5.	Практикум.	Закрепление полученного опыта.	8
6.	Завершение.	Завершение работы группы.	4

#### **Программа психологического тренинга развития асфертивности для несовершеннолетних 10-12 лет «Поверь в себя».**

Возрастной период 10-12 лет характеризуется большими возможностями для развития полноценной личности. В это время у подростков происходит активное формирование жизненных ценностей, что обусловлено усилением у них выраженного интереса к своей личности и к проблемам общения в семье, в школе (со сверстниками и учителями), в других социальных группах, а также установления своей позиции в тех или иных жизненных вопросах. Одним из наиболее рельефных периодов личностного развития несовершеннолетних является их переход из начальной школы в среднюю, когда существенно меняется социальная ситуация развития.

Переход на вторую ступень общего образования не всегда происходит у несовершеннолетних бесконфликтно и безболезненно. Не все младшие подростки оказываются психологически готовыми к преодолению трудностей адаптационного периода, не все поднимаются в своем развитии до уровня соответствия новым требованиям. Переход же в 5 класс психологически неготовых учащихся может вызвать или еще более усугубить их негативное отношение к учебе и школе в целом.

Всё это создает ситуацию адаптационного риска, который тем более вероятен, чем менее несовершеннолетний уверен в себе и своих возможностях. Так как асфертивность как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в группе, то и формировать ее необходимо в условиях групповой работы, то есть в процессе тренинговых занятий. Данная группа направлена на помочь несовершеннолетним в формировании навыков уверенного поведения.

**Цель:** формирование практических навыков уверенного поведения.

**Задачи:**

1. способствовать формированию умения заявлять о своей позиции и желаниях;
2. научить принимать комплименты и критику;
3. развивать способность говорить «нет».

**Форма работы:** закрытая группа.

**Методы работы:** мини-лекции, мозговой штурм, интерактивные игры, психогимнастические упражнения, ролевые игры.

**Длительность программы:** 12 часов.

**Численность участников:** 8-12 человек.

#### Программа тренинга:

№ темы	Тема	Содержание работы	Количество часов
Тема 1.	Понятие уверенного поведения.	1. Специфика уверенного поведения. 2. Агрессивный, пассивный и ассертивный стиль поведения. 3. Уверенность как чувство, как состояние, как свойство. 4. Источники уверенного поведения.	3
Тема 2.	Работа с критикой.	1. Конструктивная и неконструктивная критика. 2. Способы работы с критикой. 3. Как развить уверенность в себе.	3
Тема 3.	Искусство отказать.	1. Причины, по которым сложно отказывать. 2. Как сказать «нет», при этом сохраняя позитивные взаимоотношения. 3. Способы отказов.	3
Тема 4.	Делаем комплименты.	1. Формирование положительного отношения к себе. 2. Использование комплиментов. 3. Как правильно делать комплименты.	3
Всего:			12

#### Программа психологического тренинга развития ассертивности для несовершеннолетних 13-15 лет «Поверь в себя».

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы. Данная форма групповой работы позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управлением собственными эмоциональными состояниями, корректным выражением эмоций и пониманием их выражения у окружающих, самопознанием и самопринятием. Эти аспекты очень актуальны, так как общение является ведущей деятельностью и очень значимо в субъективном плане для большинства подростков.

Подростковый возраст - это период, протекание которого предопределяет весь дальнейший жизненный путь. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в этом мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий индивид активно ищет свое место под солнцем, на качественно новом уровне познает как физический мир, так и мир человеческих взаимоотношений. От того насколько благополучно протекает этот процесс,

напрямую зависят дальнейшие жизненные успехи несовершеннолетнего.

Уверенно вести себя - значит уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с честью выходить из конфликтов. Эти качества развиваются на протяжении всей жизни, однако в наибольшей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте. Развить навыки уверенного поведения возможно в психологическом тренинге, так как асертивность как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в группе.

**Цель:** формирование навыков уверенного поведения.

**Задачи:**

1. способствовать формированию умения заявлять о своей позиции и желаниях;
2. научить принимать комплименты и критику;
3. помочь осознавать манипуляции и научиться им противостоять;
4. развивать способность говорить «нет»;
5. развивать способность достигать поставленных целей.

**Форма работы:** закрытая группа.

**Методы работы:** беседа, дискуссии, мини-лекции, мозговой штурм, психогимнастические упражнения, сюжетно - ролевые игры.

**Длительность программы:** 12 часов.

**Численность участников:** 8-12 человек.

#### Программа тренинга:

№ темы	Тема	Содержание работы	Количество часов
Тема 1.	Понятие уверенного поведения.	1. Специфика уверенного поведения. 2. Агрессивный, пассивный и асертивный стиль поведения. 3. Уверенность как чувство, как состояние, как свойство. 4. Источники уверенного поведения.	3
Тема 2.	Работа с критикой.	1. Конструктивная и неконструктивная критика. 2. Способы работы с критикой. 3. Иррациональные установки. 4. Влияние иррациональных установок на уверенное поведение. 5. Как развить уверенность в себе.	3
Тема 3.	Искусство отказать.	1. Причины, по которым сложно отказывать. 2. Как сказать «нет», при этом сохраняя позитивные взаимоотношения. 3. Способы отказов.	3
Тема 4.	Делаем комплименты.	1. Формирование положительного отношения к себе. 2. Использование комплиментов. 3. Как правильно делать комплименты.	3
Всего:			12

#### Программа комплексной групповой работы с несовершеннолетними подросткового возраста по профилактике дезадаптивных форм поведения «Подросток»

**Цель:** профилактика социально-психологической дезадаптации подростков.

**Задачи:**

1. повышение уровня социально-психологической и правовой культуры подростков;
2. повышение уровня социального интеллекта в вопросах межличностного взаимодействия;
3. ознакомление и формирование конструктивных копинг-стратегий поведения в социуме;
4. развитие способностей противостоять манипулятивному воздействию;
5. развитие умения отстаивать собственные границы во взаимодействии со сверстниками;
6. развитие способностей к самопознанию и саморефлексии.

**Целевая группа:** гетерогенная, подростки в возрасте 10-16 лет.

**Форма работы:** профилактическая (открытая/закрытая) группа несовершеннолетних участников.

**Методы работы:** беседа, дискуссия, мини-лекция, тренинг, мозговой штурм, психогимнастические упражнения, сюжетно - ролевые игры.

**Длительность программы:** 22 часа.

**Численность участников:** 8-12 человек.

**Основные направления деятельности:**

- социально-педагогическая поддержка несовершеннолетних в освоении конструктивных копинг-стратегий поведения при взаимодействии со сверстниками, в том числе противодействия вовлечению в употребление наркотиков и психоактивных веществ.

- социально-психологическая поддержка в развитии навыков межличностного общения, уверенности в себе и своих возможностях, навыков самопознания и самопрезентации, саморефлексии, формировании адекватной самооценки.

- социально-правовая поддержка несовершеннолетних по вопросам защиты в случаях жестокого обращения взрослых с детьми, попрания их прав и законных интересов, унижения достоинства, физического и психического насилия, а также юридической ответственности при совершении различных правонарушений.

#### **Содержание программы:**

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Социально-педагогический блок:</b>			
1	Мифы о зависимости и реальность.	1. Беседа «Причины и психологические механизмы формирования различных видов зависимостей: игровой, компьютерной, наркотической, табачной и пр». 2. Дискуссия «Можно ли избавиться от зависимости самому?»	1 1
2	Подросток и его окружение.	1. Беседа «Скажи мне кто твой друг...».	1
3	Формирование мотивации к ведению ЗОЖ.	1. Конкурс рисунков «Мы выбираем жизнь». 2. Обсуждение.	1
4	Формирование понимания психологических особенностей подросткового	1. Дискуссия «Легко ли быть молодым?».	1

	возраста.		
5	Эффективные стратегии конструктивного разрешения конфликта.	1. Беседа «Есть ли проигравший в споре?»	1
6	Личность, индивид, индивидуальность.	1. Беседа «Какой «Я» и каким меня видят другие».	1
7	Эмоциональная сфера человека.	1. Беседа «Дружба и любовь».	1
8	Самооценка и ее роль в развитии личности.	1. Дискуссия «Мой мир – моя планета».	1
<b>Социально-психологический блок:</b>			
9	Личность, индивид, индивидуальность.	1. Тренинг личностного роста.	2
10	Эффективные стратегии конструктивного разрешения конфликта.	1. Тренинг бесконфликтного общения.	2
11	Эмоциональная сфера человека.	1. Тренинг «Чувства и эмоции» с применением арт-терапевтических технологий.	2
<b>Социально-правовой блок:</b>			
12	Права и обязанности несовершеннолетних.	1. Беседа «Мои права и обязанности». 2. Практическое занятие с элементами тренинговой работы «Что делать, если нарушаются мои права».	1 1
13	Юридическая ответственность несовершеннолетних.	1. Дискуссия «Что такое правонарушение и преступление». 2. Конкурс рисунков «Подросток и закон». 3. Обсуждение. 4. Беседа «Закон суров, но он закон».	1 1 1
14	Профессиональное самоопределение подростка.	1. Беседа «Что необходимо знать при устройстве на работу». 2. Деловая игра «Собеседование»	1 1
Всего:			22

Программа предполагает привлечение волонтеров, общественных организаций, религиозных конфессий:

- муниципальные образовательные учреждения,
- городские библиотеки,
- комнаты школьника в микрорайонах города

**Ожидаемые результаты:** работа в группе обеспечит поддержку несовершеннолетних в освоении конструктивных копинг-стратегий поведения при взаимодействии со сверстниками, в том числе противодействия вовлечению в употребление наркотиков и психоактивных веществ.

Создастся возможность в развитии навыков межличностного общения, уверенности в себе и своих возможностях, навыков самопознания и самопрезентации, психорефлексии, формировании адекватной самооценки.

Повысится степень осведомленности несовершеннолетних в вопросах защиты от жестокого обращения, попрания их прав и законных интересов, унижения достоинства, физического и психического насилия, а также юридической ответственности при совершении различных правонарушений.

**Программа комплексной работы  
по профилактике различных видов поведения «риска»  
и предупреждению коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних**

**Цель:** предупреждение различных видов поведения «риска» и коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. повышение уровня социально-психологической и правовой культуры несовершеннолетних по вопросам профилактики насилия, употребления ПАВ, суицида и коммерческой сексуальной эксплуатации детей;
2. развитие умения отстаивать собственные границы во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
3. развитие способностей противостоять манипулятивному воздействию;
4. развитие способностей конструктивного разрешения конфликтов.
5. информирование по вопросам защиты от вовлечения в коммерческую сексуальную эксплуатацию детей.
6. мотивация развитие ответственного отношения к личной жизни.

**Целевая группа:** несовершеннолетние 15-17 лет

**Форма работы:** профилактическая (открытая/закрытая) группа несовершеннолетних участников.

**Методы работы:** беседа, дискуссия, мини-лекция, мозговой штурм, тренинг, психологические упражнения, сюжетно - ролевые игры.

**Длительность программы:** 16 часов.

**Численность участников:** 8-12 человек.

**Содержание программы:**

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Социально-педагогический блок:</b>			
1	Предупреждение коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних.	1. Беседа «Что такое КСЭД?». 2. Дискуссия «Мое отношение к КСЭД».	1 1
2	Профилактика жестокости и насилия среди несовершеннолетних.	1. Конкурс рисунков «Подростки против насилия» 2. Обсуждение.	1
3	Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних.	1. Беседа «Время жить, а не умирать!»	1
<b>Социально-психологический блок:</b>			
4	Предупреждение коммерческой сексуальной эксплуатации несовершеннолетних.	1. Тренинг с применением арт-терапевтических технологий «Как избежать вовлечение в КСЭД».	2

	Противодействие манипуляциям.	1. Тренинг противодействия манипулятивному поведению «Марионетка».	2
5	Саморегуляция эмоционального состояния.	1. Тренинг «Мои эмоции и как я могу с ними справляться».	2
6	Профилактика употребления ПАВ.	1. Тренинг с применением арт-терапевтических технологий «Как сказать «Нет!» наркотикам».	2
<b>Социально-правовой блок:</b>			
7	Права и обязанности несовершеннолетних.	1. Беседа «Мои права и обязанности». 2. Беседа «О правовых гарантиях защиты несовершеннолетних от насилия». 3. Практическое занятие с элементами тренинговой работы «Что делать, если нарушаются мои права».	1 1 1
8	Юридическая ответственность несовершеннолетних.	1. Беседа «Закон суров, но он - закон». 2. Конкурс рисунков «Подросток и закон».	1
Всего:			16

Программа предполагает привлечение волонтеров, общественных организаций, религиозных конфессий:

- муниципальные образовательные учреждения,
- городские библиотеки,
- комнаты школьника в микрорайонах города и др.

**Ожидаемые результаты:** повышение уровня информированности несовершеннолетних по вопросам защиты от вовлечения в употребление ПАВ, жестокого обращения взрослых с детьми, сексуального насилия и коммерческой эксплуатации несовершеннолетних, унижения достоинства, а также юридической ответственности несовершеннолетних при совершении различных правонарушений.

Развитие навыков межличностного общения, уверенности в себе и своих возможностях, формировании адекватной самооценки у участников.

Повышение самооценки несовершеннолетних, формирование умения отстаивать собственные границы и получение альтернативного опыта во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Выявление и профилактика суициdalного и зависимого поведения среди несовершеннолетних.

### **2.3. Организация работы по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики.**

У несовершеннолетних высокая пользовательская активность сочетается со слабой их осведомленностью об опасностях Интернет-пространства и способах их избегания или преодоления, в связи, с чем очевидна необходимость просвещения и профилактики несовершеннолетних.

Чаще всего подростки и дети не могут получить адекватную помощь от родителей или учителей в вопросах безопасного освоения интернет-пространства, так как они до сих пор не владеют необходимым опытом и знаниями.

Именно совершенствование знаний несовершеннолетних в области медиакомптенций и в вопросах правовой защиты пользователей интернет-ресурсов, — может стать наиболее эффективной профилактикой в борьбе с кибермоббингом и кибербуллингом.

Отсюда важным моментом профилактической работы, в том числе по предупреждению кибербуллинга становится привлечение в рамках межведомственного взаимодействия специалистов ИТ технологий.

Профилактическая работа по информированию несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности осуществляется на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики в различных формах:

- информационные и просветительские беседы;
- дискуссии;
- презентации;
- мастер-классы по работе с интернет-ресурсами;
- разработка и распространение информационных буклетов и памяток для несовершеннолетних и т.п.

### **Приложение 3**

#### **Методический материал к тематическим беседам с несовершеннолетними по профилактике кибербуллинга.**

##### **Советы несовершеннолетним при случае кибер-атаки:**

1. Не стоит сразу же выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Ребенку следует посоветоваться с взрослыми перед тем, как ответить на агрессивное(ые) сообщение(я) . А подросткам следует предложить несколько правил: перед отправкой ответного сообщения нужно успокоиться, подавить злость, обиду и гнев.

2. Создание виртуальной репутации важно, не стоит подкупать на иллюзию анонимности. Зачастую кибер-пространство представляет возможность «свободы» посредством анонимности, но ведь стоит помнить, что можно узнать человека, стоящего за никнеймом. И при реальном вреде в связи с действиями мобберов, тайное становится явным. Браузеры и приложения фиксируют историю, состоящую из различных действий пользователей и определяют онлайн-репутацию каждого. Запятнать ее можно легко и быстро, а вот исправить – очень трудно и долго.

3. Стоит сохранить подтверждения фактов нападения. Если вдруг ребенка расстроило какое-либо сообщение, видео или картинка, то следует обратиться за помощью к родителям. А подросткам – сохранить или распечатать страницу с фактом нападения самостоятельно, чтобы спросить совета у взрослых в удобное время.

4. Игнорируй единичный негатив. Лучше всего поступить именно так, потому что при таком поведении кибер-атака остановится еще на первой(начальной) стадии. Лучшее правило пользователей – «Лучший способ с неадекватными – игнор».

5. Если ты свидетель кибербуллинга, то твои действия должны быть следующими:

- Тебе следует выступить против агрессора и показать, что такое поведение непозволительно в современном обществе.

- Поддержи жертву – лично ли, или публично в виртуальном пространстве окажи ей эмоциональную поддержку.

- Сообщи кому-либо из взрослых о факте кибератаки.

6. Заблокируй агрессора. В мессенджерах есть функция блокировки отправки сообщений с определенных ip-адресов. Такая пауза в беседе зачастую отбивает желание продолжения травли у агрессора.

7. Не игнорируй систематические угрозы. В таком случае обратись в правоохранительные органы с подтверждением факта нападения.

### **Правовая защита от кибербуллинга в России**

После опубликования оскорбительных комментариев никто не вспоминает о **статье 282 Уголовного кодекса РФ** — возбуждение ненависти либо вражды, и унижении человеческого достоинства. Преступными признаются действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии.

Согласно Постановлению Пленума Верховного Суда РФ от 28.06.2011 N 11 публично совершенными действиями по смыслу **статьи 282 УК РФ** признаются действия, совершенные в информационно-телекоммуникационных сетях общего пользования, включая сеть Интернет, и иные подобные действия. Иными словами, если пост (или комментарий, сообщение) могут прочитать большое количество людей, то такой пост, размещенный на сайтах, в блогах или на форумах, является публичным.

Предусмотренное **частью 1 статьи 282 УК РФ** преступление считается совершенным с момента совершения хотя бы одного из указанных выше действий, то есть, например: с момента опубликования комментария или видеоролика, направленного на возбуждение ненависти либо вражды, даже если ролик снимало не лицо, его разместившее или ролик доступен только друзьям и был удален.

**Статья 282 УК РФ** предусматривает наказание в виде штрафов размере от 100 тыс. руб. до 300 тыс. руб., либо принудительными работами вплоть до лишения свободы на срок до 2 лет.

**Федеральный закон «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и статью 151 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации в части установления дополнительных механизмов противодействия деятельности, направленной на побуждение детей к суициdalному поведению»** от 7 июня 2017 г. № 120-ФЗ. Принят Государственной Думой 26 мая 2017 года. Одобрен Советом Федерации 31 мая 2017 года.

### **«Статья 110. Доведение до самоубийства**

1. Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего - наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового либо лишением свободы на срок от двух до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового.

2. То же деяние, совершенное:

а) в отношении несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного;

б) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности;

в) в отношении двух или более лиц;

г) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

д) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до десяти лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет или без такового.»;

**«Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства**

1. Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства - наказывается ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. Содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением информации, средств или орудий совершения самоубийства либо устраниением препятствий к его совершению или обещанием скрыть средства или орудия совершения самоубийства - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) в отношении несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного;

б) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности; в) в отношении двух или более лиц;

г) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

д) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказываются принудительными работами на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового либо лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

4. Деяния, предусмотренные частью первой или второй настоящей статьи, повлекшие самоубийство или покушение на самоубийство, - наказываются ограничением свободы на срок от двух до четырех лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до шести лет или без такового, либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до шести лет или без такового.

5. Деяния, предусмотренные частью третьей настоящей статьи, повлекшие самоубийство или покушение на самоубийство, - наказываются лишением свободы на срок до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового»;

**«Статья 110.2. Организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства**

1. Организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства путем распространения информации о способах совершения самоубийства или

призывов к совершению самоубийства, - наказывается лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

2. То же деяние, сопряженное с публичным выступлением, использованием публично демонстрирующегося произведения, средств массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»), - наказывается лишением свободы на срок до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового. Примечание. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно прекратившее соответствующую преступную деятельность и активно способствовавшее раскрытию и (или) пресечению преступлений, предусмотренных статьями 110, 110.1 настоящего Кодекса или настоящей статьей, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления»;

**«Статья 151.2. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего**

1. Склонение или иное вовлечение несовершеннолетнего в совершение противоправных действий, заведомо для виновного представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего, путем уговоров, предложений, обещаний, обмана, угроз или иным способом, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, при отсутствии признаков склонения к совершению самоубийства, вовлечения несовершеннолетнего в совершение преступления или в совершение антиобщественных действий - наказывается штрафом в размере от пятидесяти тысяч до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до шести месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо принудительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. То же деяние, совершенное:

- а) в отношении двух или более несовершеннолетних;
- б) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказывается штрафом в размере до ста тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до четырехсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового».

### **Раздел 3. Методические рекомендации по профилактической работе с родителями**

#### **3.1. Организация психолого-просветительской работы с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики, в вопросах предупреждения насилия в отношении несовершеннолетних, в том числе с использованием Интернет-ресурсов**

Помимо помощи пострадавшим от насилия несовершеннолетним, в том числе с использованием Интернет-ресурсов большое значение придается предупреждению жестокого обращения с детьми, созданию эффективной системы профилактики, которая предполагает, как минимум два этапа.

Первичная профилактика, проводимая специалистами ГБУСО «Психологический Центр» заключается в комплексном воздействии на вовлеченные в насилие стороны, т.е. на насильника (агрессора) и жертву. Это воздействие предполагает широкий круг мер, направленных на обеспечение условий для нормального и разностороннего развития личности, создания безопасной и комфортной микросреды: своевременное оказание помощи семьям «группы риска», профилактику алкоголизма и наркомании у лиц из ближайшего окружения несовершеннолетних. Важное значение имеет правильное сексуальное воспитание детей, формирование у них знаний о взаимоотношениях полов, об общественно приемлемых и безопасных формах поведения несовершеннолетних в различных ситуациях, в том числе в среде современных информационных интернет технологий.

На этапе первичной профилактики насилия в отношении несовершеннолетних, в том числе с использованием Интернет-ресурсов в школах и других детских учреждениях специалистами ГБУСО «Психологический Центр» проводятся разъяснительные беседы, с родителями, направленные на выработку стратегии деятельности взрослых в угрожающих жизни детей ситуациях. Проводятся тренинги родительской компетентности по развитию навыков формирования у несовершеннолетних безопасного поведения, в том числе в среде Интернета.

Большое внимание уделяется предупреждению противоправных действий окружающих, например, родителей учат воспитывать у детей привычку соблюдения правил безопасного поведения не только в социуме с окружающими людьми, но и в пространстве информационных технологий.

Одновременно на стенах в образовательных, медицинских и иных воспитательных учреждениях специалистами ГБУСО «Психологический Центр» размещается информация об адресах и контактных телефонах лиц и организаций, оказывающих помощь и поддержку несовершеннолетним, подвергшимся насилию, в том числе в информационных сетях или находящимся в социально опасном положении.

Проводятся различные мероприятия, способствующие привлечению несовершеннолетних в клубы общения и взаимоподдержки, групповую работу и иные объединения для проведения полноценного досуга, развития их интересов и коммуникативных способностей. Все это приводит к снижению вероятности проявления актов насилия в интернет-среде, общественных местах (дискотеках, кафе и пр.), учебных заведениях и т.д.

Вторичная профилактика заключается в оказании в рамках межведомственного взаимодействия медико-психоло-педагогической помощи родителям несовершеннолетних, пострадавших от насилия для нивелирования возникших психических расстройств у подростков, предупреждения суицидальных попыток и второй виктимизации. Последняя особенно часто наблюдается у подростков, среди которых распространен миф о доступности жертв, в силу чего возможны повторные посягательства на их неприкосновенность.

В таких случаях большое значение приобретает юридическая помощь родителям и самим потерпевшим, предоставляемая в правоохранительных органах и в центрах социального обслуживания населения, к которым относится и ГБУСО «Психологический

Центр». В Центре, кроме юристов, работают различные специалисты: специалисты по социальной работе, педагоги-психологи, методисты и др., оказывающие высококвалифицированную помощь родителям несовершеннолетних.

#### Приложение 4

### **Программа психолого-просветительской работы с родителями на базе школ города.**

**Цель** - повышение психологической грамотности родителей, профилактика психологических проблем во взаимоотношениях детей со сверстниками и родителями,,.

#### Темы бесед для родителей:

1. Родительские ожидания. Жизненные сценарии.
2. Понятие психологической готовности к школе. Адаптация к школе.
3. Адаптация ребенка к требованиям средней школы.
4. Развитие произвольных процессов школьников.
5. Психологические особенности раннего подросткового возраста.
6. Психологические особенности подросткового возраста. Психосексуальное развитие подростков.
7. Алкогольная и наркотическая зависимость с точки зрения психологии.
8. Психологические аспекты самоопределения старшеклассников.
9. Родительские ожидания.
10. Алкогольная и наркотическая зависимость с точки зрения психологии.
11. Компьютерная и виртуальная зависимость несовершеннолетних: причины, условия формирования и способы выявления.
12. Психологические причины формирования жертвенного поведения у несовершеннолетних.
13. Психологические причины формирования агрессивного поведения у несовершеннолетних.
14. Моббинг и буллинг в подростковой среде как социально-психологическое явление.
15. Социальные сети: мифы и реальность.
16. Проблемы детско-родительских отношений.
17. Общение подростка реальное и виртуальное.
18. Безопасная Интернет-среда.
19. Семейные ценности.
20. Способы конструктивного разрешения конфликтов с детьми.

#### **3.1.1. Методические разработки содержательной части буклетов для психолого-педагогического просвещения родителей и специалистов**

#### **БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Дети и компьютер (психолог - родителям)**

Мы сколько угодно можем рассуждать о том, вредны ли компьютеры для ребенка и как Интернет влияет на его психику. Но это не изменит очевидного факта: дети давно освоились в Сети и разбираются в компьютерах лучше, чем мы сами.

Хотим мы этого или нет, но наши дети будут пользоваться компьютерами, ведь все самое интересное и модное давно переместилось с экранов телевизоров в Интернет. Именно здесь они находят самую новую музыку, скачивают самое модное кино, обновляют программное обеспечение. А главное, именно здесь происходит общение — в чатах и

форумах, на страничках социальных сетей знакомятся, находят друзей и единомышленников, влюблеваются и делятся самым сокровенным — тем, что по каким-то причинам нельзя обсудить с родителями или друзьями.

С одной стороны, Интернет таит в себе огромные возможности для подростка. Но, с другой стороны, Интернет — это и множество опасностей: от банального плагиата и виртуальных хулиганов, которые оскорбляют пользователей чатов, прячась за псевдонимами, до вполне реальных преступников и педофилов. Поэтому очень важно объяснить детям **базовые правила безопасности** в Сети, а затем тщательно следить за их соблюдением.

**1. Установите компьютер на видном месте.** Если монитор находится на виду, риск того, что школьник будет посещать запрещенные сайты, гораздо ниже.

**2. Заключите соглашение.** Договоритесь, сколько времени ребенок может проводить у компьютера, какие сайты можно посещать. Можно записать все пункты и повесить на стену, оговорив штрафы за нарушение.

**3. Научите детей не выдавать личную информацию.** Если ребенок пользуется чатами и форумами, объясните, что нельзя сообщать виртуальным знакомым свое настоящее имя и фамилию, адрес, а также имена друзей.

**4. Запрещайте личные встречи.** Лучше всего запретить ребенку общаться в Сети с теми, кого он не встречал лично — в школе, во дворе, на даче. Но если виртуальные знакомые все-таки появляются, с ними нельзя встречаться без разрешения родителей.

**5. Разговаривайте с ребенком.** Расспрашивайте о друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются, как если бы вы говорили о реальных людях.

**6. Будьте в курсе.** Важно знать, какими сайтами пользуются дети. Предпочтительнее сайты, где есть модераторы, которые следят за порядком. На многих чатах и форумах есть возможность общаться в приватном режиме. Настаивайте на том, чтобы ребенок не общался в привате с незнакомыми людьми.

**7. Поставьте жесткое условие:** чтобы скачать что-либо из Интернета (музыка, фильм или новая игра), ребенок каждый раз должен получить ваше разрешение.

**8. Приучите ребенка делиться опасениями.** Если кто-то оскорбляет ребенка в Сети или угрожает ему, обязательно нужно сообщить родителям.

**9. Не забудьте правила хорошего тона.** Поговорите с ребенком о вежливости в Сети. Нельзя оскорблять или высмеивать людей в форумах и чатах.

**10. Играйте вместе.** Если ребенок пользуется сетевыми играми, то самый верный способ его обезопасить — играть вместе с родителями, особенно на первых порах.

**11. Обращайте внимание на детали фотографий.** Объясните ребенку, что по фотографиям можно получить сведения о человеке. Нельзя размещать в Интернете фотографии с легко узнаваемыми деталями — номерами домов, названиями улиц, номерами машин, названием школы.

**12. Обратите внимание ребенка на то,** что информация в Интернете доступна для всех. То, что он опубликует в своем блоге или на своей страничке в социальной сети, могут прочитать одноклассники, учителя, родители друзей, поэтому нужно быть осторожным и не писать ничего такого, что может скомпрометировать автора.

**13. Установите фильтры.** Существует множество программ, которые позволяют блокировать нежелательный материал. Поговорите с представителем интернет-провайдера, чтобы выбрать оптимальный вариант.

**14. Контролируйте выполнение правил.** Даже если ваш ребенок — достаточно опытный пользователь, регулярно контролируйте, выполняет ли он правила вашего договора.

### **ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРАЖИВАТЬ**

Как определить, что ребенок не просто любит играть в компьютерные игры или общаться в Интернете, а зависим от этого? Пап и мам должны насторожить следующие симптомы:

- **Нарушение общения с родственниками и друзьями.** Ребенок перестает ходить гулять во двор, не приглашает домой одноклассников. Он больше не изъявляет желания

рассказать вам о своих делах. На ваши предложения сходить в кино, покататься на коньках сын или дочка отвечают отказом. Все свободное время теперь поглощает компьютер.

- **Потеря интереса ко всем остальным занятиям.** Раньше ребенок неплохо учился.

Теперь не выполняет домашние задания. Заставить невозможно, а плохие оценки его не трогают. Еще совсем недавно ребенок был первым помощником папе или маме. Сегодня не уговоришь даже чуть-чуть помочь. Если ребенок посещал какую-то секцию, то бросает.

- **Ребенок начинает обманывать.** Уверяет родителей, что занимался уроками, гулял, хотя на самом деле весь день просидел за компьютером. Скрывает плохие оценки, полученные в школе, чтобы избежать упреков.

- **Нарушается режим питания.** У ребенка ухудшается аппетит. Дома без контроля родителей заядлый компьютерщик поесть забывает. А если ест, то, сидя у компьютера, и что-нибудь крайне неполезное (чипсы, сухарики, шоколадные батончики).

- **Появляются нарушения сна.** Оторвать ребенка от компьютера и уложить в постель без скандала невозможно. Он плохо засыпает, спит беспокойно, ему снятся кошмары.

- **Психическое истощение.** У ребенка появляются частые головные боли, он быстро устает. Ухудшаются внимание и память. Он нервный, легко возбудимый.

Как правило, родители начинают принимать меры только тогда, когда все эти проявления предстают перед ними во всей красе. Наиболее типичная реакция — запретить ребенку играть, ликвидировать домашний компьютер. Как избежать подобных проблем? Совет один: будьте близки со своими детьми, будьте в курсе того, что их волнует и тревожит. И учите ребенка решать проблемы реального мира, а не убегать от них в мир виртуальный.

## БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **Виктимность – психология жертвы.**

Личные качества некоторых людей вызывают недоумение, особенно если они направлены им во вред. К таким особенностям поведения можно отнести виктимность — совокупность свойств человека, склонного стать жертвой преступления и несчастных случаев. Понятие рассматривается в психологии и криминалистике.

Виктимность – это особенность поведения человека, который ненамеренно навлекает на себя агрессию со стороны других людей. Термин произошел от латинского слова «*victima*» — жертва.

Феномен жертвы находится на перекрестке юридической и социальной психологии. С точки зрения последней виктимное поведение – это отклонение, основанное на таких факторах, как:

- предрасположенность;
- внешние обстоятельства;
- влияние социума.

Комплексу виктимности больше всего подвержены подростки. Незрелая личность чаще взрослых становится жертвой негативных обстоятельств, явлений, людей и не только. Наносить ущерб не обязательно должен другой человек, это может быть дикое животное, стихия, вооруженный конфликт. Данная проблема – одна из актуальных в современной психологии.

Причины виктимности заключаются в том, что человек интуитивно стремится не показывать свои слабости в присутствии потенциального врага, избегать конфликтных и опасных ситуаций. Если этого не случается – проявляется виктимное поведение жертвы.

Какие именно поступки совершает человек, в результате навлекая на себя беду?

Можно выделить три вида людей, провоцирующих насилие над собой:

1. **Пассивно-подчиняемые.** То есть жертва выполняет требования нападающего, но делает это вяло, или неправильно интерпретирует слова и приказы. Таких людей больше всего (40%) из общего числа людей с описываемым синдромом.

2. **Псевдопровоцирующие.** Не ведая того, потенциальная жертва делает все, чтобы склонить оппонента к агрессии: ведет себя вызывающе, откровенно и пр.

**3. Неустойчивый тип.** Чередование обоих типов поведения, непоследовательность в своих решениях и действиях, проявление невнимательности или непонимания.

Неадекватная самооценка, тревожность, эмоциональная неустойчивость делает человека подверженным риску стать пострадавшим.

Причины виктимного поведения чаще всего кроются в семейных отношениях.

Предпосылкой возникновения жертвенного поведения становятся такие факторы, как:

- насилие;
- синдром жертвы у родителей;
- неблагоприятная среда, в которой вырос индивид (неблагополучная, неполная семья);
- нахождение в прочих антисоциальных группах.

Признаки виктимности в ситуациях, когда человек проявляет себя как жертва, отражаются в правомерных и неправомерных поступках, которые могут как повлиять на совершение преступления, так и не оказать ни какого влияния.

Виктимный тип личности проявляет себя по-разному: выражается в эмоциональной неустойчивости, тяге к подчинению, сложностях в общении, искаженном восприятии своих чувств и т.д. Если люди склонны неправильно реагировать в опасные для жизни моменты, они, скорее всего, попадут в переделку.

Личную виктимную принадлежность определяют такие качества характера, как:

- покорность;
- внушаемость, доверчивость;
- неосторожность и легкомыслие;
- неумение постоять за себя.

В отношениях преступник-потерпевший в половине случаев совершенное насилие – это вина взаимодействующих людей, а не стечения обстоятельств. Человеческий фактор играет большую роль.

Одни люди уязвимы в большей мере, другие в меньшей, но в абсолютном большинстве преступлений насильственного характера действие потерпевшего становится толчком к агрессии.

Что может делать человек «не так», что тем самым притягивает к себе агрессию?

Он может вести себя дерзко, нарываясь на неприятности или, напротив, вяло, безэмоционально. При этом психология виктимного поведения такова, что потенциальная жертва сама склонна к агрессии и насилию.

#### ***Советы как избавиться от виктимности.***

С психологической точки зрения виктимность – это отклонение от нормы, и оно поддается коррекции и лечению. Конкретного лекарства от расстройства нет, и подход будет зависеть от причин его возникновения.

Виктимность поведения можно устраниить двумя способами:

- медикаментозно (седативные препараты, транквилизаторы, антидепрессанты и пр.).
- с помощью психологической коррекции и психотерапии.

Коррекция производится с помощью исправления поведения или чувств, обучения самоконтролю, повышения самооценки, налаживания взаимоотношений с окружающими, обучения эффективной коммуникации и других техник.

Предрасположенность человека попадать в неприятные ситуации – не всегда его вина. И тем более феномен жертвенного поведения не оправдывает агрессора (например, насильника или убийцу) и не перекладывает его вину на жертву.

Тем не менее, если проблема в действиях и поступках, нужно научиться их контролировать. Осознав неправильность поведения, есть шанс его исправить, чтобы не совершать глупости и не находить проблему на пустом месте.

(психолог - родителям)

«Он стал быть кошку так, что мы его еле оттянули. А бедное животное отдали родственникам, подальше от греха», «Мне сказали в школе, что дочь собрала какую-то банду и они избивают, дразнят и портят вещи скромным девочкам. Не могу поверить. Я ее этому не учила!»

Из писем на сайт

**Жестокость - это чрезмерная агрессия с холодным сердцем.** Когда ребенок просто выдает агрессивную реакцию, мы понимаем, что он чем-то глубоко задет, обижен и таким образом сопротивляется. Возможно, он просит о помощи или обращает наше внимание на свою проблему. Такая агрессия, хоть и неприятна, вызывает понимание, и даже сочувствие. Но если ребенок не выдает никакого внутреннего беспокойства, а холодно и спокойно совершаet раз за разом опасные для здоровья других поступки, наносит обиды, это пугает, обескураживает и просто повергает в отчаяние родителей, которые вложили в него столько тепла и надежд.

**Холодность детей - следствие неразвитости эмоциональной сферы.** К сожалению, этот синдром очень распространен, поэтому стали популярны программы по эмоциональному благополучию. Мы научили детей аккуратно обращаться с вещами в обмен на новые игрушки, тихо сидеть за компьютером в детской... Но они равнодушны и жестоки...

Постоянная занятость и темп жизни не позволяет современному родителю установить глубокий эмоциональный контакт с ребенком так, чтобы чувствовать его тревоги. Отмахнувшись от переживаний детей, можем ли мы рассчитывать на их искренность и открытость? Жестокость детей - это оборотная сторона и закономерный результат нашего равнодушия к их чувствам. Кто-то делает это агрессивно, открыто. Кто-то спокойно, но настойчиво, показывая, что никакая жалоба ребенка не заставят дрогнуть сердце родителя. И тогда ребенок логично заключает, что миру вокруг нет дела до него, его никто не любит.

Самое глубокое проявление эмоциональной холодности - потеря тактильной чувствительности. Дети иногда щипают себя или бьют чем-то по ладони

Мы мало обнимаем и ласкаем детей, оставляя их на «воспитание» экрану компьютера или телевизора, и эпицентром их чувствительности становится зрительное воображение.

Они живут в фантазиях, у них не развито чувств реальности. Поэтому они легко попадают в плен виртуальных миров, выбирая в качестве кумиров сильных и яростных героев, способных понизить их порог чувствительности. Когда они бьют или обижают, они не чувствуют боли...

### ПОЧЕМУ ДЕТИ БЫВАЮТ ЖЕСТОКИМИ?

**1. Детская агрессия может быть следствием жестокого обращения или просто холодных отношений.** В первом случае все ясно. Если ребенка бьют, не кормят, не церемонятся и унижают, он постарается «реабилитироваться» в других отношениях. Только так он может восстановить справедливость. Такие дети мечтают вырасти и отомстить родителям. Второй случай сложнее. Синдромом «холодного дома» нередко заражены семьи с хорошей репутацией: воспитанием ребенка занимаются серьезно, денег не жалеют. Обнаружив факты проявления жестокости, родители чаще всего думают, что просто избаловали ребенка. Как думают они, нужно было бы пороть. Но именно так поступали родители в 1-м случае и получили сходный результат. Общее у них - отсутствие теплых, нежных, радостных отношений в семье. Счастье и радость другого не является ценностью для остальных членов семьи. Каждый живет своими интересами. А дома? Достаточно исполнять свои обязанности и быть просто вежливым.

**2. Серьезная причина жестокости - неуверенность в себе, первое ожидание плохих событий, дурных перемен.** Напряжение снимается через агрессию. Неопределенность, в которой живут дети, постоянный страх за себя, свою семью может усиливать тревожность. Причем поводом для таких тревог может стать относительная бедность: родители твоих одноклассников ездят на дорогих авто, а в твоей семье не только не планируется такая покупка, но постоянно говорят об экономии, бережливости и т.п.

**3. На третьем месте среди причин особой жестокости - телевидение и Интернет.** Сцены насилия, игры-симуляторы, «стрелялки» могут

приводить к агрессии. Экранные технологии способны влиять на поведение юных. Демонстрация фильмов о молодых самоубийцах влечет существенный рост числа суицидов. Насмотревшись мультиков про животных, которые «гасят» друг друга под веселую музыку, ребенок с таким же азартом может набрасываться на домашнюю кошку или переехать велосипедом черепашку. Экранные технологии меняют порог чувствительности и чувство реальности. Акцент переносится с тактильных переживаний на визуальные, важной становится картинка, а не боль. Один из трагических случаев, который приводится психологом, является особо характерным: 9-летний мальчик решил повеситься перед камерой, чтобы выложить ролик в Интернет или отправить sms-кой приятелям. Как он себе это представлял, мы уже никогда не узнаем, но кадры на мобильном остались...

**4. Жестокость - это и способ защиты от обидчиков, стремление в ответ доставить такую же боль, досадить.** Объектом жестокости всегда были особо строгие учителя. Им первым присваивали обидные клички, подкладывали кнопки, пачкали мелом сиденье и т.д.

**5. Объектом мести могут быть дети, которые просто отличаются от остальных внешне - особо высокие, полные, представители других этносов.** Так вымещаются детские страхи - на другом. Младшие школьники склонны сбиваться в стаи и, став практически непобедимыми, начинают скрытую и очень жестокую войну с «непохожими».

**6. Жестокость стимулируется и равнодушием,** попустительством взрослых, предпочитающих не вмешиваться в детские отношения.

#### КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЛЮБИТЬ ДРУГИХ?

**1. Есть три стадии сближения между людьми: агрессия - жалость - любовь.** Они бывают жестокими, если к ним никто не испытывает жалости, не то что любви. Каждый человек с рождения испытывает потребность в телесной привязанности. Если ребенка отшвыривать, не прикасаться к нему, не обнимать в порыве нежности, он начнет выпрашивать любовь самыми разными способами. Уйдет в болезнь, например, будет вечно жаловаться, потому что только в период болезни мама бывает доброй. А если нет даже жалости, вымогательство приобретет формы ярости: вещи бросаются на пол, одежда рвется, «горит», игрушки теряются. Такое поведение означает требование любви.

**2. Ребенок не сможет проявить жестокость, если его «закодировали» с детства.** Есть формулы, которые останавливают мальчика, поднявшего руку. Можно рассказать ребенку о «законе бумеранга»: обида и боль падут рано или поздно на голову обидчика и его родных.

Рассказывайте поучительные истории, сказки и притчи о том, как странно и неумолимо «зарифмована» жизнь.

**3. Учите ребенка просить прощения и прощать.** Это верный путь пережить обиду и сохранить отношения с людьми. Люди редко обижают умышленно, а за нечаянную обиду жестоко мстят. Просите извинения сами. Даже если обида легкая и над нею можно посмеяться вместе: извинение дает понять, что нам важны чувства другого человека.

**4. Используйте в лексике прилагательные, уменьшительные слова, ласковые варианты имени ребенка.** Придумайте такие варианты имени, которыми никто, кроме вас, не называет ребенка. Саша, Сашенька, Шурик, Шуша... Таня, Танюша, Тата, Татуся... Чтобы ребенок почувствовал, как он вам дорог и какой он необыкновенный. Ребенок, сердце которого наполнено умилением и любовью, не станет жестоким.

**5. Помните, что жизнь полна тревог, страхов, фантазий. Ребенок постоянно нуждается в утешении и подбадривании.** «Ну, ничего страшного... Не расстраивайся... Я тебе помогу... Ты же видишь, я рядом...» Эти слова производят впечатление и на взрослых, именно они говорят нам о том, что мы - любимы.

**6. Агрессия может перениматься. Антипод агрессии - проявление любви и нежности.** Наряду с фильмами про супергероев, спасающих человечество, в доме должны

быть и фильмы про любовь. Мелодрамы не очень интересуют мальчиков, которые именно с 9 до 12 лет активно усваивают агрессивные формы поведения. Но позже, когда отношения полов начнут их занимать серьезно, предложите им хорошие романтические комедии. Это время, когда подростки как бы снова возвращаются в дошкольный «сказочный» возраст, пытаются найти свой идеал уже не среди мужчин-актеров, а среди женщин. «Амели», «Вечное сияние чистого разума», «Я шагаю по Москве» заденут сердце любого ребенка, напомнят, что мир полон чарующих впечатлений.

**7. Юмор - более действенное оружие, чем мордобой.** Используйте перевертыши, смешные описания, смешите, показывайте, что конфликт легко разрешить, если немного изменить обстоятельства.

**БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**Как помочь ребенку, ставшему «изгоем»?**  
 (советы психолога)

Когда ребенок идет в детсад или школу, многие родители сталкиваются с серьезной проблемой. Малыша не принимают в детском коллективе: дразнят, обзывают, не хотят с ним дружить и даже бывают. Поводом может стать что угодно: излишняя «пухлость», низкий или высокий рост, очки, заикание, особенности внешности... Словом, он не такой, как все.

Историю гадкого утенка Г.Х.Андерсена знает каждый. Ее оптимистический финал убеждает в том, что каждый «не такой» может в один прекрасный момент стать лучше всех. Но жизнь - не сказка, и счастливого хеппи-энда нужно еще дождаться. А пока - ежедневные насмешки, порой переходящие в открытую травлю, угнетают ребенка, становятся причиной заниженной самооценки, душевного дискомфорта, нежеланияходить в детский коллектив, стресса и даже замедления в развитии.

Что делать? Как бороться и победить? Попробуем ответить на эти вопросы.

**Как справиться с дефектами речи?**

*Мальчик не выговаривал букву «р». И вся компания хотела до слез, когда он вместо слова «рак» произнес «лак».*

Неблагоприятная среда или неблагополучный детский коллектив оказывают свое влияние на развитие и обострение заикания или речевого дефекта. Плохое обращение с ребенком, напоминание о его недостатке, принуждение к повторению слов, высмеивание вызывают у ребенка страх перед разговором и неуверенность в себе.

В этой ситуации помочь ребенку должны, конечно же, взрослые. Необходимы регулярные занятия, речевые упражнения, обучение дыханию животом - со стороны логопеда-дефектолога.

Родители же должны понимать, что у заикающихся детей и детей «группы риска» ослаблена нервная система, поэтому им необходима спокойная обстановка в семье и доброжелательное отношение коллектива.

Нельзя изолировать ребенка от сверстников. Лучше сблизить его с наиболее уравновешенными, хорошо говорящими детьми, чтобы, подражая им, он учился говорить выразительно и плавно.

Для заикающегося ребенка очень важны занятия музыкой и танцами - они способствуют развитию правильного речевого дыхания, чувства темпа и ритма. Но главное - научить ребенка испытывать чувство радости за хорошо произнесенную речь, а не огорчения от того, что он не может говорить легко, как все дети.

**Важно:** Первые признаки заикания: ребенок внезапно замолкает, отказывается говорить. Это может случиться после перенесенного стресса или испуга, длиться от двух часов до суток. После этого ребенок вновь начинает говорить, но уже заикаясь. Если успеть обратиться к специалисту до момента возникновения заикания, его можно предотвратить.

**Детская полнота - взрослая проблема**

Чрезмерно полных детей сегодня становится все больше. Случай, когда врачи ставят диагноз «ожирение 2 степени» пятилетнему малышу, давно не редкость. И в большинстве

случаев ответ на вопрос «кто виноват?» однозначен: родители. Одно дело, когда ожирение связано с заболеваниями, и совсем другое - когда это обычная пищевая распущенность.

Больше всех от сверстников достается полным детям. За чрезмерный или, наоборот, малый рост тоже могут подразнить. Но не так жестоко, как за полноту.

Можно, конечно, найти понимающего воспитателя и отличный коллектив, в котором не будут смеяться над вашим ребенком, но это не решение проблемы. От лишнего веса нужно избавляться.

И главную роль в этом должны сыграть родители, которые чаще всего сами являются причиной появления у ребенка «щечек и животика». Замкнутый круг... А чтобы его разомкнуть, нужно взять себя в руки и начать борьбу.

Если ребенок ходит в детский сад, там его не перекормят жирами и сладостями. Надо только договориться с воспитателем, чтобы ему не давали добавку, кусок хлеба побольше, не наливали полную тарелку.

Но главное - не держите дома (особенно на виду) «вредных» продуктов и сами не жуйте что-то «запрещенное» на глазах у ребенка. Согласитесь, если на столе в вазочке лежит гора вафель, которыми весь вечер с аппетитом хрустит вся семья, будет нелогично и несправедливо, если от этой вазочки начнут отгонять малыша...

В вашем холодильнике отныне не должно быть майонеза, копченостей, сосисок и колбас, пирожных и сладостей. Замените их мясом, рыбой, овощами и фруктами (в холодный сезон не забывайте о поливитаминных комплексах). Творог покупайте не 18%, а 4%, молоко - не 6%, а 1,5%, кефир - 1% и т.д.

Купите ребенку игрушки, заставляющие много двигаться (самокат, велосипед, маленький батут, скакалку), чаще гуляйте. И общайтесь, общайтесь, общайтесь. Даже если много работы и совсем нет времени. Никакая вкуснятина, никакие сладости не заменят ребенку общения с вами, дорогие родители! Помните об этом.

### **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ Если вашего ребенка дразнят**

1. Не стоит открыто вмешиваться в детский конфликт и устраивать «разборки» с обидчиками. Так вы только усугубите изолированность своего ребенка от коллектива. В компанию его все равно не примут, но будут считать ябедой.

2. Не нужно учить сына или дочь давать обидчику «сдачи». Этот способ далеко не всегда действенный, к тому же может привести к физическим травмам детей. А если ваш малыш окажется сильнее, это позволит ему думать, что все решается только с помощью силы.

3. При возникновении конфликта не нужно сразу же переводить ребенка в другой детсад или школу. Конечно, все зависит от серьезности инцидента. Но в большинстве случаев ребенок воспринимает это как бегство. И очень часто в новой школе возникает такой же конфликт. Поэтому чем раньше ваш ребенок справится с проблемой, тем лучше.

4. Самое эффективное - постоянно говорить с ребенком, помогать ему разбираться в себе и ситуации. Объяснить ему, что люди, которые уверены в себе и удовлетворены своей внешностью, никогда не будут дразниться. А значит, проблемы у тех, кто дразнит, ведь за этим они просто хотят скрыть свою удовлетворенность.

5. Скажите ребенку, что не нужно показывать свою ранимость, обиду и слезы. Лучше демонстрировать равнодушие, что бы ни творилось в этот момент в душе. Когда обидчики убедятся, что ребенку все равно, они перестанут дразниться.

6. Чтобы ваши слова звучали более убедительно, расскажите, как дразнили в детстве вас или кого-то из знакомых. И как вы с этимправлялись.

### **БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Агрессивность детей (в помощь родителям)**

Вот уж от кого меньше всего ждешь агрессии, так это от ребенка. Между тем дети порой «выдают» такое, что рука сама тянется к ремню. Но лучше поискать другие методы

Представьте себе такую ситуацию: вы говорите ребенку, что пора спать. А он в ответ обзывает вас недобрый словом и запускает в вас кубик или какой-нибудь предмет потяжелее. «Ребенок растет настоящим монстром, - ужасаетесь вы, - надо срочно вести его к психологу!» К психологу и правда, нeliшне обратиться, но вот насчет того, что ребенок - монстр, вы точно ошибаетесь. Очень часто детская агрессивность - следствие тех или иных причин, в которых, как это ни странно, нередко повинны... сами родители.

Оказывается, у ребенка не так уж мало поводов «бросаться» на окружающих. Назовем некоторые из них.

**1. Переутомление, голод, жажды** - это изврсного человека выведет из себя. Ребенка - тем более: его психика крайне уязвима. Особенно это касается малышей. Порой они даже не осознают, что им неуютно, что они хотят, есть или пить. Поэтому задача родителей - выяснить, не беспокоит ли что чадо.

**2. Эмоциональная холодность родителей** подстегивает детскую озлобленность. Ребенок, видя равнодушные со стороны мамы с папой, порой специально ведет себя вызывающе, чтобы на него обратили внимание.

**3. Переходные периоды в развитии**, когда мозг не успевает адаптироваться к физическим изменениям. И в этом смысле подростковый возраст один из самых взрывоопасных.

**4. Агрессивное поведение кого-то из родителей (или обоих родителей)** неизбежно порождает озлобленность в детях. Яблоко от яблони, как известно, недалеко падает. Поэтому не позволяйте себе при ребенке устраивать сцены и тем более «сходиться в рукопашную» с мужем. Впрочем, если откровенной агрессивности нет, но родители жесткие и властные по отношению к чаду, это тоже может привести к нежелательным последствиям. Страдая от домашнего гнета, ребенок нередко отыгрывается на своих сверстниках.

**5. Излишне мягкое воспитание**, а проще говоря - избалованность и вседозволенность тоже «запускают» агрессию в ребенке. Если что-то не по его, например, он хотел в кино, но у родителей на это не нашлось времени, избалованный ребенок запросто может закатить истерику и даже наброситься с кулаками на родителей. Или на брата, сестру, бабушку, тетю и т.д. - просто потому, что ему нужно на ком-то выместить зло.

**Вывод:** родителям необходимо быть последовательными, избегая как слишком больших поблажек, так и чересчур суровых требований.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Агрессивные наклонности, как правило, формируются в раннем детстве. Поэтому, чем раньше вы приступите к решению проблемы, тем лучше.

- Малышей (примерно до 5 лет) попробуйте отвлечь на какое-то интересное занятие - это погасит вспышку гнева. Или предложите им потопать, покричать, побегать, побороться с вами (в шутку, конечно). Такие действия помогут ребенку выпустить пар. Неплохо «завести» маленькую боксерскую грушу, в которую чадо может колотить, когда сильно разозлится.

С подростками игровой принцип разрядки срабатывает редко. Зато помогает словесный. Откровенно опишите свои чувства: «Мне очень больно видеть, как ты злишься», «Я испытывала чувство стыда за твое поведение».

- На пике конфликта воздержитесь от оценок поведения ребенка. Это можно делать только тогда, когда эмоции улягутся. Ни в коем случае не критикуйте личность ребенка, а лишь какие-то его конкретные действия. Если ребенок обидел брата, сестру или кого-то из друзей, убедите его извиниться. Но такие беседы нужно проводить с глазу на глаз, а не в присутствии зрителей, что может показаться ребенку унизительным.

- Когда вашему ребенку исполнится 6-7 лет, приучайте его контролировать свои эмоции. Например, так: «Смотри, ты опять плакал и кричал перед обедом, а поел - сразу успокоился. Давай в будущем, если ты чувствуешь голод, то не станешь устраивать скандалы, а просто попросишь у меня поесть».

- 8-10-летним детям расскажите о таких простых и доступных способах разрядки, как пробежка на улице, прогулка с собакой и пр.

С подростковой агрессивностью бороться сложнее: все-таки 12-14-летние дети - уже почти взрослые. К тому же в этом возрасте так бушуют гормоны, что дети становятся почти невосприимчивы к родительским наставлениям. Однако нет ничего невозможного!

- В предподростковом и раннем подростковом возрасте вспышки агрессии могут возникать совершенно немотивированно (особенно это относится к детям с подвижной нервной системой). И лучшее, что могут сделать в такой ситуации родители, - признать за ребенком... право на гнев. Кстати, папам это удается обычно хуже, чем мамам, потому в напряженной эмоциональной ситуации важно еще и «нейтрализовать» папу. Скажите ребенку: «Я понимаю, что тебе очень обидно из-за... (что ты злишься на...). Хочешь, чтобы тебе стало легче? Когда ты успокоишься, мы обсудим, как это сделать».

- Объясните ребенку пользу смехотерапии. Допустим, если ребенка кто-то сильно обидел, предложите ему представить ненавистный объект в смешном или несчастном виде (например, верхом на унитазе, с зелеными усами, лысым, в рваной одежде и т.д.). Вот увидите, злость тут же испарится!

- Можно вспомнить способ, используемый в японских офисах, - повесить в детской «лист гнева», который ребенок может мять, рвать, когда зол. Отлично помогает и «прием наоборот» - глубокое расслабленное дыхание. Приступ ярости исчезнет, если глубоко вздохнуть, досчитав до 5, а потом с силой выдохнуть. «Продышаться» желательно несколько раз.

- В качестве профилактики научите подростка аффирмациям - высказываниям, которые помогут ему сохранять душевное равновесие. Формулировки придумайте вместе. Например, «С каждой минутой я становлюсь все спокойнее и спокойнее «или «Каждый день у меня все лучше и лучше, получается, владеть собой». Самая распространенная, но действенная аффирмация: «Каждый день приносит мне только радость и удачу». Расскажите, как использование аффирмаций помогло вам в сложных жизненных ситуациях.

### **Агрессивен ли Ваш ребенок?**

Четких критериев, по которым ребенка можно «зачислить» в агрессоры, нет. К тому же у всех родителей свое мнение на этот счет. Одни не видят ничего плохого в том, что сын или дочка «врежут обидчику», другие - отчитывают за малейшую провинность. Однако по некоторым признакам все-таки можно предположить у сына или дочери повышенную агрессивность.

- Как часто ваш ребенок нападает на других? Кому достается больше всего - младшему брату, одноклассникам или же он выплескивает гнев на вас? Специалисты подсчитали, что агрессивные дети несколько раз в течение часа «цепляются» к окружающим, и, как правило, к тем, кто слабее.

- Инициатива в «разборках» обычно исходит от вашего ребенка или от других детей? Немало случаев, когда агрессором ребенок становится поневоле - кто-то его провоцирует, и он вынужден дать сдачи. В таком случае напомните ребенку фразу из популярного мультфильма: «Любой спор можно решить словами».

- Как воспринимает ваш ребенок окружающих людей, в том числе сверстников? Считает их потенциальными друзьями или же источником угрозы? Мучается угрызениями совести после конфликтов или всегда обвиняет в случившемся других («Это Петя первый полез!», «А вот Анька у меня куклу забрала!»)? Склонен ли он искать компромисс или даже не стремится ставить себя на место другого человека? Если окружающие для ребенка - враги, если никаких угрызений совести нет, желательно посоветоваться с психологом.

## **БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Как избежать конфликтных ситуаций в воспитании подростка**

(психолог - родителям)

Общение с родителями, детьми, коллегами, окружающими людьми предполагает практически ежедневную необходимость решать спорные вопросы и проблемы, искать компромиссы и пути выхода из различных нестандартных ситуаций.

Компетентность в общении с ребенком - это одно из ключевых составляющих высокого профессионального мастерства родителей.

Ежедневно каждый из нас совершает привычное, будничное дело - перешагивает через порог дома, работы, группы. Но бывают такие пороги, через которые перешагнуть незаметно невозможно. Таким порогом может стать конфликт, возникший и неразрешённый.

Один философ сказал: «...тот, кто умеет управляться с конфликтами путем их признания и регуляции, берет под свой контроль ритм истории...»

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении).

### ***Причины возникновения конфликтов между родителями и детьми***

Возьмем один из типичных примеров причины возникновения конфликта родителей и детей (знаком ли он вам?): семья располагается вечером у телевизора, но смотреть каждый хочет свое. Например, сын - заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она «весь день ее ждала»; сын никак не может отказаться от матча: он «ждал его еще дольше!».

Что создает конфликтную ситуацию и приводит к «накалу страстей»? Очевидно, что дело - в столкновении интересов родителя и ребенка, что и порождает конфликт. Заметим, что в подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Что же делать в таких случаях?

### ***Неконструктивное разрешение конфликтов***

Два известных неконструктивных способа разрешения конфликтов известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер объединяет под названием «Выигрывает только один».

#### **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**Первый неконструктивный способ** разрешения конфликта родителей и детей можно назвать «Выигрывает только родитель»: Родители, склонные использовать первый способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Даешь ему волю, так он «на шею сядет», «будет делать, что хочет».

Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам родителей, и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень».

Есть и другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок, в конце концов, соглашается. Однако если такой нажим - постоянная тактика родителей, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители».

В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

**Второй неконструктивный способ разрешения** конфликта родителей и детей - «Выигрывает только ребенок»: По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов (мир любой ценой), либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка», либо и то и другое. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать.

Все это может быть и не так заметно в пределах семейной «всеобщей уступчивости», но

едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать.

В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

### ***Конструктивный способ разрешения конфликтов:***

#### **«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок»**

Алгоритм решения включает в себя несколько шагов:

1. Прояснение конфликтной ситуации;
2. Сбор предложений;
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого;
4. Детализация решения;
5. Выполнение решения; проверка.

Первый шаг - прояснение конфликтной ситуации: Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я сообщения». Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи», вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!».

Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как он убедится, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает.

Второй шаг - сбор предложений: этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», или: «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты.

При этом ни одно, даже самое неподходящее, с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги. Когда сбор предложений окончен, делают следующий шаг.

Третий шаг - оценка предложений разрешения конфликта и выбор наиболее приемлемого: на этом этапе проходит совместное обсуждение предложений.

«Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

Шаг четвертый - детализация принятого решения: предположим, в семье решили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу.

Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность высыпаться. Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогревать завтрак и т.д.

Пятый шаг - выполнение, проверка: возьмем такой пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению. Его хорошо бы записать на листочке и повесить на стену (см. шаг четыре).

Предположим, на старшего сына пришлись такие обязанности: выносить мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад. Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы.

Не стоит пенять ему при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней. В удобный

момент, когда есть время у него и у вас, и никто не раздражен, можно спросить: «Ну как у тебя идут дела? Получается ли?».

Лучше если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить, в чем, по его мнению, причина. Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помошь; или он предпочел бы другое, «более ответственное» поручение.

Сдерживая собственные эмоции, Вы сможете контролировать эмоции ребенка - взять ситуацию под собственный контроль и восстановить порядок в отношениях и в семье.

**ПОМНИТЕ**, в назревающих конфликтных ситуациях не стоит «давить» голосом, упрекать, ни в коем случае не применять физическую силу. Страйтесь не использовать в диалоге «Ты-утверждение», то есть, например: «Да ты всегда...», «Ты даже не ценишь...», «Ты мог бы хоть раз...».

#### **Необходимо запомнить несколько несложных правил:**

Осознание неизбежности конфликтов в жизни любого человека: «Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте есть ли у Вас пульс».

Научиться разрешать конфликты на ранних стадиях развития, правильно реагируя на реакцию ребенка, используя техники, способствующие эффективному выходу из проблемной ситуации.

«Никогда не воюйте с детьми - вы всегда проиграете». Ребенку можно объяснить, рассказать, убедить, уговорить, доказать, но ни в коем случае не воевать с ним. Таким способом Вы сможете ребенку показать, что для Вас значимо его мнение и его видение мира.

### **БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Формирование поведения ребенка (психолог - родителям)**

«Только посмотри на это безобразие!», «Какой ты неряха», «Когда ты уже научишься делать, то, что тебе говорят», «Опять ты делаешь все не так», «Сколько раз тебе сказано?». К сожалению, стоит некоторое время понаблюдать за родителями и ребенком в каком-нибудь многолюдном месте, и можно услышать фразы, подобные этим. Такие комментарии и замечания только ухудшают самооценку ребенка, не учат егоциальному поведению, а только сообщают, что он что-то сделал плохо.

Как же тогда учить наших детей желаемому поведению? Без нотаций, крика, бесконечных замечаний? Как помочь ребёнку понять, какое именно поведение вы ожидаете от него? Как научить его такому поведению? Один из самых эффективных путей, по которому вы можете пойти - это позитивное подкрепление.

**Позитивное подкрепление** - это обучение ребёнка желаемому поведению не через критику плохого поведения, а через поощрение хорошего. Как это сделать? Родителям следует делать акцент на том, что у ребёнка получается правильно, верно, хорошо, и говорить ему об этом, поощрять его, вместо того, чтобы делать акцент на плохом поведении, постоянно критикуя его. Часто бывает так, что на хорошее поведение родители внимания не обращают, воспринимая его как «само-собой-разумеющееся», а замечают именно плохое поведение, и всегда говорят о нём ребёнку. Подкрепление хорошего поведения в этом случае не происходит, а происходит противоположное: постоянное фокусирование на плохом поведении. Страйтесь поступать по-другому - отмечайте ребёнка за хорошее поведение.

**Правила и ограничения.** Родителям следует чётко и ясно заранее предупреждать ребёнка о том поведении, которое они ожидают от него и рассказывать ему о последствии непослушания. Но это не значит, что не нужно наказывать ребенка. Наказание в виде прекращения игры с ребёнком, временного ограничения каких-то удовольствий - это естественные последствия непослушания, о которых ребёнок должен знать. Но Вы, как родитель, отвечаете за то, чтобы чётко и ясно объяснять ребёнку заранее, возможно по несколько раз, какое поведение Вы ожидаете от него, что правильно делать, и что - нет. Будьте уверены, что ребёнок Вас услышал и понял, а так же знает о действиях, которые Вы предпримите в случае непослушания.

Наши дети нуждаются в чётких правилах и объяснениях и им необходимо знать, что последует, если они не будут слушаться. Важно говорить об этом спокойным тоном, используя позитивные слова, а не те, которые подрывают веру ребёнка в себя, его самооценку. Важно так же последовательно выполнять то, что Вы пообещали ребёнку в случае непослушания. Всё очень просто. Уважение, чёткость, и ясность объяснений, поощрение хорошего поведения, последовательные действия в случае плохого поведения, и ещё раз уважение. Разберём ситуацию, где маленький Максим приглашён на День рождения к Ване. *Мама Максима знает, что он очень активный мальчик. Когда они подходят к квартире Вани, мама Максима говорит ему: «Пожалуйста, веди себя в гостях хорошо».* Максим получил очень туманное, «общее» предупреждение. Так как он находится в предвкушении праздника, скорее всего, он не проникается маминым обращением.

*В квартире Вани Максим в восторге от шариков, подарков, тортов и большого количества детей. Он бегает по комнатам, шумит, ссорится с другим мальчиком из-за игрушки, обзывают его, кричат, проливает сок на рубашку, ноет, что ему мало положили мороженого, не слушает Ванину маму и роняет кусок торта на ковёр в гостиной. Мама Максима в ужасе, кричит на него, ругает его, в итоге они одеваются и уезжают раньше времени. Ей очень стыдно за сына, и всю дорогу она говорит ему об этом, не заботясь особенно о том, что это слышат посторонние люди. Максим всё это время тихо плачет.*

Не знакома ли Вам такая ситуация? Если нет - то замечательно! И всё же, давайте посмотрим, как мама Максима могла бы поступить иначе: «*Максим, я знаю, что ты очень ждёшь Ваниного Дня рождения. Перед тем, как мы поедем к нему, я хочу, чтобы мы сели вместе и поговорили о том, как правильно вести себя в гостях.* Максим и мама садятся на диван и некоторое время спокойно разговаривают: «*Максим, в гостях будет весело и интересно. Будет очень много детей, и я хочу, чтобы ты понял некоторые правила о том, как нужно себя вести, хорошо?*» (Максим кивает). «*Когда мы будем в гостях, я хочу, чтобы ты слушал свой внутренний голос, даже если ты будешь очень сильно радоваться, хорошо?*» (Максим кивает). Я хочу, чтобы ты слушался Ванину маму и делал то, что она будет тебе говорить, хорошо? (Хорошо, - говорит Максим). Еще несколько вещей. *Пожалуйста, ходи спокойно, когда ты будешь в квартире, и будь осторожен с мебелью, хорошо?* (Максим кивает). Я хочу, чтобы ты говорил «Спасибо» и «Пожалуйста», и говорил только хорошие слова. Если ты не сможешь выполнять всё, что я тебе рассказала, мы должны будем уехать из гостей, понимаешь?»

Когда они подъезжают к дому Вани, мама говорит Максиму: «*Давай еще раз повторим, как правильно себя вести в гостях, хорошо? Нам нужно слушать свой внутренний голос, внимательно слушать взрослых, да? Нам нужно ходить, а не бегать по квартире, говорить «Спасибо» и «Пожалуйста» и не говорить плохие слова. Ты сможешь это делать, чтобы мы не уходили раньше времени?*» Максим с готовностью кивает головой. Он понимает все мамины слова. Он теперь знает, чего от него ждут. Конечно, он будет очень возбуждён, и, возможно, прольёт сок на рубашку (а может быть и нет, если не будет бегать). Если он начнёт ссориться с другими ребятами, мама может тихо ему напомнить: «*Помнишь, мы говорили с тобой, что надо быть вежливым и говорить только хорошие слова. Это значит, что нужно уступать другими детям. Давай не будем говорить плохие слова, я не хочу сейчас уходить, а ты?*» Когда Ванина мама скажет, что пирожные можно кушать только на кухне, Максим, скорее всего, послушается её. Если так, то по дороге домой Максима нужно похвалить за это, и сказать, что он старался хорошо вести себя в гостях. Можно даже и не упоминать о соке (потому что это было случайно).

Если Максим не слушается, и всё-таки ведёт себя плохо, нужно уехать из гостей, как и обещала мама. Он будет плакать, но мама может сказать спокойно, но твёрдо: «*Если дети говорят плохие слова и ссорятся, им приходится рано уезжать из гостей.*» Позже, когда Максим успокоится, мама может ещё раз поговорить с ним о том, как важно слушаться и о том, что происходит, когда он не слушается.

**Критика.** Даже когда критика необходима, важно «оформить» её в позитивные,

конструктивные слова. Это значит, что следует говорить ребёнку о том, какое поведение вы ожидали от него, чем ругать его за то, как он вёл себя на самом деле. В первом случае, ребёнок поймёт, как ему нужно было вести себя. Во втором случае ребёнок услышит лишь то, что он сделал что-то не так. Например: «Не рисуй на полу!» можно заменить на: «Пожалуйста, рисуй только на бумаге. Сейчас нужно вытереть краску с пола». Ещё очень важно не путать поведение ребёнка с его личностью. Согласитесь, есть большое различие между: «Ты не убрал свои носки на место» и «Ты - неряха», между: «Ты сказал мне неправду» и «Ты - обманщик», между: «Ты не убрала игрушки» и «Ты - лентяйка». А лучше всего, конечно, сказать: «Нужно убрать свои носки на место», «Нужно говорить только правду», «Нужно убрать игрушки». Приучайте себя к этому, и Ваш труд обязательно принесёт свои плоды!

**Случайности.** Важно помнить, что случайности происходят, особенно, когда деткам 1-5 лет. Не нужно ругать ребёнка за то, что он что-то столкнул, разбил, сломал, испортил случайно. Это большая ошибка ругать его за случайные, непреднамеренные действия! Ведь и Вы можете что-то уронить или разбить, и Вас никто не посмеет за это отругать. Постарайтесь просто объяснить, что именно случилось, и почему. И не «застревайте» на этом дольше, чем нужно: «Ой! Стакан опрокинулся - ничего страшного. Это случилось потому что он был слишком близко к краю стола. Давай его поставим сюда, ближе к середине, чтобы он не мешал своим локтям, когда ты кушаешь, хорошо?»

#### **Выводы:**

1. Спокойно и чётко объясняя ребенку, заранее правила и ограничения, Вы помогаете ему понять желательное поведением ПЕРЕД тем, как возникнут проблемы.
2. Отмечая ребёнка за хорошее поведение, а не критикуя за плохое, Вы помогаете ему быстрее учиться.
3. Если всё-таки критика необходима, критикуйте только поведение, а не личность ребёнка.
4. Критикуя, говорите о том, какое поведение вы ожидали от ребёнка, а не о том, что у него что-то не получилось.
5. Если ребёнок делает что-то случайно, просто объясните ему, что к чему, не ругая.

### **БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Как воспитать лидера (психолог - родителям)**

*Чтобы помочь ребенку в будущем добиться успеха, лидерские качества надо воспитывать с детства.*

Психологи давно определили набор «типично лидерских» качеств:

- высокий интеллект;
- способность оперировать абстрактными понятиями;
- умение планировать будущее, чувствовать временные ограничения;
- четкое знание целей и способов ее достижения;
- умение принимать решения;
- гибкость, приспособляемость;
- чувство ответственности;
- уверенность в себе;
- настойчивость;
- терпимость и терпение в работе с людьми;
- энтузиазм;
- умение ясно выражать мысли в устной и (или) письменной форме.

Ни одно из этих качеств невозможно развить, если нет главного - уважения к себе и умения общаться с людьми. А у маленьких «командиров» с этим как раз плохо. Почему? Ребенок начинает осознавать свое «Я» примерно с 3-х лет. Но ставить себя на место других он сможет лишь годам к семи. И если в семье поощряют (или просто не критикуют) командирские инициативы малыша, он не научится чувствовать свое окружение. И в будущем вряд ли

воспитает в себе важнейшие качества лидера - умение общаться с людьми, гибкость и терпимость.

Необходимо так же отметить, что зачастую путают *подлинных лидеров* с детьми с явными или скрытыми *претензиями на лидерство*, которые им никак не удается реализовать. Настоящий лидер от ненастоящего отличается, в первую очередь тем, что у него не нарушена способность общаться. Он умеет не только быть центром внимания, но и ладить с людьми. И именно поэтому так часто добивается желаемого. Ребенок с завышенными претензиями на лидерство тоже обычно оказывается в центре внимания, однако это внимание со знаком минус: он конфликтен, плохо идет на компромисс, часто бывает ябедой или занудой, для которого важнее всего в любых обстоятельствах доказать свою правоту. Рука об руку с завистью, которая подчас изъедает его душу, идет ревность, он не терпит конкурентов в отличие от истинного лидера, который тоже остро реагирует на возможность вдруг оказаться на вторых ролях и все-таки умеет трезво оценить свои силы, не жаждет непременно быть «впереди планеты всей».

Что мешает «лидерам-неудачникам» добиться победы? Причин много. Среди наиболее распространенных:

- несоответствие способностей уровню претензий;
- повышенная ранимость, когда малейшая неудача воспринимается как катастрофа и в душе поселяется страх поражения;
- отсутствие психологической гибкости;
- неумение быстро сориентироваться в новой обстановке; зацикленность на себе и непонимание психологии других людей.

И наконец... трусость. Да, среди детей, которые приходят к психологу, немало таких, которым очень хочется проявить себя, да только страшно.

### **Как распознать в ребенке лидера?**

Ребенка-лидера легко распознать уже в трехлетнем возрасте. Именно он окружен другими детьми, именно ему отдают лучшую игрушку, делятся конфетой. Обычно маленький лидер верховодит в играх, предлагает новую игру, занимая в ней главную роль и распределяя остальные.

Взрослые тоже находятся во власти его обаяния. Чаще всего именно ему дают почетные задания в деском саду и в школе, его часто ставят в пример другим детям.

Откуда что берется? Почему ребенок, еще мало что умеющий делать самостоятельно, вдруг пользуется таким авторитетом? Все здоровые дети по природе своей - эгоцентрики. А стремление лидировать - одно из проявлений эгоцентризма.

*Взрослые должны так построить воспитание, чтобы помочь детям найти баланс между самооценкой и самоуважением, с одной стороны, и здоровой самокритикой, и стремлением к совершенствованию - с другой.*

### **Советы родителям**

- Уважайте мнение ребенка, обсуждайте с ним поступки людей, учите давать оценку происходящему;
- Поощряйте каждое выступление на сцене, учите правильно говорить;
- Помогите ребенку найти увлечение, в котором он будет стремиться к успеху;
- Объясните, что удачи в его жизни зависят только от него самого;
- Не ругайте ребенка за неудачи. Научите относиться к ним с юмором;
- Хвалите ребенка за реальные достижения. Уверенность вселяет в ребенка родительская любовь. Указывая на ошибки, не унижайте его.
- Ребенок не обязан хорошо учиться. Главное, что бы он чем-то увлекался. Если ему нравится рисовать, пусть рисует, если малыш любит прыгать, пусть прыгает. В одном направлении можно достичь огромных успехов, а это поможет увлечь за собой людей.
- Научите ребенка ставить определенные цели и достигать их. Ваш ребенок должен понять, что успехи в его жизни зависят только от него самого;
- Очень часто мы не замечаем, что наши дети одиноки. Они готовы подражать своим

сверстникам, только чтобы не потерять друзей. Интересуйтесь личной жизнью ребенка. Если вдруг увидите, что ребенком манипулируют, постарайтесь ему объяснить, что настоящий друг никогда таким заниматься не будет. Следите за тем, чтобы ребенок не манипулировал своим окружением.

Если вдруг вам покажется, что ребенок совсем не проявляет лидерских качеств, не отчаивайтесь. Все малыши рождаются с определенным характером. Конечно же, жизнерадостные и шустрые дети быстрее найдут общий язык с другими. Слишком активные дети могут наоборот вызвать неодобрение у сверстников. Спокойных и скромных детей нужно обязательно привлекать к общению, ведь без него в жизни никак не обойтись.

Родителям важно не перегнуть палку ни в ту, ни в другую сторону: опасно втискивать лидеров в слишком тесные для них рамки, однако не менее опасно навязывать роль лидера ребенку, который не особенно на нее претендует.

### БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Как помочь ребенку справиться с кризисом (психолог - родителям)

*Малыш совсем отбился от рук? Скорее всего, это очередной возрастной кризис.*

Психологи утверждают: такие кризисы закономерны и необходимы. Именно в эти «революционные» периоды происходят наиболее значимые изменения в мировоззрении ребенка, позволяющие личности «созревать».

#### **Первые 6-8 недель**

Один из важнейших кризисов - ведь малышу предстоит приспособиться к совершенно новым условиям существования. Этот период рассматривают в двух аспектах: физиологическом и психологическом.

- На уровне физиологии младенец должен научиться поддерживать терморегуляцию, добывать и переваривать пищу. Этому помогают врожденные рефлексы.
- А психологическая адаптация заключается в налаживании контакта с самым главным человеком - мамой.

*Очень важно в этот период почаще обнимать малыша, говорить ласковые слова, улыбаться.*

#### **3 года**

Ребенка будто подменили: всегда такой покладистый, теперь он упрямится, капризничает по любому поводу, устраивает истерики...

*Причина этих изменений - в противоречии между желаниями малыша (хочется уметь все!) и его еще достаточно ограниченными возможностями, а также в стремлении обрести автономию от родителей («Я сам!»).*

- Запаситесь терпением - поведение ребенка действительно плохо поддается коррекции.
- Помогите ему преодолеть кризис, поощряя самостоятельность, учите передавать свои чувства словами.
- Страйтесь поменьше запрещать (только по делу), а истерики останавливаите, переключая внимание крохи.

#### **6-7 лет**

Думая, что он уже подрос, мы ждем от ребенка вполне «солидного» поведения, а он... спорит без повода, хитрит и привирает, кривляется и манерничает...

Но особенно раздражает его новоприобретенная привычка пропускать родительские просьбы мимо ушей.

По мнению специалистов, причина такого поведения в том, что ребенку нелегко осваивать «серезную» роль школьника, а оставаться «малышом» уже не хочется.

- Поддержите ребенка на этапе адаптации к школьной жизни, давая понять, что любите его, несмотря на оценки (высокие или не очень).
- Кроме того, давайте ему посильные поручения. К примеру, сходить в магазин, забрать

*брата из садика. Такие действия учат ребенка не бояться ответственности и помогают взросльеть.*

### **11-14 лет**

*Колючий, отрицающий все и вся, гнущий свою линию подросток стал притчей во языцах. Каждый родитель втайне надеется, что его эта чаша минует. Увы, не всегда. Однако вчераинему ребенку еще тяжелей: привычный мир рушится (даже тело кажется незнакомым), ощущения самые противоречивые (вчера - герой, сегодня - никто) и одолевает упрямое желание доказать, что ты чего-то стоишь! Как? Бунтуя, пробуя запретные плоды.*

- *Парадоксально, но сейчас ваш ребенок нуждается в любви как никогда. Но уже как к равному, можно даже сказать, как ко взрослому человеку.*
- *Относитесь серьезно к его новым потребностям, советуйтесь по важным вопросам, учите своим примером.*
- *Доверяйте, даже если страшно. Без ошибок ему не обойтись, но их будет гораздо меньше, если вы будете сотрудничать с ребенком, вместо того чтобы воевать.*

Если же все-таки возникают проблемы в воспитании ваших детей, за помощью можно обратиться к специалисту - психологу.

## **БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Как защитить ребенка от сексуального насилия**

(советы психолога)

**Сексуальное насилие**, растление или развращение – это вовлечение детей с их согласия или без такового в сексуальные действия со взрослыми для получения выгоды или удовлетворения. При этом непосредственного физического контакта может и не быть. Демонстрирование детям сцен сексуального характера, рассматривание их половых органов также является одной из форм насилия.

В последнее время с экранов телевизоров мы все чаще слышим, что дети становятся жертвами сексуальных маньяков. Не надо думать, что вас это не касается. Необходимо позаботиться о безопасности своего ребенка, научить его, что нужно делать в неожиданной ситуации.

Уже с трех-четырех лет следует разъяснить малышу доступным ему языком элементарные меры предосторожности, чтобы он не подвергся сексуальному или какому-либо другому насилию. Чтобы ребенок смог распознать опасную ситуацию и не растерялся, нужно не только рассказать, что делать, но и в игровой форме (так советуют психологи) потренировать его, при этом роль незнакомца должен играть кто-то из старших. Создавая ситуации, вы поможете малышу выработать определенные навыки поведения при встрече с незнакомым человеком, если он один дома или на улице.

Лучший способ защитить ребёнка – построить с ним тёплые доверительные отношения. Если ребенок будет делиться с вами своими секретами и прислушиваться к советам, уберечь его от опасностей будет намного проще.

#### **Что необходимо делать, чтобы уберечь ребенка от опасности**

Расскажите детям об их праве на личную неприкосновенность, на защиту себя от физических посягательств любыми средствами.

**ВАЖНО** научить ребенка отличать уважение к взрослым от безусловного подчинения всем старшим. Дети имеют право и должны сказать «НЕТ» любому, кто намеревается причинить им вред в любой форме.

Дети должны находиться на улице в кругу друзей, но только с теми, кого Вы знаете и не позже 23 часов (или установленного вами времени).

Если они вместе громко закричат или кто-то позовет родителей, других взрослых, преступника это остановит.

Родители ВСЕГДА должны знать куда, к кому идет ребенок, как его можно найти. Убедите детей, что призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты или даже спасения. Пусть смело зовут на помощь в случае чьих-либо домогательств.

Если относительно какого-то незнакомца у подростка возникли подозрения, пусть сразу же сменит маршрут, выйдет на другой станции метро (автобуса, троллейбуса), продолжит маршрут на следующем поезде (автобусе, троллейбусе). По телефону пусть сделает вид, что на улице его встретит пapa или взрослый друг. Надо сказать об этом громко в трубку телефона.

Мобильный телефон сегодня решает многие проблемы. Необходимо контролировать, чтобы аккумулятор был всегда заряжен, а номер телефона родителей, а также «102» находился в режиме быстрого набора или на рабочем столе смартфона.

Особое внимание подросток должен обращать на автомобили, которые проезжают мимо. Если возникли подозрения или реальная угроза, надо перейти на противоположную сторону улицы или бежать в сторону, противоположную движению автомобиля.

В детях необходимо воспитывать строгие правила поведения и требования к себе. В противном случае их нестрогое соблюдение легко может оказаться провоцирующим для преступников. Обращайте внимание на увлечение детей сексуальной литературой, видеофильмами с эротическими сценами.

**НАДО ПОМНИТЬ**, что преступники могут применить не только насильственные, но и «составительные» приемы. Они могут предложить конфеты, мороженое, игрушки, либо обещают что-то показать интересное. Составитель зовет вместе погулять, либо напрашивается в провожатые.

**ЗНАЙТЕ**, что дети охотнее идут на контакт (особенно с 6 до 12 лет), что прибавляет насильнику уверенности, он стремится расположить к себе ребенка, одновременно обещает в обоюдных половых действиях безобидную и приятную забаву.

**НЕРЕДКО** преступником оказывается человек, который находится с детьми и подростками в каких-либо повседневных служебных контактах (руководит кружками, секциями, занимается репетиторством).

Жертвами половых преступлений чаще оказываются дети и подростки, запущенные с точки зрения полового воспитания. По этой причине некоторые дети утрачивают чувство стыдливости, другие воспитываются в такой покорности взрослым, что в случае половых домогательств не смеют им противостоять. Пусть дети не позволяют, чтобы незнакомцы, знакомые или даже дальние родственники трогали их, целовали, обнимали.

*Постарайтесь, чтобы дети рассказывали вам обо всем, что происходит с ними. Объясните, что насильники или вежливо уговаривают, или запугивают детей, добиваясь, чтобы они сохранили это втайне.*

***Правила поведения ребенка, которые уменьшат риск стать жертвой насилия от постороннего человека на улице.***

- Никогда не разговаривать и тем более не уходить никуда с незнакомцами. Исключений нет. Это может быть вполне симпатичный молодой человек, милая пожилая старушка или ребёнок. Расскажите сыну или дочери, что злоумышленник может сыграть на его доброте, поэтому не стоит бросаться на помощь к чужим людям. Объясните, что за невинной просьбой помочь поймать сбежавшего котёнка может скрывать настоящая угроза жизни.
- Избегать малолюдных мест, особенно, если там есть незнакомцы. Не стоит одному гулять в пустом парке или заходить в лифт с чужими людьми.
- Никогда не принимать подарков и угощений от чужих людей. Даже если это сосед и выглядит он безобидно, без разрешения родителей ничего брать нельзя.
- Не подбирать на улице чужие вещи, например, коробки, сумки, игрушки и т.д.
- Обязательно научите ребенка правильно звать на помощь, если он стал жертвой похитителя. Недостаточно просто кричать и упираться, необходимо дать понять, что это чужой человек, и он похищает ребёнка. В противном случае окружающие могут подумать, что это семейная сцена и проигнорировать похищение, происходящее на их глазах.
- Всегда выслушивайте ребёнка и верьте ему. Если малыш хочет о чём-то поговорить, не стоит его сразу перебивать и поучать. Простое внимание со стороны родителей может спасти жизнь.
- Чтобы вовремя заметить проблему, родителям необходимо интересоваться жизнью своего ребенка. Обязательно заведите записную книжку, в которой будут адреса и номера телефонов друзей и педагогов ребёнка. Обязательно просматривайте, чем он интересуется в Интернете. Также можно просматривать его телефон, но делать это надо незаметно, чтобы не подорвать доверие.
- Страйтесь изредка посещать школу, видеться с друзьями вашего чада.
- Научите его всегда рассказывать, куда и с кем он идёт.
- Страйтесь избегать ситуаций, когда сыну или дочери придётся возвращаться домой поздно одному.
- Планируйте свой день, чтобы вы всегда могли его встретить или проводить его.
- Если иногда вы просите друзей или знакомых забрать ребёнка из школы или сада, придумайте кодовое слово, которое должен назвать взрослый. Но лучше избегать ситуаций, когда незнакомец подвозит вашего малыша.

***Что делать, если страшное уже произошло***

- Даже если сексуальное нападение не закончилось изнасилованием, ребенок переживает психологический шок. В этой ситуации ему, как никогда, нужны ваши помощь, любовь, понимание и твёрдость.
- Зачастую ваш ребенок не сразу рассказывает о случившемся с ним, испытывая страх, позор и стыд. Однако если вы будете внимательны, то можете заметить физические признаки сексуального насилия: изменившаяся походка, необычная поза при сидении, плохое самочувствие ребенка из-за болей в половых органах, синяки на теле, частое принятие ванны (попытка «очиститься», смыть «грязь»), частое мочеиспускание, плохой аппетит.
- Происшедшее отражается на психическом состоянии и поведении ребенка: он угнетен, стал беспокойно спать, его мучаюточные кошмары, появились новые или усилились старые страхи, часто плачет, стал отчужденным или, наоборот, проявляет чрезмерную привязанность.
- В сложившейся ситуации важно вывести малыша на откровенный разговор. Если он получит возможность рассказать о том, что случилось, это поможет ему, по мнению психологов, мягче пережить стресс. Вызывая ребенка на разговор, можно сказать следующее: «Я вижу, что тебе очень плохо, чувствуешь, как тебе тяжело. Я понимаю, что

ты не пускаешь меня к своей беде, потому что хочешь уберечь меня, хочешь сам выстоять в трудное для тебя время и поэтому отгородился от меня стеной. Разреши мне тебе помочь, разреши мне оказать тебе поддержку».

- Следует знать, что первые месяцы наиболее тяжелые для ребенка и малейшее воспоминание может вызвать истерику. В этот момент главное — дать ему почувствовать, как сильно вы его любите, как он вам близок и дорог.
  - Не показывайте ребенку своих переживаний по поводу того, что произошло. В разговоре не употребляйте выражений типа «как это грязно», «как отвратительно» и т.д. Это может вызвать у ребенка чувство вины за то, в чем он абсолютно не виноват.
  - Постарайтесь сохранить происшедшее в тайне от соседей, знакомых, приятелей ребенка, так как любое неосторожное слово или даже жалость с их стороны ухудшат ситуацию. И уж тем более не обсуждайте то, что произошло, при ребенке. Ему нужно, чтобы окружающие принимали его таким, как и раньше. Он не должен чувствовать себя «белой вороной», ловить сочувственные взгляды и слышать перешептывания за спиной.
  - Следует отдавать себе отчет, что забыть о пережитом малыш не сможет никогда. Тем не менее эпизод насилия постепенно будет стираться из его памяти. Будьте готовы к тому, что еще несколько месяцев ребенок будет находиться в депрессивном состоянии. Ваша задача — поддержать его.
  - Обязательно обратитесь за помощью в полицию. Ваши показания помогут найти преступника. Он должен быть наказан за надругательство над вашим ребенком, кроме того, вы защитите от насилия других детей, а возможно, и сохраните им жизнь.
- ВАЖНО:** в этой ситуации обращайтесь также за помощью к психологу.

### **3.2. Организация групповой и индивидуальной работы с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с целью повышения родительской компетентности в вопросах детско-родительских отношений и предупреждения внутрисемейных конфликтов**

Психологическое просвещение родителей несовершеннолетних является важным компонентом профилактической работы специалистов ГБУСО «Психологический Центр», однако не менее значимой является организация групповой и индивидуальной работы с родителями на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с целью повышения родительской компетентности в вопросах детско-родительских отношений и предупреждения внутрисемейных конфликтов.

Индивидуальная работа предполагает проведение психологического и психолого-педагогического консультирования родителей по вопросам детско-родительских отношений и внутрисемейных конфликтов. Данная работа проводится с целью повышения родительской компетентности в наиболее актуальной проблематике, касающейся воспитания и развития несовершеннолетних.

Однако формирование практических навыков и родительских компетенций не возможно без осуществления группового взаимодействия, поэтому специалисты ГБУСО «Психологический Центр» разрабатывают программы групповой работы с родителями и детско-родительскими группами.

Наиболее эффективными в вопросах детско-родительских отношений и предупреждения внутрисемейных конфликтов являются следующие программы:

- программа клуба родительской компетентности «Мы вместе»;
- программа тренинга эффективных навыков и умений межличностного общения родителей с детьми;
- программа тренинга сензитивности для родителей и детей дошкольного возраста «Песочная азбука настроения» и др.

### **Программа клуба родительской компетентности «Мы вместе».**

В обществе существует дефицит психологических знаний, отсутствует психологическая культура, предполагающая интерес к другому человеку, уважение особенностей его личности, умение и желание разобраться в своих собственных отношениях, переживаниях, поступках. Родители подчас располагают чрезвычайно бедными и однообразными сведениями о психологических и возрастных особенностях развития собственных детей. В семьях, воспитывающих детей, возникают различные детско - родительские и супружеские конфликты, в основе которых психологическая глухота взрослых, неумение и нежелание прислушаться друг к другу, понять, простить, уступить, посочувствовать и пр.

Актуальность вопроса повышения психологической культуры обусловлена не только формированием у родителей потребности в психологических знаниях, но и нормализацией детско-родительских и супружеских отношений в семье. Нарушенность отношений между родителями и детьми, дисгармония супружеских отношений, непосредственно влияют на формирование дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних, способствует распространению безнадзорности и беспризорности, приводят к росту числа преступлений, совершаемых несовершеннолетними. Овладение родителями необходимыми психологическими знаниями позволит снизить риск возникновения причин, способствующих формированию социально-психологической дезадаптации несовершеннолетних, укрепить и стабилизировать супружеские отношения.

Работа клуба родительской компетентности позволит восполнить дефицит психологических знаний родителей о возрастных особенностях развития их детей, повысить психологическую культуру в вопросах взаимодействия с детьми и супружеских отношениях, расширит представления родителей о возможностях выхода из кризисных и конфликтных ситуаций конструктивными способами.

**Цель:** Повышение уровня родительской компетентности.

**Задачи:**

1. познакомить родителей с основами современной возрастной психологии;
2. ознакомить родителей с навыками выхода из конфликтных и кризисных ситуаций конструктивными способами;
3. формировать потребность в психологических знаниях;
4. способствовать развитию психологической культуры в супружеских и детско-родительских отношениях.

**Методы:** беседа, лекция, семинар, дискуссия.

**Численность участников:** 12-15 родителей детей схожего возраста.

**Место проведения:** кабинет групповой работы.

**Режим работы клуба:** 1 раз в неделю.

**Длительность программы:** 20 занятий.

**Длительность одного занятия:** 50 минут.

#### **Темы занятий клуба родительской компетентности:**

1. Стили воспитания в семье. Плюсы и минусы.
2. Социальные сети: мифы и реальность.
3. Проблемы детско-родительских отношений.
4. Общение подростка реальное и виртуальное.
5. Безопасная Интернет-среда.
6. Компьютерная и виртуальная зависимость несовершеннолетних: причины, условия формирования и способы выявления.
7. Психологические причины формирования жертвенного поведения у несовершеннолетних.

8. Психологические причины формирования агрессивного поведения у несовершеннолетних.
9. Моббинг и буллинг в подростковой среде как социально-психологическое явление.
10. Как уберечь ребенка от насилия в Интернет-пространстве.
11. Семейные ценности.
12. Способы конструктивного разрешения конфликтов с детьми.
13. Психологические особенности подросткового возраста. Как взаимодействовать с подростком.
14. Возрастные кризисы. Как я могу помочь ребенку в период проживания им возрастного кризиса.
15. Причины неэффективного родительского отношения и их влияние на формирование личности ребенка.
16. Влияние особенностей общения в семье на отношения родителя с ребенком.
17. Что такое активное слушание. Использование «я-высказываний», как способа предупреждения конфликтов в детско-родительских и супружеских отношениях.
18. Как мы наказываем детей. Роль ярлыков. Когда наказывать детей?
19. На какие сигналы и стимулы реагируют дети?
20. Верbalное и неверbalное общение с детьми. Роль прикосновений в общении.
21. Что родители должны дать детям и что дети должны дать родителям.
22. Роль психологических границ в поддержании отношений между родителями и детьми.
23. Стереотипы воспитания.
24. Мы и наши родители. Семейные линии и их влияние на внутрисемейные отношения в собственной семье.
25. Какие наши страхи становятся страхами наших детей.

### **Программа тренинга эффективных навыков и умений межличностного общения родителей с детьми.**

В современном мире все больше растет понимание семьи как определяющей не только развитие ребенка, но и в конечном итоге развитие всего общества. Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. В каждом обществе складывается определенная культура взаимоотношений и взаимодействия между родителями и детьми, возникают социальные стереотипы, определенные установки и взгляды на воспитание в семье. Для сохранения психического, физического и эмоционального здоровья ребенка необходимо:

- понимать, принимать и, безусловно, любить ребенка;
- создать для ребенка атмосферу безопасности;
- слушать и слышать ребенка;
- поощрять выражение эмоционального мира ребенка;
- развить в отношениях основы сотрудничества;
- обеспечить ребенку возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля.

Многие родители осознают недостатки своего воспитания, но им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других», и тем самым как бы объективизировать свое поведение. Родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом осознанного выбора воспитателя, а обычно перенимаются либо «по наследству» от своих

родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребенка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации. Поэтому одним из существенных аспектов профилактической работы с родителями является ознакомление их со способами гармоничного общения с детьми и применение полученных знаний на практике - тренинговые занятия, которые позволяют косвенно влиять на сферу детско-родительских отношений и формировать навыки эффективного взаимодействия родителей и детей.

**Цель:** Способствование улучшению детско-родительских отношений посредством развития коммуникативных особенностей общения родитель-ребенок и формирования навыков эффективного взаимодействия.

**Задачи:**

1. психологическое просвещение родителей по возрастным и психологическим особенностям развития личности ребенка;
2. развитие способности адекватно понимать себя и своего ребенка;
3. повышение самоуважения родителей и помочь в осознании собственной ответственности за трудности, возникающие в отношении со своими детьми;
4. ознакомление с конструктивными способами выхода из конфликтных ситуаций во взаимоотношениях с детьми;
5. освоение эффективных способов взаимодействия с детьми;
6. формирование потребности в психологических знаниях.

**Методы:** беседа, ролевые игры, анализ ситуаций, дискуссия, психогимнастические упражнения.

**Длительность программы:** 24 занятия.

**Длительность занятия:** 50 минут.

**Режим работы:** два раза в неделю.

**Численный состав:** 6-8 родителей детей схожего возраста

**План и содержание тренинговых занятий**

Количество занятий	Темы занятий	Содержание
2 занятия	Формирование безопасного пространства, установление контакта,	Знакомство участников тренинга. Представление себя и своих трудностей, запросов и целей участия в тренинге.
3 занятия	«Ты - лучший родитель для своего ребенка».	зачем он пришел в твою жизнь; мир глазами ребенка; формальное и неформальное общение; зачем ребенку нужны родители; ощущение безопасности внутри семьи.
3 занятия	«Почему он такой».	какое место в семейной системе занимает твой ребенок; факторы, влияющие на «стиль поведения» ребенка; конфликты между детьми (братья, сестры); осознание семейных воспитательных «программ».
4 занятия	«Самооценка и уверенность».	как похвала и критика влияют на личность ребенка; пути повышения чувства собственного достоинства у детей; личностные границы родителей (чтобы ребенок не сел вам на голову); навыки снятия эмоционального напряжения.

4 занятия	«Негативное поведение»	причины «неприемлемого» поведения; цели негативного поведения; переориентация деструктивного поведения; как использовать свои чувства при общении с детьми; перевозбуждение и разрядка у детей.
4 занятия «	«Сотрудничество».	дисциплина без наказаний; переговоры и заключение соглашений о дисциплине; передача ребенку ответственности за его поступки; методы воодушевления к действию; выход из конфликтных ситуаций; формирование потребности учиться.
3 занятия	«Твой ребенок именно тот ребенок, который нужен тебе»	что хочет сказать ребенок своим поступком; другой взгляд на ситуацию; разрешение индивидуальных трудностей общения с ребенком.
1 занятие	Подведение итогов работы в группе.	Обратная связь Рефлексия участников тренинга.

**Программа тренинга сензитивности для родителей и детей дошкольного возраста  
«Песочная азбука настроения»**

«...Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет».

Ф.Шиллер

Взаимоотношения родителей и детей были и остаются ключевым вопросом, рассматриваемым психологической наукой. Проблемы, возникающие в общении родителей с детьми, трудности взаимопонимания, деструктивные стратегии взаимодействия – все это актуально и требует тщательного изучения.

Отсюда главным аспектом становится поиск методов и психологических технологий разрешения проблем детско-родительских отношений. Наиболее эффективным и приемлемым в этом отношении методом является игра.

Игра служит эффективным средством социализации и адаптации к обстоятельствам жизни,нейтрализации стрессопорождающих нагрузок и, следовательно, средством оздоровления.

Именно эта особенность игры позволяет ребенку найти способ объединения эмоционального и рационального компонентов «Я», примирить тенденцию «Я» к самоутверждению через расширение границ своего влияния и тенденцию следовать социальным ограничениям. Благодаря этому явлению в игре идет соотнесение собственного «Я» с «Я» родителя и «Я» других, формируется понимание зависимости от родителей и других участников по игре. Ценность своего «Я» начинает сочетаться с ценностью «Я – других».

Особенность применения психологических игр в пскотерапии состоит не в том, чтобы изменить человека, «скорректировав» его в сторону большего соответствия некоему социальному стандарту, а, напротив, в том, чтобы помочь ему развить чувство собственной ценности, предложить «испытательный полигон» для работы с самим собой. Любой участник группы, как всякая личность, уникален, самоценен и обладает внутренними источниками саморазвития.

Ориентация на свою значимость для других дает ребенку возможность полноценно участвовать в совместной деятельности и приобщаться к ценностям и средствам человеческой жизнедеятельности.

Психологические игры в пескотерапии открывают перед участниками группы возможности, вероятно, не доступные им в других условиях: свободное обращение со значениями и смыслами и тем самым раскрепощение собственных интеллектуальных ресурсов; расширение поля сознания; укрепление веры в свои силы; развитие творческих способностей, таланта к общению; помочь в формировании нравственных основ детско-родительского взаимодействия.

Совместная работа с песком оказывает благоприятное воздействие не только на ребенка, но и на его родителя. Она позволяет взрослому человеку снять оковы внешне благопристойных и привычных социальных норм со своего «внутреннего ребенка», освободить его от цензуры Супер - Эго. Родитель через совместное творчество с ребенком погружается в процесс проявления своего детского «Я» - живого, искреннего, увлеченного.

Подобное сотрудничество родителей и детей в работе способствует развитию творческого мышления и расширению имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от некоторых ролей). Итогом такой работы в технике песочной арт-терапии является пробуждение спонтанности участника, которая находит выражение в акте творчества, то есть проявлении некой модели поведения в ситуации "здесь и теперь".

Коррекционный и развивающий эффект рисования песком достигается за счет снятия напряжения, тревоги, фрустрированности, неуверенности в собственных силах.

**Цель:** раскрытие творческого потенциала участников группы, развитие социальной перцепции и сензитивности родителей в восприятии и принятии личностных, эмоциональных и поведенческих особенностей детей.

**Задачи:**

1. развитие социальной перцепции и сензитивности родителей в восприятии и принятии личностных, эмоциональных и поведенческих особенностей детей;
2. снижение степени проявления негативных эмоциональных состояний у участников;
3. развитие воображения, восприятия, творческого мышления всех участников;
4. развитие уверенности в себе, повышение самооценки ребенка через отработку конструктивных не директивных способов взаимодействия родителей с детьми;
5. развитие речи, общительности как свойства личности ребенка, формирование навыков самопрезентации и рефлексии.
6. повышение у родителей уровня компетентности в области детской и возрастной психологии.

**Методы:** беседа, игра, наблюдение, имитация, песочная арт-терапия, визуализация.

**Форма работы:** тренинг сензитивности с элементами песочной арт-терапии.

**Тип группы:** закрытая группа с управляемой динамикой.

**Контингент участников:** родители с детьми дошкольного возраста.

**Возраст участников:** родители среднего возраста, дети в возрасте от 4 до 6 лет.

**Количественный состав:** 6 - 7 пар родителей с детьми, общее число участников – 12-14 человек.

**Качественный состав:** гетерогенный.

**Режим работы:** 2 часа в неделю.

**Длительность работы:** 22 часа.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Цель	Кол-во часов
1.	«Мама и я».	Знакомство с участниками, создание безопасного пространства и ситуации успеха, погружение в	2

		технологии работы с песком.	
2.	«Я, мои эмоции и чувства».	Работа в технике песочной арт-терапии с положительными эмоциями и чувствами (радость, любовь, счастье).	4
3.		Работа в технике песочной арт-терапии с отрицательными эмоциями (горе, печаль, уныние).	2
4.		Работа в технике песочной арт-терапии с чувством тревоги.	2
5.		Работа в технике песочной арт-терапии с чувством страха.	2
6.	«Мое воображение»	Работа в технике песочной арт-терапии на самораскрытие внутренних ресурсов личности ребенка, развития его воображения, восприятия, творческого мышления.	2
7.	«Поговори со мною, мама!»	Работа в технике песочной арт-терапии на совместное создание сюжетной картинки с последующим составлением рассказа по ней для отработки навыков коммуникации, самопрезентации и рефлексии.	4
8.	«Я – сам!»	Работа в технике песочной арт-терапии на развитие уверенности ребенка в собственных силах, повышение самооценки, через отработку конструктивных не директивных способов взаимодействия с родителями.	2
9.	«Свободный путь»	Завершение работы с группой, мотивирование на дальнейшее эффективное взаимодействие родителей с детьми.	2

**Ожидаемые результаты:** сотрудничество родителей и детей в работе способствует развитию творческого мышления и расширению имеющегося ролевого репертуара (иногда даже отказ от некоторых ролей). Итогом такой работы в технике песочной арт-терапии является пробуждение спонтанности участника, которая находит выражение в акте творчества, то есть проявлении некой модели поведения в ситуации "здесь и теперь". Выработка конструктивных способов взаимодействия в детско-родительской системе. Коррекция эмоционального состояния участников группы, снижение уровня тревоги и конфликтности в семье.

### **3.3. Организация работы по информированию родителей с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с целью повышения компетентности в вопросах защиты персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей вред**

Поскольку в цифровом мире, как и в реальной действительности, распространяется принцип всеобщей ответственности: все люди ответственны за то, что они смотрят, что они делают, что они публикуют в Интернете, то на родителей несовершеннолетних в значительной степени ложится ответственность за то, какие интернет-ресурсы посещает ребенок, что он публикует в социальных сетях, к каким контентам он имеет доступ и т.п.

Чаще всего несовершеннолетние не могут получить адекватную помощь от родителей по противодействию насилию, в том числе в среде современных интернет-технологий, так как они не обладают достаточным опытом и не владеют знаниями по защите персональных данных, в том числе от информации, наносящей вред.

Отсюда важным моментом профилактической работы, в том числе по предупреждению кибербуллинга становится привлечение в рамках межведомственного взаимодействия специалистов ИТ технологий.

Также на сегодняшний момент нет специально разработанных программ подготовки родителей по профилактике подобных явлений среди несовершеннолетних.

Совершенствование знаний родителей в области медиакомптенций несовершеннолетних в вопросах защиты персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей вред, — может стать наиболее эффективной профилактикой в борьбе с кибермоббингом и кибербуллингом.

Специфика работы ГБУСО «Психологический Центр» позволяет организовать и эффективно реализовывать межведомственное взаимодействие специалистов правовой и ИТ направленности, с родителями несовершеннолетних на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики с целью повышения компетентности в вопросах защиты персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей вред. Специалисты Центра обладают компетенциями для профилактической работы с родителями несовершеннолетних, подвергшимися кибербуллингу или кибермоббингу.

Профилактическая работа по информированию родителей несовершеннолетних с привлечением специалистов правовой и ИТ направленности осуществляется на базе ГБУСО «Психологический Центр» и субъектов профилактики в различных формах:

- информационные и просветительские беседы;
- презентации;
- мастер-классы по работе с интернет-ресурсами;
- разработка и распространение информационных буклетов и памяток для родителей несовершеннолетних и т.п.

#### **3.3.1. Методический материал к тематическим беседам с родителями по профилактике кибербуллинга и защите персональных данных несовершеннолетних, в том числе от информации, наносящей вред**

##### **Возможные источники кибербуллинга:**

Технологии	Возможные злоупотребления
<b>Мобильные телефоны</b>	1. Систематически осуществлять анонимные звонки и отправлять оскорбляющего или угрожающего рода сообщения 2. Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет
<b>Instant Messenger (IM)</b>	1. Рассылка сообщений, фото- или видеоматериалов оскорбительного

	или непристойного характера
<b>Чат</b>	1. Отправлять анонимные угрозы или оскорблении. 2. Создавать группы, в которых намеренно игнорируются определенные люди. 3. Выстраивать фальшивые дружеских или родственных отношения (чтобы узнать личную, интимную информацию). Возможные последствия: распространение слухов, психологический террор.
<b>E-Mail</b>	1. Рассылать злые и негативные сообщения. 2. Рассылать непристойные материалы (видео, картинки или компьютерные вирусы). 3. Взламывать другой аккаунт, для использования личного E-Mail для рассылки различной информации или для его удаления.
<b>Веб-камера</b>	1. Снимать и рассылать непристойное видео. 2. Убеждать или принуждать молодых людей к непристойным действиям. 3. Публиковать в Интернете личные фото и видео материалы после расставания, чтобы опозорить экс-друга/экс-подругу.
<b>Социальные сети</b>	1. Писать обидные комментарии к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах. 2. Распространять непристойное видео и фото. 3. Взламывать чужой аккаунт, для его редактирования с целью очернить другого человека (например, рассылка сообщений с этого аккаунта, дополнение лживой информации). 4. Создать намеренно группы, для выражения ненависти и травли определенного человека. 5. Создать фальшивый профиль для третирования другого человека.
<b>Видео-порталы</b>	1. Непристойное, компрометирующее, позорящее другого человека видео публиковать в Интернете.
<b>Система управления обучением</b>	1. Писать непристойные новости.
<b>Игровые порталы, виртуальные миры</b>	1. Опытные игроки заведомо выбирают себе слабых соперников и убивают их персонажей. 2. Намеренное удаление игрока из группы или игровых событий.

**3.3.2. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.05.2017)  
«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»**

**Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе**

В настоящем Федеральном законе используются следующие основные понятия:

- 1) доступ детей к информации - возможность получения и использования детьми свободно распространяемой информации;
- 2) знак информационной продукции - графическое и (или) текстовое обозначение информационной продукции в соответствии с классификацией информационной продукции, предусмотренной частью 3 статьи настоящего Федерального закона;
- 3) зрелищное мероприятие - демонстрация информационной продукции в месте, доступном для детей, и в месте, где присутствует значительное число лиц, не принадлежащих к обычному кругу семьи, в том числе посредством проведения театрально-зрелищных, культурно-просветительных и зрелищно-развлекательных мероприятий;
- 4) информационная безопасность детей - состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию;

5) информационная продукция - предназначенные для оборота на территории Российской Федерации продукция средств массовой информации, печатная продукция, аудиовизуальная продукция на любых видах носителей, программы для электронных вычислительных машин (программы для ЭВМ) и базы данных, а также информация, распространяемая посредством зрелищных мероприятий, посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети "Интернет", и сетей подвижной радиотелефонной связи;(в ред. Федерального закона от 28.07.2012 N 139-ФЗ)

6) информационная продукция для детей - информационная продукция, соответствующая по тематике, содержанию и художественному оформлению физическому, психическому, духовному и нравственному развитию детей;

7) информация, причиняющая вред здоровью и (или) развитию детей, - информация (в том числе содержащаяся в информационной продукции для детей), распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с настоящим Федеральным законом;

8) информация порнографического характера - информация, представляемая в виде натуралистических изображения или описания половых органов человека и (или) полового сношения либо сопоставимого с половым сношением действия сексуального характера, в том числе такого действия, совершающегося в отношении животного;

9) классификация информационной продукции - распределение информационной продукции в зависимости от ее тематики, жанра, содержания и художественного оформления по возрастным категориям детей в порядке, установленном настоящим Федеральным законом;

10) места, доступные для детей, - общественные места, доступ ребенка в которые и (или) нахождение ребенка в которых не запрещены, в том числе общественные места, в которых ребенок имеет доступ к продукции средств массовой информации и (или) размещаемой в информационно-телекоммуникационных сетях информационной продукции;

11) натуралистические изображение или описание - изображение или описание в любой форме и с использованием любых средств человека, животного, отдельных частей тела человека и (или) животного, действия (бездействия), события, явления, их последствий с фиксированием внимания на деталях, анатомических подробностях и (или) физиологических процессах;

12) оборот информационной продукции - предоставление и (или) распространение информационной продукции, включая ее продажу (в том числе распространение по подписке), аренду, прокат, раздачу, выдачу из фондов общедоступных библиотек, публичный показ, публичное исполнение (в том числе посредством зрелищных мероприятий), распространение посредством эфирного или кабельного вещания, информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети "Интернет", и сетей подвижной радиотелефонной связи;(в ред. Федерального закона от 28.07.2012 N 139-ФЗ).

13) эксперт - лицо, отвечающее требованиям настоящего Федерального закона и привлекаемое для проведения экспертизы информационной продукции и дачи экспертного заключения или осуществления классификации информационной продукции и проведения ее экспертизы.

## **Статья 5. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей**

1. К информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, относится:

1) информация, предусмотренная частью 2 настоящей статьи и запрещенная для распространения среди детей;

2) информация, которая предусмотрена частью 3 настоящей статьи с учетом положений статей 7 – 10 настоящего Федерального закона и распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено.

2. К информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация:

1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;(в ред. Федеральногозаконаот 29.06.2015 N 179-ФЗ)

3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

4) отрицающая семейные ценности, пропагандирующая нетрадиционные сексуальные отношения и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;(в ред. Федеральногозаконаот 29.06.2013 N 135-ФЗ)

5) оправдывающая противоправное поведение;

6) содержащая нецензурную брань;

7) содержащая информацию порнографического характера;

8) о несовершеннолетнем, пострадавшем в результате противоправных действий (бездействия), включая фамилии, имена, отчества, фото- и видеоизображения такого несовершеннолетнего, его родителей и иных законных представителей, дату рождения такого несовершеннолетнего, аудиозапись его голоса, место его жительства или место временного пребывания, место его учебы или работы, иную информацию, позволяющую прямо или косвенно установить личность такого несовершеннолетнего.(п. 8 введен Федеральнымзакономот 05.04.2013 N 50-ФЗ).

3. К информации, распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено, относится информация:

1) представляемая в виде изображения или описания жестокости, физического и (или) психического насилия, преступления или иного антиобщественного действия;

2) вызывающая у детей страх, ужас или панику, в том числе представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и (или) их последствий;

3) представляемая в виде изображения или описания половых отношений между мужчиной и женщиной;

4) содержащая бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной бранни.

**3.3.3. Федеральный закон «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и статью 151 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации в части установления дополнительных механизмов противодействия деятельности, направленной на побуждение детей к суициdalному поведению» от 7 июня 2017 г. № 120-ФЗ**

Принят Государственной Думой 26 мая 2017 года  
Одобрен Советом Федерации 31 мая 2017 года

Статья 1. Внести в Уголовный кодекс Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, № 25, ст. 2954; 1998, № 26, ст. 3012; 2003, № 50, ст. 4848; 2004, № 30, ст. 3091; 2007, № 31, ст. 4008; 2009, № 1, ст. 29; № 31, ст. 3921; № 52, ст. 6453; 2010, № 19, ст. 2289; 2011, № 11, ст. 1495; № 30, ст. 4601; № 50, ст. 7362; 2012, № 10, ст. 1162; 2013, № 27, ст. 3477; № 48, ст. 6165; № 51, ст. 6685; 2014, № 30, ст. 4228; 2015, № 1, ст. 82; № 48, ст. 6712; 2016, № 27, ст. 4256; 2017, № 7, ст. 1027) следующие изменения:

1) статью 110 изложить в следующей редакции: **«Статья 110. Доведение до самоубийства**

1. Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего - наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового либо лишением свободы на срок от двух до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового.

2. То же деяние, совершенное:

а) в отношении несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного;

б) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности;

в) в отношении двух или более лиц;

г) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

д) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до десяти лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет или без такового.»;

2) дополнить статьей 110.1 следующего содержания:

**«Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства**

1. Склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства - наказывается ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. Содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением информации, средств или орудий совершения самоубийства либо устраниением препятствий к его совершению или обещанием скрыть средства или орудия совершения самоубийства - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) в отношении несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного;

б) в отношении женщины, заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности; в) в отношении двух или более лиц;

г) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

д) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказываются принудительными работами на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового либо лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

4. Деяния, предусмотренные частью первой или второй настоящей статьи, повлекшие самоубийство или покушение на самоубийство, - наказываются ограничением свободы на срок от двух до четырех лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до шести лет или без такового, либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до шести лет или без такового.

5. Деяния, предусмотренные частью третьей настоящей статьи, повлекшие самоубийство или покушение на самоубийство, - наказываются лишением свободы на срок до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового»;

3) дополнить статьей 110.2 следующего содержания: **«Статья 110.2. Организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства**

1. Организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства путем распространения информации о способах совершения самоубийства или призывов к совершению самоубийства, - наказывается лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

2. То же деяние, сопряженное с публичным выступлением, использованием публично демонстрирующегося произведения, средств массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»), - наказывается лишением свободы на срок до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового. Примечание. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно прекратившее соответствующую преступную деятельность и активно способствовавшее раскрытию и (или) пресечению преступлений, предусмотренных статьями 110, 110.1 настоящего Кодекса или настоящей статьей, освобождается от уголовной ответственности, если в его действиях не содержится иного состава преступления»;

4) дополнить статьей 151.2 следующего содержания: **«Статья 151.2. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение действий, представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего**

1. Склонение или иное вовлечение несовершеннолетнего в совершение противоправных действий, заведомо для виновного представляющих опасность для жизни несовершеннолетнего, путем уговоров, предложений, обещаний, обмана, угроз или иным способом, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, при отсутствии признаков склонения к совершению самоубийства, вовлечения несовершеннолетнего в совершение преступления или в совершение антиобщественных действий - наказывается штрафом в размере от пятидесяти тысяч до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до шести месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо принудительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. То же деяние, совершенное:

а) в отношении двух или более несовершеннолетних;

б) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»), - наказывается штрафом в размере до ста тысяч рублей или в размере заработной

платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до четырехсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового».

## **Раздел 4. Методические рекомендации по профилактической работе со специалистами субъектов профилактики**

### **4.1. Организация психолого-просветительской работы со специалистами на базах субъектов профилактики, по предотвращению насилия в отношении несовершеннолетних с использованием Интернет-пространства**

Для предупреждения насилия, а также агрессивного и жертвенного поведения у несовершеннолетних и возникновения групповой преступности среди подростков важным моментом становится формирование позитивной социализации подрастающего поколения, снижение отчужденности несовершеннолетних от общества. Поэтому необходимо проведение мероприятий, требующих подготовки специалистов, обладающих навыками организации досуга молодежи, способных быть лидерами неформальных подростково-молодежных групп и объединений, информирование населения через СМИ о группах и программах работы с несовершеннолетними положительной направленности.

Совершенствование знаний педагогов и других специалистов, работающих с детьми в области медиакомпенций несовершеннолетних, — может стать наиболее эффективной профилактикой насилия в отношении несовершеннолетних с использованием Интернет-пространства.

Специфика работы ГБУСО «Психологический Центр» позволяет организовать и эффективно реализовывать межведомственное взаимодействие специалистов, в рамках профилактической работы по предупреждению возникновения кибербуллинга и кибермоббинга среди несовершеннолетних в пространстве современных интернет-технологий. Центр обладает ресурсами для обеспечения подготовки педагогов и специалистов, работающих с детьми к психолого-педагогической деятельности по профилактике насилия несовершеннолетних в среде интернет-технологий.

С этой целью специалистами ГБУСО «Психологический Центр» разработана программа просветительской работы с педагогами и специалистами субъектов профилактики, а также тематические беседы со специалистами по профилактике кибербуллинга среди несовершеннолетних:

- Психологические причины проявления кибербуллинга среди несовершеннолетних;
- Психологические причины формирования жертвенного поведения у несовершеннолетних;
- Психологические причины формирования агрессивного поведения у несовершеннолетних; и.др.

Приложение 6

### **Программа психолого-просветительской работы со специалистами субъектов профилактики.**

**Цель** - повышение уровня психологической компетентности педагогических работников, профилактика психологических проблем во взаимоотношениях несовершеннолетних со сверстниками, родителями и педагогами.

**Темы бесед для педагогических работников и специалистов субъектов профилактики:**

1. Индивидуальные дистанции и позиции личности.
2. Знание структуры личности для построения взаимодействия с учащимися.
3. Типы взаимодействия учителя с детским коллективом.
4. Как мы понимаем, что такая личность.
5. Теория объектных отношений.

6. Проблемы агрессии.
7. Конфликтная ситуация и ее возможные следствия.
8. Различные дидактогении у детей и подростков.
9. Роль психологического климата детского коллектива в формировании личности ребенка.
10. Психологические особенности детей и подростков различных возрастов.
11. Моббинг и буллинг в подростковой среде как социально-психологическое явление.
12. Феномен кибербуллинга и его социальная профилактика.
13. Психологические маркеры выявления интернет-зависимости у несовершеннолетних.
14. Психологические маркеры выявления жертвенного поведения у несовершеннолетних.
15. Психологические маркеры выявления признаков моббинга и буллинга в поведении несовершеннолетних.
16. Как защитить ребенка от кибертравли.
17. Школьная травля ребенка: причины, условия, способы выявления.
18. Психологические причины формирования жертвенного поведения у несовершеннолетних.
19. Психологические причины формирования агрессивного поведения у несовершеннолетних.
20. Кибербуллинг учителей: причины и способы защиты.

#### **4.2. Методический материал к тематическим беседам со специалистами по профилактике кибербуллинга**

##### **Психологические причины проявления кибербуллинга среди несовершеннолетних**

К психологическим причинам проявления насилия в среде интернет-технологий можно отнести:

**СТРАХ:** боязнь не стать жертвой буллинга заставляет примкнуть к активной группе, которая и оказывается мобберами.

**АВТОРИТЕТ:** потребность быть на виду у всех, завоевать внимание.

**КОНФЛИКТЫ:** чаще межкультурные. Различия культурные сразу могут вызвать вражду, данные конфликты делятся на подвиды по различному признаку, например, языку, внешности, традициям.

**СКУКА:** зачастую лишь от безделья и скуки подростки, не зная чем себя занять, начинают разрушать свою виртуальную репутацию, к примеру, негативным комментированием чьей-либо фотографии.

**СИЛА:** демонстрация своей силы наряду с другими факторами выступает причиной так как у каждого человека есть потребность показать, похвастаться своим превосходством, но у каждого человека это проявляется в разной мере.

**КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ:** есть вероятность стать объектом насмешек из-за чувства своей ущербности. Также есть возможность «уклоняться» от комплекса или проецировать его на другого человека посредством кибербуллинга.

**ЛИЧНОСТНЫЙ КРИЗИС:** причиной кибербуллинга могут послужить как разрыв дружбы, так и разрыв любовных отношений, чувство зависти и ненависти, нередки случаи с причиной, к примеру, ошибкой или провалом, выставленной на показ.

##### ***Кибербуллинг в учебном заведении.***

Учителям не всегда просто удаётся вовремя обнаружить случаи кибермоббинга в школе на этапе их возникновения. Как правило, учителя узнают о случае кибермоббинга достаточно

поздно, на этапе эскалации конфликта. Упреждающие меры по узнаванию кибер-террора в школе могут способствовать смягчению конфликта и препятствуют его распространению.

**Признаки кибермоббинга в школе:**

1. **АНОНИМНОСТЬ «e-mail»:** ученики имеют возможность со своего почтового адреса писать оскорбительные письма другим людям анонимно и бесплатно. Стоит учитывать тот факт, что анонимные почтовые ящики зачастую используются для травли других учеников.

2. **УХУДШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА:** отношения между учениками в классе накаляются, количество конфликтов увеличивается, то это является почвой для зарождения кибербуллинга.

3. **ДРУЖЕСКИЕ СВЯЗИ** разрываются. Чувствительнее всего к разрыву дружбы относятся девочки, когда подруга становится жертвой кибер-террора, так как они знают друг о друге достаточно личной информации, чтобы ее использовать против друг друга.

4. **ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.** В течение различных экскурсионных поездок, праздников, конкурсов и прочего становится видно насколько сплочен классный коллектив и где проходит «линия надлома» межличностных внутриклассных отношений.

#### ***Симптомы, проявляющиеся у жертв кибербуллинга:***

**ЗДОРОВЬЕ:** показатели здоровья неутомимо падают в позициях. К ним относятся: головные боли, боли в животе, проблемы со сном, проблемы с настроением, в том числе перепады настроения.

**ПОВЕДЕНИЕ:** тревожным сигналом может послужить неожиданная закрытость и замкнутость подростка, переключение внимания с прелестей реального мира на ценности мира виртуального, мира игр, резкое снижение успеваемости в учебном заведении.

**ПРОПАЖА ВЕЩЕЙ:** неожиданная пропажа личных вещей ученика или его денег, обнаружить исчезновение которых родителям не составит труда.

**УМАЛЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ КИБЕР-ТЕРРОРА:** жертвы кибер-травли чаще всего при общении с взрослыми скрывают случаи оскорблений в интернете.

### **4.3. Методическое обеспечение организации сопровождения специалистов субъектов профилактики по формированию профессиональной компетентности в вопросах организации и содержания работы с несовершеннолетними и родителями по профилактике насилия в Интернет-пространстве**

#### **4.3.1. Программа семинара для психологов «Особенности групповой работы с несовершеннолетними младшего школьного возраста, имеющими нарушения в эмоциональной сфере»**

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников. Никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями.

Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций - достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний и уровня развития.

Исследования психологов показали, что младшие школьники в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека, затруднения возникают в распознавании грусти, испуга, удивления. При идентификации эмоции дети обращают внимание на выражение лица, не придавая значения пантомимике (позе, жестам).

Таким образом можно сделать вывод о том, что дети 7-9 лет имеют недостаточные представления об эмоциональных, внутренних состояниях человека и их проявлениях, часто не владеют навыками саморегуляции и самоконтроля. Учитывая возрастные особенности детей младшего школьного возраста, необходимость в развитии навыков рефлексии, эмпатии, понимание своих чувств эффективной является именно групповая работа. Эмоциональные проблемы, если не предпринимается своевременных мер их коррекции, — та база, на которой возникает отставание детей в обучении, неуспеваемость, различные формы социально-психологической дезадаптации. Особое место в работе по коррекции нарушений эмоциональной сферы детей принадлежит специально построенным коррекционным занятиям. Участие в групповой работе в большей степени способствует развитию способности к распознаванию своих эмоций и эмоций других людей, развитию навыков адекватного выражения собственных чувств, формированию и развитию основ саморегуляции, рефлексивности и эмпатии, а так же получения адекватной обратной связи как от участников, так и от ведущих.

**Цель:** ознакомление психологов с особенностями ведения групповой работы с несовершеннолетними младшего школьного возраста, имеющими нарушения в эмоциональной сфере.

**Содержание семинара:** предполагает рассмотрение теоретических аспектов предгрупповой и групповой работы, а так же навыки практической работы.

**Формы:** лекции, тренинговые упражнения.

#### План семинара:

Время	Содержание
10.00-10.15	Знакомство участников группы.
10.15-11.30	Нарушения в эмоциональной сфере. Причины, последствия, способы устранения.
11.40-13.00	Предгрупповая работа как важный и ответственный этап в коррекции нарушений в эмоциональной сфере детей (подготовка ведущих, особенность набора группы, показания и противопоказания к групповой работе)
13.00.-14.00	Перерыв
14.00-15.30	Динамические процессы в групповой работе направленной на коррекцию нарушений в эмоциональной сфере (этапы групповой работы)
15.45-16.45	Анализ индивидуальной динамики участников групповой работы, направленной на коррекцию нарушения в эмоциональной сфере.
16.45 - 17.00	Обратная связь. Подведение итогов.

### **4.3.2. Методические рекомендации по разработке программы групповой тренинговой работы**

1. Обоснование. Преамбула.
2. Цель:
3. Задачи:
4. Форма работы:
5. Количество участников:
6. Длительность программы:
7. Режим работы:
8. Содержание программы:

#### **ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПРОГРАММОЙ ТРЕНИНГА**

Исходя из принципов терапии поведения, отправным пунктом любой поведенческой программы служит определенная поведенческая проблема, ставшая типичной для большей или меньшей части людей. Если эта группа людей (предположительно) обладает платежеспособным спросом на устранение этой проблемы, или же существуют другие организации, которые в состоянии оплачивать вашу работу, то разработка программы имеет определенные перспективы.

В этом случае целесообразно совершить следующие действия:

##### **1. Определение целей и перспектив разработки программы**

- 1.1. Определите и назовите группу клиентов, для которых пишется эта программа.
- 1.2. Сформулируйте и запишите проблемы этих клиентов, которые вы собираетесь решить своей программой.
- 1.3. Сформулируйте и запишите проблемы людей, которые сталкиваются с вашими клиентами.
- 1.4. Назовите навыки, которые вы будете формировать или от которых вам нужно будет отучить ваших клиентов.

Если вам удалось точно выполнить эту задачу, то перспективы формирования поведенческой программы достаточно ясны и реальны.

Примеры»

- 1) Люди, которые не могут отказаться от настойчивого предложения выпить за праздничным столом.
- 2) Практически в любой компании быстро приходит в состояние нежелательного опьянения, совершает в этом состоянии необдуманные поступки, тратит на алкоголь лишние деньги, о чем потом сожалеет.
- 3) Неожиданные "финты" и обиды в компании приводят к тому, что этого человека осторегаются приглашать в гости. Семья страдает от частого появления этого человека в пьяном виде. На работе перестают ему доверять. Возникает опасность в связи с управлением машиной в пьяном виде.
- 4) Умение определить для себя конечную дозу спиртного и умение принимать участие в застолье, не превышая эту дозу. Умение вежливо и аргументированно сказать "нет" в ответ на настойчивые предложения спиртного. Устранение нерациональных, убеждений в связи с выпивкой в компании.

Примеры групп клиентов:

- люди, испытывающие чрезмерное волнение перед экзаменом или ответственным публичным выступлением;
- люди, решившие порвать с sectой, но не имеющие достаточных навыков, чтобы освободиться от возникшей зависимости;
- люди, стесняющиеся своей внешности и отказывающиеся вследствие этого от социальных контактов;

- люди, с ненавистью относящиеся к присутствию в их городе лиц иной национальности или иной религии.

## 2. Анализ литературы.

Вам, конечно, необходимо познакомиться с соответствующей литературой по проблеме, например, алкоголизма или религиозного шовинизма. Очень большой удачей будет, если вам удастся найти опубликованную программу, полностью соответствующую вашим целям. Из литературы выпишите важнейшие сведения о сути интересующих вас поведенческих нарушений, имеет смысл также схематически изобразить для себя пути их преодоления, предлагаемые специалистами. Проверьте все возможные источники информации, включая сеть Интернет, обратитесь к известным вам специалистам в этой области с просьбой о помощи.

Если в результате этой работы ничего интересного обнаружить не удастся - попробуйте применить стандартные темы тренинга поведения или попытайтесь найти собственные, авторские решения проблем.

## 3. Конкретизация навыков.

Теперь можно перейти к конкретизации навыков и их элементов, которые вы будете тренировать в вашей программе. Постарайтесь выделить как можно более мелкие и ясно описываемые навыки. Если это возможно, проранжируйте выделенные навыки, выделите первоочередные и самые важные навыки.

## 4. Определение когнитивной основы навыков.

Подготовьте текстовое или графическое описание навыка, которое вы будете использовать для иллюстрации навыка клиентам.

## 5. Подготовка демонстрационных ролевых игр.

Подготовьте описание 2-3 демонстрационных ролевых игр и запишите сценарий, который должен быть реализован в этой игре. Разыграйте этот сценарий с ко-тренером 3-4 раза и попросите любых посторонних людей задать как можно больше вопросов по смыслу навыка, который будет демонстрироваться в этом сценарии.

Это поможет вам отработать содержание когнитивного компонента навыка.

## САМОАНАЛИЗ.

## 6. Подготовка страховочных ролевых игр.

Подготовьте минимум 6 страховочных ролевых игр и продумайте варианты их усложнения или облегчения. Под страховочной ролевой игрой мы понимаем описание такой социальной ситуации, которая может служить альтернативой основной демонстрационной ролевой игре. Смысл этих страховочных ролевых игр состоит в том, что после нескольких дублей, разыгранных с ко-тренером, основная ситуация может наскучить группе. В этом случае при сохранении самого навыка используются страховочные ситуации.

Сценарии страховочных ролевых игр вместе с инструкциями партнеру и протагонисту напечатайте на карточках. На обороте карточки отметьте варианты облегчения или усложнения ситуации.

## Глоссарий:

**Агрессивность**(лат.aggressio—нападать)— устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость).

**Агрессия**— это поведение, направленное на распределение и перераспределение ресурсов. В качестве ресурсов может выступать еда, поло-репродуктивные ценности (партнёр, потомство), социальный статус (власть, доход, престиж), территория, психологический комфорт.

**Акцентуация характера** - понятие, введенное К. Леонгардом и означающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний (см. Синдром), представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями.

**Ассертивность**— способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

**Виктимность**— (лат. victimа жертва) особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие, как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная. (*Энциклопедический словарь по психологии и педагогике*).

**Домогательство** (Harassment). Целенаправленные, систематические кибер-атаки от незнакомых людей, пользователей социальных сетей, людей из ближайшего реального социального окружения.

**Жертва** – 1. пострадавшая в результате конфликта сторона; 2. уступка, отказ от части своих притязаний или полное игнорирование своих интересов при урегулировании ситуации конфликта.

**Информационная безопасность детей** - состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию. (*Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.05.2017) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"; Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе*).

**Информация, причиняющая вред здоровью и (или) развитию детей**, - информация (в том числе содержащаяся в информационной продукции для детей), распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с Федеральным законом. (*Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.05.2017) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"; Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе*)

**Информация порнографического характера** - информация, представляемая в виде натуралистических изображения или описания половых органов человека и (или) полового сношения либо сопоставимого с половым сношением действия сексуального характера, в том числе такого действия, совершающегося в отношении животного. (*Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.05.2017) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"; Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе*)

**Использование фиктивного имени** (Impersonation). Намеренно выдавать себя за другого человека, используя пароль жертвы, например, для того, чтобы оскорбить учителя.

**Кибербуллинг** — преследование сообщениями, содержащими оскорблений, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Английское слово буллинг (bullying, от bully — дракун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым, подчинить его себе.

**Кибермоббинг** — (от англ. Cyber-Mobbing), также Интернет-моббинг (Internet-mobbing) - это намеренные оскорблений, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих

данных о человеке с помощью современных компьютерных технологий и средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

**Объект профилактики** – (определяется также, как и в УП) –то, на что направлено криминологическое воздействие.

Выделяют следующие группы объектов:

1. группы объектов в зависимости от группы криминогенных факторов;
2. негативные места концентрации лиц с преступным или криминогенным поведением;
3. отдельные социальные, преступные и криминогенные группы;
4. отдельные лица.

**Оскорбление** (Flaming). Как правило, происходит в открытом публичном пространстве Интернета, посредством оскорбительных комментариев, вульгарных обращений и замечаний.

**Открытая угроза физической расправы** (Cyberthreats). Прямые или косвенные угрозы убийства кого-либо или причинения телесных повреждений.

**Очернение**, распространение слухов (Denigration). Намеренное выставление жертвы в чёрном свете с помощью публикации фото- или видеоматериалов на Интернет-страницах, форумах, в новостных группах, через электронную почту, например, чтобы разрушить дружеские отношения или отомстить экс-подруге.

**Продолжительное домогательство и преследование** (Cyberstalking). Систематическое (сексуальное) преследование кого-либо, сопровождающееся угрозами и домогательствами.

**Психологическое просвещение**—раздел профилактической деятельности специалиста-психолога, направленный на формирование у населения (учителей, воспитателей, школьников, родителей, широкой общественности) положительных установок психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания.

**Психологическая профилактика** – деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии учащихся и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

**Публичное разглашение личной информации** (Outing and Trickery) - распространение личной информации, например, интимных фотографий, финансового положения, рода деятельности с целью оскорбить или шантажировать, например, экс-парнера.

**Сензитивность** (от лат. sensus — чувство, ощущение) — характерологическая особенность человека, проявляющаяся по повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т. п.

**Социальная изоляция** (Exclusion) - отказ общаться (как на деловом, так и на неформальном уровне), исключение из Instant-Messenger, группы или игрового сообщества и так далее.

**Субъект профилактики** - это государственные и негосударственные организации, социальные группы, отдельные граждане, на которых возложены задачи по реализации мер профилактики.

## Литература:

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 октября 2012 года № 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено»» // Российская газета. – [Интернет-ресурс]. - <http://www.rg.ru/2012/10/29/reestr-dok.html>.
2. Авдулова, Т.П. Подростки в информационном пространстве [Текст] / Т.П. Авдулова // Психология обучения. - 2010. - N 4. - С. 28-38 .
3. Авдулова Т.П. Тенденции социализации подростков в контексте информационных предпочтений // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2011. - № 6 (20). - С. 8.
4. Бабаева, Ю.Д. Интернет: воздействие на личность / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войсунский, О.В. Смыслова // Гуманитарные исследования в Интернете / Ред. А.Е. Войсунский. - М., 2000. С. 11–39.
5. Белинская, Е.П. Взаимосвязь Интернет-зависимости и стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / сост. и ред. А. Е. Войсунский. - М.: Акрополь, 2009.
6. Белинская, Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. - 2013. Т. 6. - № 30. - С. 5.
7. Войсунский, А.Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010.
8. Гавриченко, О.В., Смолякова, Т.В. Особенности саморепрезентации в Интернет-дневниках подростков и молодежи [Интернет-ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. - 2008. - № 1(1). - URL: <http://psystudy.ru>
9. Голубева Н.А. Эндогенные факторы информационных предпочтений современных подростков [Интернет-ресурс] // Психологические исследования. - 2012. - № 1 (21). - С. 7. - URL: <http://psystudy.ru>.
10. Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации: учеб. пособие / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
11. Ивашура, В. Интернет-троллинг и кибербуллинг [Интернет-ресурс]. - <http://fb.ru/article/167695/cto-takoe-kiberbulling-internet-trolling-i-kiberbulling>
12. Игнатьева, Э.А. Выявление уровня сформированности коммуникативных умений виртуального общения [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. - 2011. - № 4. - URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2011/n4/](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n4/)
13. Изотова, Е.И. Инструменты эмоциональной насыщенности интернет-сообщения: эмоциональный интеллект и способы кодирования эмоций // Психологические исследования. - 2014. Т. 7. - № 37. - С. 5.
14. Изотова, Е.И. Особенности виртуального общения современного подростка // Мир психологии. - 2010. - № 3. - С. 102–112.
15. Марцинковская, Т.Д. Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве // Психологические исследования. - 2012. Т. 5. - № 26. - С. 7.
16. Меновщикова, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002. – 182 с.
17. Моббинг, буллинг, хейзинг — чем они опасны для школьников [Интернет-ресурс]. - <http://eduinspector.ru/2016/12/29/mobbing-bulling-hejzing-chem-oni-opasny-dlya-shkolnikov/>

18. Нечаева, Е.А. Психологические особенности общения пользователей в сети INTERNET: Курсовая работа. – Ростов н/Д, 2015. - / <http://www.studfiles.ru/preview/6022578/>
19. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
20. Прихожан, А.М. Информационная безопасность и развитие информационной культуры личности // Мир психологии. - 2010. - № 3. - С. 135–141.
21. Психология Интернет-коммуникации: учеб. пособие / М.: МПСУ: Воронеж: МОДЭК. - 2013. – 192 с.
22. Собкин, В.С. Виртуальная атака. Компьютер в подростковой субкультуре / В.С. Собкин, Ю.М. Евстигнеева // Первое сентября. - 2002. - № 8. - С. 2–7.
23. Тхостов, А.Ш. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации / А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов // Психологический журнал. – 2005. - № 26(6). – С. 16–24.
24. Ураева, Г.Е. Опыт переживания онлайн-агрессии у молодых взрослых: современное состояние и перспективы исследования проблемы / Г.Е. Ураева, О.Н. Боголюбова // Психологические исследования. - 2013. Т. 6. - № 27. - С. 12.
25. Федунина, Н.Ю. Представления о триаде «Преследователь – жертва – наблюдатель» в кибербуллинге в англоязычной литературе // Психологические исследования. - 2015. Т. 8 - № 41. - С. 11.
26. Чудова, Н.В. Особенности образа «Я» жителя интернета // Психологический журнал. - 2002.