

Министерство образования и науки Республики Тыва  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Республиканский  
Центр психолого-медико-социального сопровождения  
«Сайзырал»

## **Технологии по профилактике насилия**

**Методические рекомендации**

**КЫЗЫЛ 2016, Август**

Печатается по решению экспертного совета ГБОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

**Технологии по профилактике насилия. – Кызыл: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал». – 2016. – с.**

Составители:

Полякова В.В. директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал», педагог-психолог высшей квалификационной категории;

Сартыыл С.С. начальник отдела консультирования, диагностики и коррекции, педагог-психолог 1 квалификационной категории ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал».

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, специалистов, работающих в учреждениях дошкольного, начального, общего, дополнительного образования несовершеннолетних. Материалы могут быть полезны специалистам образовательных учреждений, осуществляющим деятельность по профилактике насилия и помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения.

Стилистика, орфография и пунктуация  
оставлены в авторском варианте

## Содержание

1. Методы и технологии практической работы с детьми по профилактике насилия и жестокого обращения
  - 1.1. Практические упражнения для индивидуальной работы с детьми
  - 1.2. Практические упражнения для групповой работы с детьми
2. Заключение
3. Список литературы
4. Приложения:
  1. Методики диагностики психологических особенностей детей
  2. Методики диагностики особенностей детско-родительских отношений и внутрисемейного взаимодействия
5. Порядок межведомственного взаимодействия в области организации профессиональной помощи детям, подвергшимся насилию, жестокому обращению, и/или с угрозой жизни и здоровью ребенка
6. Извлечения из законодательных актов Российской Федерации по вопросам защиты детей от жестокого обращения

## **МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ И ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ**

### **Практические упражнения для индивидуальной работы с детьми**

Наиболее подходящим вариантом в деятельности по профилактике насилия и жестокого обращения и при работе с детьми, пережившими насилие, является эклектичная модель консультирования, в которой сочетаются три основных психотерапевтических направления: работа с мыслями, работа с чувствами, работа с поведением.

Представленные в параграфе методы и технологии практической работы могут использоваться в работе педагогами в образовательных учреждениях совместно либо при участии педагогов-психологов (психологов).

В зависимости от направленности упражнения можно использовать как с целью первичной профилактики, так и при работе с детьми, пережившими насилие (в данном случае участие психолога строго обязательно). Для удобства методы разделены по основным психологическим подходам.

### ***Психоанализ***

#### **Анализ незаконченных предложений**

В психологической практике для того, чтобы понять мысли, чувства и поведение ребенка, часто используются проективные техники, такие как «Дом — дерево — человек». Однако этого можно достичь и с помощью незаконченных предложений, в которых бы звучали темы любви и неприятия, выражения различных чувств, целей, желаний, мнение о семье и т. п. Кроме того, эта процедура способствует установлению контакта с неразговорчивыми, испуганными, тревожными детьми.

#### **Примеры**

Больше всего мне нравится...

В семье мне больше всех помогает...

Я счастлив, когда...

Я расстраиваюсь, когда...

Больше всего я боюсь, когда...

Мое самое большое желание — это...

Я бы хотел, чтобы мои родители...

Когда я вырасту, я хочу...

Братья — это...

Сестры — это...

Папа — это...

Мама — это...

Книготерапия - это чтение и обсуждение книг вместе с детьми, в которых описываются ситуации, сходные с теми, что имеют место в реальной жизни детей. В книгах герои могут выражать те мысли и чувства, которые сами дети не в состоянии вербализовать.

Из рассказанных историй клиенты могут узнать об альтернативных решениях проблем и новых способах действий; читая о детях, похожих на них, они могут почувствовать себя менее одиноко или менее ощущать себя не такими, как все.

Цели книготерапии:

- Научить конструктивному, позитивному мышлению.

Способствовать свободному выражению беспокоящих проблем.

- Помочь детям проанализировать свои установки и поведение.
- Помочь увидеть альтернативные решения.
- Помочь найти способ решения проблем.
- Помочь увидеть похожесть проблем, которые встречаются у детей.

В процессе книготерапии педагог обсуждает с ребенком поведение героев, их мысли, чувства, причину проблем и их последствия. Обсуждаются вопросы, которые могут возникнуть у ребенка по прочтении книги, затем психолог постепенно переходит к тому, что из описанного в рассказе походит на происходящее в жизни ребенка и чем. Помимо этого, книготерапия несет информационную нагрузку, поскольку дает возможность обеспечить детей знанием о тех жизненных проблемах, которые их волнуют.

### ***Терапия реальностью***

Терапия реальностью отражает уровень контроля ребенка за собственным поведением; ответственность, которую он берет на себя; восприятие ребенка самого себя (проблема самооценки). Если психолог решает включить терапию реальностью в работу с детьми, пережившими насилие, то в общей модели консультирования она должна идти только после работы над эмоциональным состоянием ребенка.

Процесс терапии

1. Построение теплых, доверительных отношений, которые бы способствовали раскрытию ребенка.

2. Описание проблемного поведения.

3. Оценивание ребенком того, что происходит в его жизни и как он сам себе помогает решать проблемы. Способствуют ли его действия достижению того, чего

он хочет от жизни. Если нет, то психолог задает вопрос: «Что же ты хочешь изменить в своих действиях?»

4. Поиск возможных альтернатив, позволяющих достичь того, что ребенок хочет от жизни. Используется метод мозгового штурма.

Ребенок выбирает путь для достижения поставленной цели. Ключевой момент на этой стадии - помочь ребенку взять на себя обязательства предпринять новые действия, чтобы достичь цели. При этом важно, чтобы первые шаги на новом пути были очень маленькими, так как ребенку нужно обязательно почувствовать себя успешным - именно это лежит в основе движения ребенка к цели.

### **Задавание вопросов**

В терапии реальностью обычно задаются следующие 5 вопросов:

- Что именно ты делаешь?
- Помогает ли то, что ты делаешь, достигнуть того, что ты хочешь?
- Если нет, что бы еще ты бы мог попытаться сделать (перечисление вариантов)?
- Что бы ты хотел попробовать в первую очередь?
- Когда?

Как уже было сказано выше, утверждения (или предложения) со стороны психолога часто более эффективны, нежели задавание вопросов.

**Примеры трансформации вопросов в утверждения с позиции терапии реальностью:**

1. Что ты делаешь для того, чтобы решить проблему?

Если ты готов, мы могли бы обсудить, что же именно ты делаешь для того, чтобы решить проблему.

2. Получается ли у тебя таким образом достигнуть того, чего ты хочешь?

→ **Давай посмотрим вместе, как твои действия тебе помогают.**

3. А если что-то из того, что ты делаешь, не помогает тебе, чтобы еще ты мог сделать, чтобы это сработало?

→ **Давай посмотрим, какие бы другие варианты поведения ты бы выбрал; быть может, нам удастся придумать с тобой план действий.**

4. Что бы из того, что ты перечислил, ты бы хотел попробовать?

→ **Ты перечислил несколько вариантов. Я не очень понял, есть ли среди них какой-нибудь, какой ты выберешь и будешь придерживаться.**

5. Когда мы могли бы снова встретиться, чтобы обсудить, что у тебя получилось?

→ Знаешь, было бы неплохо договориться о следующей встрече — мы могли бы тогда обсудить, что у тебя получилось.

В консультировании дошкольников и младших школьников в режиме терапии реальностью вопросы могут быть видоизменены так:

→ Что ты сделал?

→ А что из того, что ты сделал, ты сделал не по правилам (не так, как принято, не так, как положено)?

→ А как ты должен был поступить, чего от тебя ждали?

→ И что ты собираешься делать в следующий раз?

→ Давай мы с тобой это запишем. Ты будешь писать или я?

→ Давай завтра проверим, что же у тебя получилось.

В целом терапия реальностью дает возможность ребенку оценить все плюсы и минусы своего поведения; увидеть цену, которую он платит, и сделать выбор в сторону более конструктивного поведения.

### ***Гештальт-терапия***

Основной задачей в гештальт-подходе является помощь ребенку в осознании того, что с ним происходит «здесь и сейчас». Для жертв насилия это осознание особенно актуально, поэтому некоторые гештальт-техники рекомендуются для работы с детьми в возрасте 5-12 лет.

#### Принятие ответственности

Данная техника заключается в том, чтобы обучать клиента использовать слово «я» вместо «мы» или «вы», таким образом, предлагая ему принимать ответственность на себя. Например, вместо «Ну вы же понимаете, как это бывает, когда мать начинает орать, и драться», предлагать формулировку «Я знаю, что это такое, когда мать начинает орать и драться». Так дети обучаются принятию ответственности за свои мысли, чувства и поведение.

#### Замена «не могу» на «не хочу»

Данная техника также помогает ребенку помочь понять, какую долю ответственности в случившемся он берет на себя. Например, обучают говорить «Я знаю, что не смогу ему отказать, когда он ко мне пристает» вместо «Я не знаю, как ему отказать, когда он ко мне пристает».

#### Замена «почему» на «что» и «как»

Обычно вопрос клиенту, «почему» он сделал то-то и то-то, довольно бессмысленный, так как, все сознательные объяснения не что иное как

рационализация. Поэтому предлагается задавать вопросы — типа «Как ты себя чувствовал, после случившегося?»

#### □□ «Пустой стул»

Эта техника используется для разрешения внутренних или межличностных конфликтов. Ребенок, сидя на одном из стульев, может изображать себя; затем, сидя на другом стуле, он проецирует, что бы другой человек сказал или сделал в ответ. Или, сидя на одном стуле, ребенок выдвигает аргументы «за» какое-то решение; сидя на другом стуле, оспаривает эти решения.

Например, если ребенку трудно принять решение, сказать ли о произошедшем сексуальном насилии со стороны отца своей матери, можно использовать данную технику, позволяющую взглянуть на последствия возможных действий и принять решение.

Вариант техники «пустого стула» — предлагается представить себе, что на пустом стуле сидит гипотетический человек, обладающий качествами, действиями и проблемами, сходными с тем, что есть у самого ребенка. Детям иногда легче обсуждать гипотетического ребенка и возможности его изменений.

#### «Я обижаюсь, я требую, я благодарен»

Ребенку предлагается выбрать трех людей, самых близких ему и по отношению к каждому, подумать о том, на что он (ребенок) обижается, чего бы от них хотел и за что благодарен. Эта техника также позволяет осознать смешанные чувства в отношении окружающих и то, как противоположные мысли и чувства могут быть интегрированы.

#### □□ Фантазийные игры

Игры способствуют осознанию детьми своих чувств. Наиболее широко используемые игры — «Куст роз» и «Мудрец».

#### *Игра «Куст роз»*

В игре ребенку предлагается представить себя розовым кустом и ответить на следующие вопросы:

- Какой куст — сильный или слабый?
- Какие корни — глубокие или на поверхности?
- Сколько цветков — много или мало?
- Сколько шипов — много или мало?
- Среда, в которой растет куст, хороша для него или плоха?
- Хватает ли кусту места?
- Какие у него отношения с другими растениями?

- Какое у него будущее?

### *Игра «Мудрец»*

Игра предполагает, что ребенок, находясь одновременно в роли и мудреца, задает сам себе один, какой-то очень важный вопрос, дает себе время подумать и на него отвечает. Как во-прос, так и ответ должны привести больше осознания и понимания в жизнь ребенка. После каждого подобного фантазийного упражнения, во-первых, уместно попросить закончить предложение: «Я понял, что...»; во-вторых, продолжить работу с ребенком с помощью релаксационных упражнений.

#### *Упражнения на осознание настоящего*

1. «Осознание чувств». Детям дается следующая инструкция: «В течение примерно 5 минут сконцентрируйте свое внимание на том, что ощущает ваша кожа... как вы своим весом надавливаете на стул... как стоят ваши ноги на полу... что вы чувствуете в тех местах, где вас обтягивает одежда... А теперь давайте дотронемся и ощутим разные предметы». В процессе этого упражнения детям предлагается вербализовать свои ощущения.

2. «Зеркало». Возьмите большое зеркало и предложите ребенку в него посмотреть на себя в течение 30 секунд. Затем попросите клиента описать все, что он видел. Будьте мягки, но настойчивы — просите его дать как можно больше описаний.

3. «Здесь и сейчас». Ребенку дается следующая инструкция: «Ты садишься и сидишь спокойно на стуле. Давай, ты попробуешь сказать как можно больше предложений, описывающих твое состояние, начиная со слов: «Сейчас я...» Наконец, погрузись в свое состояние здесь и сейчас без слов, не разговаривая».

### ***Когнитивно-поведенческая терапия***

Данный подход подтвердил свою эффективность при работе с детьми, пережившими насилие и демонстрирующими такие эмоционально-поведенческие отклонения, как агрессия, тревожность, депрессивные состояния.

*Процесс консультирования в когнитивно-поведенческом подходе работы при работе с детьми пережившими насилие* предполагает прохождение совместно с ребенком следующих девяти шагов:

1. Ребенку предлагается описать письменно то, что случилось.
2. Ребенку предлагается стать как бы видеокамерой и рассказать о том, что бы он видел и слышал, будучи видеокамерой.
3. Ребенку предлагается записать свои мысли о том, что произошло.
4. Ребенку предлагается соотнести свои чувства в каждый конкретный момент ситуации со своими последующими действиями.

5. Ребенку предлагается решить, являлись ли его мысли полезными для него. Для этого пси-холог просит его ответить на 5 вопросов на шаге 6.

- *Насколько мои мысли реальны, это ли я видел и слышал, будучи «видеокамерой»?*

- *Помогают ли мне мои мысли жить дальше и быть в хорошей физической форме?*

6. Помогают ли мне мои мысли добиться того, чего я хочу?

7. Помогают ли мне мои мысли избегать неприятностей?

8. Помогают ли мне мои мысли чувствовать себя так, как я хочу себя чувствовать?

9. Ребенку задается вопрос: «Как бы ты хотел себя чувствовать?»

Ребенку предлагается записать свои более «полезные» мысли, нежели перечисленные.

Задается вопрос: «*Что бы ты теперь хотел сделать?*» Таким образом, создается план действий, которые ребенок может использовать в следующий раз в подобной ситуации.

□ □ Релаксационные упражнения используются для снятия психоэмоционального напряжения, расслабления, проработки актуального состояния, с целью восстановления после действия стрессовых факторов.

### *Мышечная релаксация*

Время: 10 мин. Возраст: 6-9 лет. (Маленькие дети могут выполнять отдельные элементы этого упражнения вместе с взрослыми.)

*Инструкция:* Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их. Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку.

Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения — как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами. (Следующий абзац в упражнении с маленькими детьми можно пропустить и перейти к упражнениям с лицом.

Напряги туловище — начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство во-круг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот.

Потом — грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники.

Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь пояс-ницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи ненадолго нос. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.

## 2. «Воздушный шарик»

Время: 0,5-1 мин. Возраст: 3-5 лет. Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

*Инструкция:* Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Не то-ропясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5.

Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое — надутый шарик. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — наду-тый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

## 3. «Лифт»

Время: 1 мин. Возраст: 6-11 лет. Цель: совершенствование мастерства, достигнутого в «воз-душном шарике». Расслабление и регулирование нервной системы.

*Инструкция:* Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Вы-дыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота). Снова вдохни — воз-дух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

#### 4. «Мыльные пузыри»

Время не ограничено. Возраст: 8-11 лет. Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.

*Инструкция:* Сядь, возьми карандаш и бумагу. Проанализируй свои мысли о том, что тебя беспокоит. Сравни, как слова соотносятся с твоими чувствами. Если ты скажешь: «Я плохо себя чувствую», скажи себе следующее: «Я вздремну и буду чувствовать себя лучше».

На чистом листе бумаги нарисуй голову, из которой вылетают мыльные пузыри твоих мыслей вправо и влево. На пузырях слева напиши свои негативные мысли, а на пузырьках справа — позитивные.

#### «Радуга»

Время: 5-7 мин. Возраст: 7—11 лет. Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование эмоционального воображения. Упражнение можно выполнять отдельно или после релаксации.

*Инструкция:* Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу — цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом? Следующий цвет — красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет? Желтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет? Зеленый — цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

#### Игра «Морщинки»

Время: 2-3 мин. Возраст: 4-8 лет. Цель: избавление от напряжения в забавной форме.

*Инструкция:* Несколько раз вдохни и выдохни. Широко улыбнись своему отражению в зеркале. Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки. Подними и

опусти плечи. Расслабь мышцы лица. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно» и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

### *«Небо»*

Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет. Цель: расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает, и избавление от этого.

*Инструкция:* Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола (можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза. Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака, — внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость. Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

### ***Игровые психотерапевтические методы***

*Направленная визуализация образа* используется с целью помочь детям создать позитивные установки в отношении жизни. Визуализация включает как обучение детей релаксации, так и воспроизведение ситуаций, когда ребенок оказывается в сложных или опасных обстоятельствах и успешно с ними справляется.

Для формирования позитивной «Я»-концепции ребенка необходимо научить принимать собственную внешность и обучать таким умениям, как держаться прямо, устанавливать контакт глаз, выражать свою силу голосом.

#### Дыхательное упражнение

Позволяет изменить эмоциональное состояние ребенка от напряжения и тревоги к безмятежности и расслабленности.

*Процедура проведения.* Тихим, спокойным голосом ведущий говорит: «Устройтесь поудобнее, поставьте ноги на пол, не скрещивая их. Положите руки спокойно на колени или на стол. Выпрямите спинку, чтобы ваши легкие дышали, как следует. Держите голову прямо и, если хотите, можете спокойно закрыть глаза... Теперь сделайте глубокий вздох, так тихо, чтобы никто вас не услышал.

Почувствуйте, как воздух проникает глубоко в вашу грудь и она расширяется, когда воздух ее заполняет. Медленно и спокойно выдохните. Сделайте глубокий вздох еще раз, снова почувствуйте, что с вами происходит, что происходит с вашим телом, когда ваша грудь расширяется. Возможно, вы

почувствуете, как воздух проходит ниже, в область живота. Выдохните, медленно и спокойно, в удобном для вас темпе. Сделайте еще один вдох и просто получите удовольствие от ощущений внутри вас».

#### Прием подготовки к направленной визуализации образа

Процесс подготовки к направленной визуализации образа очень важен для установления со-ответствующей восприимчивости детей к визуализации, развития способности к концентрации, важных для успешности последующих упражнения.

*Процедура проведения.* Необходимо напомнить детям, что направленная визуализация образа позволяет им творить, фантазировать, мечтать. «Все, что происходит в вашем воображении, все хорошо, поэтому не думайте об этом, а просто фантазируйте и ощутите свои фантазии. Если вам вдруг что-то не понравится, вы можете это стереть. Помните, что ваши фантазии и мечты зависят от вас, вы их создатели. После окончания упражнения вы можете вспомнить все, что происходило, подумать об этом и понять, что для вас было хорошо, а что не очень».

Предложите детям посидеть тихо, расслабиться и проведите с ними дыхательную технику. По мере релаксации тела мозг остается в бодрствующем состоянии и готов к сосредоточению. После первых нескольких вдохов предложите детям выдохнуть из себя все негативные эмоции, которые они испытали в течение дня.

«Дайте возможность этим чувствам покинуть вас... гнев, боль, отчаяние... чтобы это ни было, пусть это уходит вместе с выдохом из вашего тела... если вы захотите, вы потом можете к ним вернуться. Вдохните теперь ощущение покоя, удовлетворения».

#### □□ Упражнение «Путешествие в лес»

Упражнение направлено на достижение ребенком ощущения безмятежности и на осознание того, что с помощью воображения он может достичь желаемого состояния. Данное упражнение снимает напряжение, успокаивает детей. Слова для медитации прекрасно дополнит фоновая негромкая музыка для релаксации (звуки природы: журчание ручья, шелест листвы, пение птиц, голоса леса). *Процедура проведения.* Упражнение необходимо начать с дыхательной подготовки. Предложите детям занять удобное положение, выпрямиться; объясните им, что с выпрямленными спинками легкие больше вдыхают кислорода, следовательно, мозг их лучше дышит. Предложите детям сделать три медленных глубоких вдоха так тихо, чтобы никто их не слышал, и медленно выдохнуть. Начните говорить тихим голосом: «Сегодня мы совершим маленькое путешествие. Мы будем использовать нашу фантазию и, фантазируя, создавать различные картинки в нашем воображении. Мы с вами отправимся в лес. Вы дышите спокойно и представляете себе, что идете

по лесной тропинке. День прекрасный, и вас окружает сказочный лес. Светит солнце, и вы ощущаете, как оно вас греет, какое оно теплое и ласковое. Дует нежный ветерок, который вас освежает. Солнце светит сквозь листву деревьев. В воздухе стоит удивительный лесной аромат. Вы идете вперед, ощущая твердую почву и то, как под ногами шелестят листья. Тропинка выводит вас к прекрасному лесному ручью. Он дышит прохладой.

Вы садитесь на камушке, он очень удобный, и смотрите на воду. Она сверкает в лучах сол-нышка, пузырится и поет, протекая мимо вас. Вы легко можете перейти через ручеек, если захотите. Но вы продолжаете сидеть на камушке, свесив ноги в прохладную воду. Вы глубоко дышите и наслаждаетесь своим дыханием. Небо синее над вами. Все дышит миром и спокойствием. Вы видите, как листья тихо падают с деревьев в воду и плывут, переворачиваясь в потоке. Вы слышите, как поют птицы. Вам очень хорошо. Ничто вас не давит, все в жизни в порядке, и вы можете оставаться там столько, сколько захотите. (Пауза.)

Вы оборачиваетесь и видите оленя, который выходит из леса к другой стороне ручейка. Олень останавливается и оглядывается. Вы сидите тихо-тихо, наблюдая за оленем. Вам он очень нравится, и вы передаете ему свои мысли, что все в порядке и что вы его друг. Он смотрит на вас и, кажется, понимает, что может вам доверять. Он склоняет голову к ручью и пьет. Затем медленно и спокойно поворачивается и снова уходит в лес.

Вы по-прежнему сидите на камушке, наслаждаясь своим спокойным, безмятежным состоянием, лесом, ручейком, вспоминая прекрасного оленя. Вы знаете, что с вами все в порядке.

Потом вы неторопливо встаете с камушка, возвращаетесь на лесную тропинку, которая выводит вас обратно, из леса сюда, в эту комнату. Вы ощущаете ваше тело, как вы сидите на стуле и как ваши ноги дотрагиваются до пола. Вы начинаете слышать звуки в комнате. Когда вы почувствуете себя готовыми, спокойно открывайте глаза».

Дети обычно очень любят это упражнение. Однако необходимо убедиться в том, что дети во время упражнения чувствуют себя в безопасности. Это достигается разными способами: «садитесь на самый удобный для вас камушек» — предоставляется возможность выбора; «прекрасный, нежный олень» — релаксация; «олень находится на другой стороне ручейка» — безопасная дистанция; «он может вам доверять» — ощущение собственной ценности, благополучия.

#### □□ Упражнение «Путешествие к морю»

Это упражнение также используется для достижения детьми ощущения спокойствия и безмятежности, что, в свою очередь, ведет к принятию себя и повышению уверенности в себе. По мере того как дети научаются доверять

созданным ими образам, растет их уверенность в себе. Как и в предыдущем упражнении, достижению релаксационного эффекта будет способствовать подходящая фоновая музыка (инструментальные композиции и звуки природы: пение китов, дельфинов, шум прибоя, музыка воды). *Процедура проведения.* Предложите детям выбрать удобное для них место в комнате. Напомните, что их спинки должны быть выпрямлены, а головки подняты — таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг — лучше работать.

Начните говорить тихим медленным голосом, как будто вы рисуете картину с помощью слов: «Сегодня мы с вами совершим путешествие к морю. Мы будем использовать нашу фантазию, чтобы создать тот мир, который мы хотим увидеть. Чтобы подготовиться к путешествию, сделайте три-четыре глубоких вдоха. Дышите тихо-тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение свое дыхание, затем медленно выдохните. Ваше тело успокаивается, расслабляется, а голова начинает работать еще лучше. Теперь используйте ваше воображение и представьте себе, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Нежно и ласково светит солнышко. Вас мягко обдувает прохладный морской ветерок.

Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Вы закрываете глаза и слушаете звуки моря, слышите, как тихо плещутся волны. Слышите крики морских чаек и видите, как они лениво летают в синем небе... Вам очень хорошо и спокойно. Вы лежите, глядя на белые пушистые облачка, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого от моря воздуха, слушаете ритм моря... чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, и вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза.) А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и не торопясь возвращайтесь в нашу комнату». (Необходимо дать на это время.)

#### □□ Упражнение «Визуализация эмоций»

Это упражнение помогает детям осознать свои негативные и позитивные эмоции; дает возможность заглянуть в себя, исследовать свое эмоциональное состояние, признать свои чувства и принять ответственность за них. Специалисту необходимо в этом упражнении быть осторожным и не использовать оценки типа «плохо» или «хорошо», поскольку они могут повлиять на эмоциональное состояние детей. *Процедура проведения.* Заранее подготовьте для каждого ребенка карандаши и бумагу. Снова проведите с детьми процедуру подготовки к направленной визуализации образа посредством дыхательного упражнения. «Теперь давайте попробуем использовать ваше воображение, фантазию, увидеть картинку. Вы будете исследовать те чувства, которые вы испытываете.

Вспомните то время, когда вам было очень плохо, возможно, вы чувствовали печаль или одиночество...» может быть, вас обидели, и вы плакали... или очень на что-то злились... или вам было очень стыдно... Выберите какое-то одно чувство и

представьте себе ситуацию, в которой оно возникло. Что же тогда происходило? Что вы делали? Видите ли вы себя? Как вы выглядели в тот момент?

Это все лишь в вашем воображении, поэтому вы можете изменить с помощью фантазии все, что угодно. Мысленно сделайте что-нибудь, что поможет вам чувствовать себя лучше. Что вы такое сделаете, что изменит ваше первоначальное состояние? Что-то такое, что только в ваших силах... А теперь, после новых действий, что вы делаете сейчас? Что вы сейчас чувствуете? Ощутите то новое чувство, которое у вас появилось... быть может, вы теперь счастливы, радуетесь, или спокойны, или сильны, или ласковы, или дружелюбны. Пусть эти чувства останутся с вами, станут вашей частью. Цените их. А теперь посидите некоторое время спокойно. Когда же вы будете готовы, запишите то, что вы испытывали. Вспомните то время, когда вам было плохо, и то, что вы сделали чтобы изменить это состояние к лучшему».

Необходимо, чтобы все материалы были приготовлены заранее, поскольку процесс визуализации должен плавно перейти в описание детьми своего состояния. Обычно дети пишут о том, что с ними происходило в полном молчании, полностью захваченные процессом, и даже те, кто обычно сопротивляются письменным заданиям, могут быть поглощены работой в течение 20-30 минут без особых усилий.

### *Арт-терапевтические методы*

#### □□ «Мандала»

Цель: развитие у детей умения осознавать и передавать свое эмоциональное состояние. Снятие психоэмоционального напряжения, коррекция настроения.

Продолжительность: 15 – 20 мин.

Целевая группа: от 5 лет.

Описание. На листе формата А4 нарисовать окружность диаметром 18-20 сантиметров. Ребенку предлагается, выбрав понравившийся цвет, разрисовать этот круг. При желании ребенок может использовать и другие цвета, рисовать что-то конкретное или абстрактные образы как в круге, так и вне его.

Вопросы к ребенку:

- На какое чувство (эмоцию, настроение) похож этот цвет (предмет)?
- Тебе нравится смотреть на этот рисунок?
- Хочешь ли ты что-то изменить или добавить?

Материалы: лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: ребенок отказывается отвечать на вопросы. В этом случае не стоит настаивать.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: такие ситуации еще не встречались.

*«Безопасное место»*

Цель: формирование и развитие чувства внутренней безопасности.

Продолжительность: от 30 мин.

Целевая группа: от 8 лет.

Описание. Ребенку дается задача: нарисовать то место, где он чувствует себя в безопасности.

Инструкция: «Сядьте поудобнее. Если возможно, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, выберите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем (2 с)... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как выдыхаете его (3 с). Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, а с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться (5 с). А теперь представьте себе такое место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы в полной безопасности. Это может быть место, которое вы хорошо знаете, а может быть то, в котором вы никогда не были, а может быть то, которого нет на Земле. Это не имеет значения. Это ваше безопасное место. Место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом как это – чувствовать себя в безопасности (5 с). Поблагодарите это место за то, что оно есть. попрощайтесь с ним и возвращайтесь в настоящее время (здесь-и-сейчас). Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, от-кройте глаза». Далее ребенку предлагается взять лист бумаги и нарисовать свое безопасное место (10 мин). После этого ребенок может показать рисунок и рассказать о своем безопасном месте. Рисунок предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда), когда страшно, или в других сложных ситуациях.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: возможны сильные реакции в ситуации актуализации травматического опыта. Необходимо принять эти проявления и помочь ребенку безопасно их отреагировать. Если это вариант группового занятия, то возможны комментарии и оценки других детей в адрес рисунка, что может снизить значимость результата. Необходимо предварительно сказать о ценности каждого образа, о том, какая реакция окружающих необходима, и что каждый может сделать для того, чтобы поддержать другого.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при состоянии сильного возбуждения у участников, острого горя у кого-либо из

присутствующих на занятии, отсутствии доверительного контакта между ведущим и ребенком или между детьми в группе (при групповом варианте проведения упражнения).

### *«Я и мир»*

Цель: осознание ситуации, в которой находятся участники группы, развитие способности к изменению происходящего, развитие навыка управления собственной жизнью.

Продолжительность: 20 – 30 мин.

Целевая группа: от 8 лет.

Описание. Задача – нарисовать себя и окружающий мир. После окончания рисования проводится беседа: «Где ты в этом мире? Как себя чувствуешь в нем? Что тебе нравится в мире? Что не нравится? Что хочешь изменить? Если что-то хочется изменить, то это можно исправить прямо на рисунке». Материалы: бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: в некоторых случаях дети опасаются что-либо менять в уже созданном рисунке. Их можно подбодрить или, в крайнем случае, выдать еще один лист бумаги. Нарисованный мир может состоять полностью из негативных составляющих: в таком случае необходимо изменить в рисунке ситуацию так, как хотелось бы, и позже (возможно, на следующей встрече) вернуться к тому, что является позитивным в мире ребенка (при этом важно, чтобы его собственный образ также присутствовал на последнем рисунке – то есть, чтобы был осуществлен доступ к внутреннему ресурсу).

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при сильном возбуждении участников группы.

### *«Цветок чувств»*

Цель: повышение степени самосознания и самопринятия, улучшение настроения.

Продолжительность: до 20 мин.

Целевая группа: от 5 – 7 лет.

Описание. Инструкция: «У тебя в жизни было много разных событий, ты испытывал много разных чувств. Подумай, какие чувства ты переживал сегодня. Посмотри, здесь разноцветные лепестки, выбери те, которые тебе захочется. На листе бумаги нарисуй стебелек и из разноцветных лепестков составь свой цветок чувств. Каждый лепесток – чувство, у него свой цвет, свое название. Когда составишь, подпиши каждый лепесток. Какое чувство он обозначает? Что ты чувствуешь сейчас? Какой лепесток ты хотел бы добавить в свой цветок? Что за

чувство он символизирует? Тебе приятно смотреть на то, что у тебя получилось? Ты можешь изменить свой цветок как хочешь».

Материалы: лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей, набор вырезанных лепестков из цветной бумаги.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: некоторые дети испытывают сложности при назывании/идентификации чувств. До проведения упражнения имеет смысл обсудить с группой, какие чувства бывают, создать глоссарий чувств.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при отсутствии интереса к упражнению у ребенка.

*«Я» на щите»*

Цель: осознание и принятие своего прошлого и настоящего, повышение степени самосознания, помощь в идентификации и выражении воспоминаний.

Продолжительность: от 30 мин.

Целевая группа: от 8 лет.

Инструкция: «В старину у каждого рыцаря или знатного господина был свой щит, на котором были изображены рисунки, отражавшие его взгляды на жизнь, славные дела или обозначавшие принадлежность к знатному роду. Сейчас мы будем рисовать твой рыцарский щит.

Во весь лист нарисуй, пожалуйста, щит и раздели его на 6 частей/клеток (при затруднениях можно помочь ребенку; важно, чтобы щит занимал максимально возможное пространство листа). Когда нарисуешь, я задам несколько вопросов, ответы на которые тоже нужно будет нарисовать. Рисуй первое, что придет в голову. Каждый ответ – в одной из клеток щита. Когда рисунок будет закончен, на нем будет изображена целая история. Получится личный рыцарский щит.

1-я клетка: Что самое лучшее произошло с тобой в жизни?

2-я клетка: Что самое лучшее было в твоей семье?

3-я клетка: Что самое плохое произошло в твоей жизни?

4-я клетка: Что больше всего ты хотел бы получить от своих друзей?

5-я клетка: Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал?

6-я клетка: Что бы ты хотел, чтобы люди говорили о тебе?

Посмотри внимательно на свой щит. Что ты чувствуешь? Есть что-то, что ты хотел бы изменить, или тебя все устраивает? Ты можешь что-то стереть или нарисовать заново».

Материалы: лист бумаги формата А4, простой карандаш, ручка, набор цветных карандашей.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: если при рисовании в 3-й части ребенок волнуется или затрудняется нарисовать ее содержимое, необходимо тему

«Что самое плохое произошло в твоей жизни?» проработать во время индивидуального занятия. В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при ситуации острой психологической травмы. **Практические упражнения для групповых занятий с детьми**

В зависимости от направленности отдельные упражнения могут проводиться как с целью первичной профилактики, так и при работе с детьми, пережившими насилие и жестокое обращение. В каждом конкретном случае упражнения для групповых занятий подбираются в зависимости от задач работы, особенностей участников группы, уровня подготовки ведущих.

*Упражнения на знакомство:*

*Знакомство*

Цель: лучше узнать друг друга (представление участников друг другу в новой группе или ново-го участника), концентрация внимания.

Продолжительность: 10 мин.

Целевая группа: дети от 4 лет.

Описание. Дети встают в круг. Один ребенок кидает мяч второму участнику, называя его по имени. Если имя названо неправильно, то тот, кому мяч адресован, не ловит его. Если имя названо правильно, второй ребенок ловит мяч и кидает его следующему участнику, имя которого называет.

Вариант «Фруктовый салат»: участники встают в круг. Каждый выбирает и называет по очереди любимый фрукт. Вместо имени, кидая мяч, участники называют тот самый фрукт, который каждый выбрал для себя. В конце упражнения необходимо назвать настоящие имена участников.

Материалы: 3 мяча (маленьких или больших). Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.

*Жонглирование мячами*

Цель: формирование или усиление групповой сплоченности, развитие внимания у участников.

Продолжительность: 5 мин. Целевая группа: дети от 4 лет.

Описание. Дети стоят в кругу. Задача: перекидывать друг другу мяч так, чтобы он побывал только один раз у каждого. Каждому необходимо запомнить, от кого он получил мяч и кому кинул. Когда дети всё хорошо запомнили, ведущий вводит в игру один за другим еще 2 – 3 мяча.

Материалы: 3 – 4 небольших мяча.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: дети часто плохо ловят мячи. В этом случае надо снизить темп.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: когда в комнате можно что-нибудь разбить.

□ □ *Игра на копирование других*

Цель: повышение креативности, способности к концентрации внимания и осознанию своего тела.

Продолжительность: 10 мин.

Целевая группа: дети от 4 лет. *Вариант 1:* дети становятся в круг. Ведущий делает какое-то движение, которые должны повторить все участники по кругу. Когда последний ребенок повторил движение, ведущий повторяет то же движение еще раз. Участник, стоящий следующим за ведущим должен показать новое движение, которое копируется по очереди всеми остальными. Движения могут быть такими: моргание глазами, подъем рук, гимнастические упражнения, гримасы и т.д.

*Вариант 2:* дети становятся в круг. Ведущий делает какое-то движение. Это движение должно быть точно скопировано участником, стоящим рядом с ведущим. Затем ведущий и скопировавший его участник застывают в одной и той же позе. Другие участники решают, насколько точно их товарищ повторил движение ведущего. Если он все сделал правильно, тогда приходит его очередь сделать какое-то движение, которое копирует следующий, стоящий в круге.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: можно проводить в любых ситуациях.

*Путаница*

Цель: разминка, демонстрация возможности безопасного тактильного контакта, развитие групповой сплоченности.

Продолжительность: 5 мин.

Целевая группа: дети от 4 лет.

Описание. Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки. Медленно идут навстречу друг другу до тех пор, пока руки не соприкоснутся. Каждый должен взять каждой своей рукой руку другого участника группы (ведущий следит, чтобы это произошло). После этого участникам предлагается открыть глаза и «распутаться». Обычно это удается достаточно быстро. Можно озвучить вывод: из любого положения можно выпутаться.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: если у участников проявляется страх телесных контактов, то можно предложить им быть наблюдателями и потом дать группе обратную связь – рассказать, что помогало сделать упражнение, а что мешало.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: когда не установлена безопасная атмосфера в группе.

### *Упражнения на доверие*

#### *Тростинка на ветру*

Цель: формирование навыка оказания помощи, создание атмосферы доверия в группе.

Продолжительность: от 15 мин.

Целевая группа: дети от 10 лет.

Описание. Ведущий дает инструкцию и показывает, как будет выполняться упражнение: «Встаньте в круг, близко друг к другу, плечом к плечу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный, потому что те, кто стоит в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто хотел бы оказаться в центре первым? Встань в круг, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные – поднимите руки вперед на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его аккуратно поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы тот, кто в центре, держался прямо, как деревянный». Все участники группы должны побывать в центре круга.

Вопросы для обсуждения в группе:

- Как вы себя чувствовали в центре круга?
- Удалось ли вам довериться кругу?
- Что в упражнении было самым трудным?
- Было ли трудно удерживать тех, кто был в центре?
- Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: дети, пострадавшие от насилия и жестокого обращения, могут повести себя неожиданно в ходе упражнения и начать проявлять враждебность по отношению к другим членам группы. Важно это предусмотреть и очень внимательно объяснить детям суть упражнения.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: если дети проявляют открытое недружелюбие по отношению друг к другу.

### *Слепой и поводырь*

Цель: развитие доверия и навыков взаимодействия с другими людьми.

Продолжительность: 40 мин.

Участники: 15 человек.

Материалы: шарфы или большие платки.

Описание. Группа делится на пары. Одному из участников завязывают глаза, а другой становится «поводырем» для «слепого» и проводит его по комнате. Пары работают одновременно и стараются избежать столкновения в течение пяти минут, потом меняются ролями. Затем ведущий отводит пять минут на обсуждение и просит группу поделиться опытом и впечатлениями от игры.

Темы, которые можно выбрать для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, когда были «слепым» и «поводырем»?
- Что вы чувствовали к человеку, который водил вас?
- Испытывали ли вы недоверие? Если да, то почему?
- Ваш «поводырь» отдавал вам всё свое внимание?
- Чему вы научились, пока были «слепым», пока вели партнера (или когда падали назад, как в первом упражнении)?

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется. Возможные реакции и как с ними быть: негативных реакций не наблюдалось. Дети обычно очень бережно относятся к тем, кого они водят.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.

*Упражнения на построение взаимоотношений*

Прежде чем проводить упражнения на построение взаимоотношений, ведущий должен дать информацию о том, по каким правилам такие взаимоотношения формируются:

- Построение взаимного доверия. Начинается, когда люди делятся с другими информацией о своей жизни, какой-то другой личной (неочевидной) информацией.
- Взаимопонимание и деликатность по отношению к другим.
- Взаимное уважение, правдивость, лояльность, конфиденциальность и доверие.

Взаимоотношения могут быть постоянными или временными, глубокими или поверхностными. Постоянные отношения помогают взрослеть, лично расти и совершенствоваться.

Для построения и поддержания отношений важно помнить о некоторых правилах. Стоит попросить детей подумать над каждым из нижеприведенных понятий. Важно подчеркнуть, что отношения становятся крепче по мере того, как в процессе общения люди делятся своими мыслями, проявляют внимание друг к другу и знакомятся ближе. *Время* является очень важным фактором для построения крепких отношений, поскольку помогает лучше узнать другого человека. Все иногда встречают людей, которые им нравятся, но невозможно создать с ними

долговременных отношений, не узнав друг друга ближе. Отношения могут развиваться только при наличии взаимного интереса, взаимодействия и честности. Когда отношения установлены, человеку нужно прикладывать усилия, чтобы они сохранялись, их надо поддерживать. Например, предполагается, что в отношениях близких друзей есть место взаимоуважению, заботе и поддержке, при этом друзья умеют давать и принимать, и в их отношениях есть место конструктивной критике.

*Манеры.* Манеры важны для построения и поддержания отношений. Важно вести себя уважительно по отношению к другим, не грубить, прислушиваться к их мнению. Говоря о манерах, можно попросить членов группы привести примеры хороших и плохих манер. Их можно оформить в таблицу, в том числе с помощью участников. *Язык тела и жестов.* Выражение лица и жесты человека говорят нам о том, нравится ему происходящее или нет. Важно, чтобы язык тела говорил об уважении к собеседнику и демонстрировал вежливость. Например, не следует сидеть в присутствии пожилого человека. При обсуждении языка тела и выражения лица можно проводить игры и упражнения: в ходе таких занятий можно попросить участников группы придавать лицу разные выражения так, чтобы другие участники характеризовали это выражение и определяли настроение.

*Комплименты.* Важно говорить людям искренние комплименты и ценить то хорошее, что они делают. Тем не менее, не следует лгать, поскольку тот, кому адресован комплимент, может распознать неискренность, читая язык тела и слушая тон голоса. Обсуждая тему похвалы и позитивной поддержки, можно предложить участникам группы следующее упражнение: все объединяются в пары и по очереди говорят друг другу комплименты.

*Сильные стороны характера.* Людям нравится дружить с теми, у кого хороший характер. Обсуждая достоинства характера, можно предложить членам группы перечислить качества, которые они хотели бы видеть в своих друзьях, и качества, которые они не хотели бы в них видеть. На основании их ответов можно сделать таблицу желательных и нежелательных характеристик, которые помогают или мешают строить и поддерживать позитивные отношения.

#### *«Домик»*

Цель: диагностика и коррекция внутригрупповых отношений.

Продолжительность: 30 – 40 мин.

Целевая группа: дети от 3 – 6 лет; ограничение по количеству (не больше 10 участников).

Описание. Лист ватмана делится пополам. Детям предлагают «поселиться» на одной или другой половине листа: в «деревне, среди других домов» либо «в глухом лесу». Каждый ребенок рисует собственный домик и подписывает свое имя. После того как все домики «построены», каждый участник проводит от своего домика две тропинки к домикам тех детей, к кому он хотел бы ходить в гости.

Для коррекции негативных отношений детям можно предложить различные индивидуальные варианты продолжения своего или чужого рисунка: «построить» или «разобрать» забор вокруг своего дома, с согласия «хозяина» украсить его двор клумбой с цветами и др. В качестве продолжения работы можно предложить детям на чистом листе ватмана «заселить» многоквартирный дом: нарисовать общий дом, распределить между собой квартиры, украсить свое (и/или чужое) окно, разбить сад вокруг дома, обустроить двор и т.п.

Материалы: лист ватмана, карандаши.

Оборудование комнаты: большой стол, вокруг которого можно сесть, или просторное место на полу и коврики, чтобы на них сидеть.

Возможные реакции и как с ними быть: процесс прокладывания тропинок (особенно у детей младшего возраста) может сопровождаться бурными эмоциональными проявлениями и выяснением отношений. Здесь важно активное участие ведущих, помогающих детям находить продуктивные способы взаимодействия.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при явно выраженном групповом напряжении и конфликтах или если ведущий сомневается, что сможет справиться с проявлениями сильных эмоций участников. *Упражнения на тему обретения свободы*

Данные упражнения должны помочь специалистам начать обсуждение вопросов свободы и одновременно необходимости установления собственных границ. Важно проводить упражнения в том порядке, в котором они приведены ниже, поскольку он задает определенную последовательность введения новой информации.

□□ *Обсуждение свободы*

Цель: помочь участникам понять концепцию свободы и ответственности.

Продолжительность: около 60 мин.

Участники: до 15 человек.

Описание. Группе показывают несколько иллюстраций (картинок) и предлагают детям нарисовать рисунки, изображающие следующее:

- Воздушного змея, который управляется с земли.
- Лодку без руля.
- Машину с водителем на коварной дороге.
- Флаг, развевающийся на флагштоке.
- Птицу в клетке.
- Растущее дерево.
- Перья, летящие по ветру.

- Марионеток на веревочках. Проводится обсуждение, какие образы наилучшим образом иллюстрируют идею свободы, а какие – иллюстрируют абсолютное отсутствие свободы. Обсуждается, возможно ли иметь свободу при отсутствии контроля, могут ли дети привести примеры норм, которые контролируют нашу свободу, но помогают лучше функционировать.

Материалы: иллюстрации, бумага для рисования, карандаши, мелки.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: можно проводить в любой ситуации.

*Свобода и ответственность*

Цель: помощь в принятии детьми на себя ответственности за свою жизнь.

Продолжительность: около 60 мин.

Участники: до 15 человек.

Описание. Каждый человек свободен делать свой выбор и отвечать за него. Каждый делает выбор в отношении своего здоровья и заботы о себе. У каждого присутствующего есть такой выбор и такая ответственность.

Проводится «мозговой штурм» вместе с детьми с обсуждением способов, которыми люди могут взять ответственность за здоровый образ жизни. Важно уделить внимание тому, что люди могут сделать и что им не следует делать, чтобы оставаться здоровыми.

*Пример:* пить чистую воду, не курить, регулярно есть полезную пищу, не употреблять наркотики и алкоголь, соблюдать правила гигиены, принимать душ каждый день, делать регулярно зарядку.

Участники делятся на группы по 4 – 5 человек, и каждая группа рисует плакат на тему здорового образа жизни. Плакат должен отразить хотя бы три способа, которые члены группы попытаются делать, чтобы вести здоровый образ жизни и активно брать на себя ответственность за свою жизнь. После того как плакаты закончены, каждая группа показывает и обсуждает свою работу с остальными. Ведущие должны обеспечить позитивную реакцию, похвалу и поддержку.

Материалы: бумага и цветные мелки.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: можно проводить в любой ситуации.

Последующие действия: плакаты можно повесить в комнатах детей.

*Упражнения для повышения самооценки*

Самооценка важна для любого человека. Она включает принятие себя, симпатию к себе, уважение себя и использование возможности развиваться как личность. Большинство детей, переживших коммерческую сексуальную эксплуатацию, страдают от низкой самооценки, поскольку бесконечно подвергались насилию, стигматизации и находились в изоляции. Для того чтобы реабилитироваться, такому ребенку необходимо заново обрести более полноценный и здоровый образ «Я».

### *Автопортрет*

Цель: помощь в осознании собственного образа, повышение самооценки.

Продолжительность: 45 минут (в зависимости от количества участников и времени, которое необходимо для последующего наблюдения).

Материалы: бумага для рисования, краски, карандаши.

Целевая группа: дети среднего и старшего возраста – до 12 человек.

Описание. Участники рисуют свои автопортреты – то, как они сами себя представляют.

После обсуждения каждый рассказывает о своих рисунках. Отразились ли в рисунке какие-то характерные черты, что ребенку нравится в рисунке, в себе? Что не нравится? Хочет ли ребенок что-нибудь поменять в себе, почему? Важно сосредоточить внимание на позитивных аспектах, спросить мнение других участников, попросить их назвать позитивные/приятные черты друг друга.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: дети могут испытывать затруднения, называя свои позитивные качества. В этом случае ведущий может обратиться за помощью к группе.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: можно проводить в любых ситуациях.

### *Сильные стороны*

Цель: помочь детям осознать и принять свои возможности и сильные стороны.

Продолжительность: 60 мин.

Участники: 8 – 10 детей

Описание: Все садятся в круг, дается задание каждому пять минут подумать, а затем перечислить 10 вещей, которые он умеет делать: хобби, интересы и т.д.

Можно привести какие-нибудь примеры: «Я умею рисовать», «Я умею улыбаться», «Я умею помогать друзьям», «Я умею есть» и т.д.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: дети могут сказать, что они ничего не умеют. В этом случае можно обратиться за помощью к группе и попросить других участников сказать, что умеет делать тот или иной ребенок, который считает, что ничего не умеет.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: на первых этапах работы с группой.

#### *Листок*

Цель: помочь участникам в обнаружении своей внутренней силы и укреплении ее.

Продолжительность: 60 мин

Участники: 15 – 20 человек

Описание. В начале упражнения ведущий раздает каждому участнику по листу белой бумаги. Каждый прикрепляет листок к спине какого-то другого участника. Теперь каждый должен написать одно хорошее качество, которое он находит в каждом человеке, на спине которого прикреплен лист, и подписать свое имя. После того как все закончат упражнение, они садятся в круг, открепляют со спин бумагу и читают полученные признания их достоинств. Затем ведущий предлагает участникам поблагодарить каждого, кто написал о них что-то хорошее.

Материалы: белая бумага, булавки, белые маркеры и мягкая инструментальная музыка.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.

#### *Постановка целей в жизни*

Цель: постановка реалистичных целей и расстановка приоритетов.

Продолжительность: 1,5 часа.

Участники: до 15 человек.

Описание. Сначала группе предлагают вспомнить, что такое видение перспективы и как оно помогает человеку определить, чего он/она хочет достичь в жизни, а также приводят примеры из жизни известных личностей. Затем детей просят подумать о том, какого будущего они хотели бы для себя. После этого ведущий должен помочь детям установить реалистичные цели, благодаря которым дети поймут, чего они хотят достичь в жизни в области образования, семейной и социальной жизни.

Дальше ведущий просит детей разбиться на пары и обсудить между собой свои цели на будущее: в определении целей помогают простые техники, например, иллюстрации, изображающие людей разных профессий и рода занятий. Ведущий

также советует детям задавать самим себе следующие вопросы: «Что я хочу делать?», «Кем я хочу быть?».

Ведущий должен позаботиться о том, чтобы все нижеприведенные сферы жизни были затронуты в обсуждении, – это:

- образование;
- карьера;
- семейная жизнь;
- социальная жизнь. Возможно, не каждый член группы сможет поставить цели во всех обозначенных областях, но обсудить надо всё. Затем дети делают коллажи с изображениями своих целей.

Ведущий записывает все, что каждый ребенок называет в качестве своих целей рядом с его именем. Рядом с именем ребенка можно записать его личные формулировки, касающиеся цели, например, «Я хочу стать медсестрой» и т.д. Дети могут использовать флипчарт, фломастеры или другие материалы для изображения своих целей. Для создания коллажей, изображающих то, что они хотели бы делать в будущем, можно также использовать старые журналы.

Очередность целей. После того как дети определяют цели на будущее, ведущий вместе с ними помогает установить очередность этих целей. Он объясняет детям важность очередности до-стижения целей: к примеру, сначала образование, потом поиск работы/занятия для обеспечения финансовой независимости, затем брак и семья.

Материалы: флипчарт и маркеры; бумага, ручки; иллюстрации, изображающие различные профессиональные занятия; старые журналы.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.

*Комментарий.* Ведущий просит каждого ребенка повесить на стену формулировку или изображение своих целей, подписав свое имя, так, чтобы они могли быть на виду все время, чтобы каждый мог время от времени перечитывать свои цели. Это поможет целям укрепиться в сознании ребенка. Может быть, не все дети в группе/паре смогут сами сформулировать или записать свои мысли по поводу будущих целей. Ведущий должен помочь детям в этом. Детям следует предложить нарисовать или представить цели с помощью картинок. Ведущий может также собрать «цели» всех детей и объяснить, как может быть достигнута каждая из них.

*Упражнения для развития навыков уверенного поведения*

Навыки уверенного поведения являются важным жизненным умением. И агрессивное, и пассивное поведение чреваты негативными последствиями, которые болезненны для всех. Уверенное поведение помогает обозначить свою позицию, не

ущемляя и не рана себя и других. Развитие уверенности требует времени, а детям, пережившим насилие и жестокое обращение, надо этому отдельно учиться.

Упражнения, предложенные ниже, могут помочь детям различать агрессивное, пассивное и уверенное в себе поведение и решать свои проблемы более конструктивно.

#### *Обсуждение уверенности*

Цель: введение понятия ассертивного (уверенного) поведения. Мотивирование участников на необходимость развития у себя навыков уверенного поведения.

Продолжительность: 30 мин.

Участники: 10 – 15 детей.

Описание. Ведущий просит пятерых-шестерых детей добровольно вызваться выполнить задание. При этом он не рассказывает о сути задания. Когда кто-то из детей вызывается участвовать в выполнении задания, ведущий благодарит их и просит вернуться на свои места. Ведущий объясняет, что на самом деле никакого задания не было, что он просто хотел узнать, кто вызовется в качестве добровольца выполнить неизвестное задание. Если он спросит остальных участников, почему они не захотели стать добровольцами, скорее всего они скажут следующее:

- «Я стеснялась вызваться в добровольцы».
- «Я боялась, что не смогу выполнить задание».
- «Мне было лень».
- «Я знала, что обязательно вызовется кто-то другой».
- «Я боялся вызваться, не зная, что это за задание». Далее ведущий рассказывает о том, что такое уверенное поведение: «Уверенность – это способность выражать чувства, мнения и убеждения ясно и открыто; это умение отстаивать свои права и завоевывать признание благодаря инициативности и чувству ответственности».

Многих детей с детства учат молчать и слушать, когда говорят взрослые (особенно это свойственно восточным культурам). Тем не менее, для них крайне важно заявлять о своем мнении и чувствах. Они часто боятся, стесняются выразить свои чувства и мнения, у них даже может развиваться тревожное состояние. Они боятся того, что другие могут о них подумать и сказать, однако пока они не выразят вслух свои идеи и мнения, они никогда не узнают, что другие о них могут подумать; или еще хуже – никто не узнает, что они сами хотят, что они думают или чувствуют. Часто, когда другие принимают за них решения, особенно те, с которыми сами дети не согласны, они чувствуют себя беспомощными и уязвленными. Это случается, в том числе, и из-за того, что дети не умеют проявить уверенность: они оказываются не в состоянии довести до сведения окружающих свои мнения и чувства, касающиеся важнейших аспектов их жизни.

Неуверенность может спровоцировать других воспользоваться в корыстных целях таким ребенком или неправильно истолковать его молчание или страх. Это может быть крайне опасно.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.

*Типы поведения (продолжение предыдущего упражнения)*

Цель: научить детей различать уверенное (ассертивное) и неуверенное поведение; обсудить способы, которыми можно демонстрировать уверенность.

Продолжительность: приблизительно 2 часа.

Участники: не более 15 детей.

В любой ситуации может существовать *четыре типа поведения*.

1. *Пассивное поведение*: при таком поведении человек позволяет другим принимать за него решения, он редко выражает собственные чувства и мнения, отказывается брать на себя инициативу, нередко испытывает негодование или жалость к себе. Часто от детей ожидается именно такое поведение. Однако пассивность, проявляемая во всех ситуациях, не способствует личностному росту. Ведущий просит участников поделиться своим опытом, относящимся ко времени, когда они вели себя пассивно. Он может облегчить задачу, рассказав сначала свою историю.

2. *Пассивно-агрессивное поведение*: при таком поведении человек раздражается, злится, им манипулируют.

3. *Прямое агрессивное поведение*: человек выражает свои чувства вербально, но при этом он кричит, ссорится или дерется и бьет других.

*Уверенное поведение*: в этом случае человек открыто и честно заявляет о своем мнении. Он не показывает злости – ни прямо, ни косвенно. Он выражает свои чувства и желания прямо, таким образом, что они становятся понятны другим. Это наилучший способ поведения, поскольку он и обеспечивает лучший уровень самооценки, и помогает установить лучшие отношения, он также позволяет контролировать собственную жизнь и окружающую среду.

*Использование уверенного поведения* полезно для выражения как позитивных, так и негативных чувств. Уверенно ведущий себя человек признает, что не должен покушаться на время, личную жизнь и пространство других, но также он не хочет, чтобы кто-то другой претендовал на его собственное время, личную жизнь и пространство. Уверенное поведение означает, что человек осознает свои потребности и способен их ясно выражать. *Быть уверенным означает:*

□ Ясно, честно и прямо выражать свои мысли и чувства.

□ Использовать прямую речь (говорить от первого лица). Например: «Мне нравится», «Мне не нравится, когда ты...», «Мне неприятно, когда ты...», «Я чувствую себя плохо, когда ты...», а не выражаться в третьем лице или косвенными высказываниями «Она говорила, что...», «Кто-то может почувствовать себя уязвленным, когда кто-то делает...», «Никому не нравится, ко-гда...». Прямая речь не только доносит сообщение, но также помогает поддерживать коммуни-кативную четкость и предупреждает непонимание. Другие могут не знать или не ощущать мыс-ли и чувства собеседника, поэтому лучше сообщать о них прямо.

□ Уместно и уверенно использовать невербальные послания.

Дети должны это сознавать и стараться, чтобы их невербальные сообщения соответствовали вербальным. Иногда невербальное послание может полностью противоречить уверенности, с которой произносятся слова. Если у человека дрожат руки, он переминается с ноги на ногу, от-водит глаза, суетится – эти жесты говорят о внутренней тревоге.

Примеры демонстрации уверенности:

- человек не переминается с ноги на ногу и не опирается на стену, другого человека или мебель. Он спокойно, в то же время не слишком пристально, смотрит в глаза собеседнику;

- у человека четкая речь, слова произносятся мягким, но твердым, уверенным голосом.

- голос модулируется в соответствии с задачами коммуникации;

человек принимает и высказывает комплименты и критику искренне и спокойно. Что мешает уверенности?

- тревога и страх при самовыражении. Дети не знают, что именно они хотят сказать;

- низкая самооценка. Уверенность детей в том, что их мнение не имеет значения; то, что они думают или чувствуют, не представляет важности; то, в чем они нуждаются, не имеет смысла просить;

- тревога о том, как другие отреагируют на то, что они говорят или делают;

- неспособность общаться. Недостаток способности или навыка выразить свои идеи, чувства и нужды.

Поведение, которое препятствует уверенности:

- неспособность различать уверенность и агрессию;

- робость;

- ситуационные ограничения. Обстоятельства, которые препятствуют ассертивному поведению, например родители-алкоголики, строгие учителя, обидчики в классе.

*То, что приносит радость*

Цель: развитие воображения, развитие навыка принятия себя, своих желаний.

Продолжительность: 5 мин.

Участники: без ограничений.

Описание. Детям предлагается сесть удобно, закрыть глаза, мысленно выбрать что-то, что в эту минуту кажется особенно приятным (капля росы, вкус компота и пр.). Открыть глаза и рассказать о том, что выбрали в этот раз.

В каком случае рекомендуется проводить упражнение: как самостоятельное упражнение или в случае, когда дети стали невнимательны, раздражительны, устали и пр.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: реакций не замечено

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: ограничений нет.

*То, что приносит радость*

Цель: развитие воображения, развитие навыка принятия себя, своих желаний.

Продолжительность: 5 мин.

Участники: без ограничений.

Описание. Детям предлагается сесть удобно, закрыть глаза, мысленно выбрать что-то, что в эту минуту кажется особенно приятным (капля росы, вкус компота и пр.). Открыть глаза и рассказать о том, что выбрали в этот раз.

В каком случае рекомендуется проводить упражнение: как самостоятельное упражнение или в случае, когда дети стали невнимательны, раздражительны, устали и пр.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: реакций не замечено

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: ограничений нет.

## **Заключение**

Жестокое обращение пагубно влияет на самые разные аспекты жизни ребенка: здоровье, развитие, самооценку, общение, школьную успеваемость, социальную адаптацию. Помимо физического и психологического вреда, перенесенное в детстве насилие накладывает отпечаток на способы взаимодействия человека с другими людьми, и в первую очередь, в будущем, со своими детьми. Так возникает целый цикл насилия, который проявляется на разных уровнях: в актуальных отношениях между ребенком и родителем, и в отношениях между поколениями.

Важно помнить, что все начинается с отношения к данной проблеме. В нашей стране до сих пор бытует мнение, что ребенка «нужно лупить, чтобы

послушным был», и если взрослые придерживаются этого мнения, то глубоко заблуждаются, ведь последствия физических наказаний куда более велики и разрушительны, чем временный положительный эффект от них.

Как правило, за жестоким обращением с детьми стоят проблемы, с которыми не справляется семья, многие из которых вызваны собственным детством и трудными условиями жизни родителей. Именно поэтому в таких ситуациях в помощи нуждаются не только дети, но и их родители.

Жестокое обращение с детьми способно вызвать лишь злобу, обиду и страх перед взрослым, далекий от истинного уважения. Физические наказания, хотя и могут быть ситуативно действенными, бесполезны, если родители хотят воспитать в ребенке моральные качества, побуждающие поступать правильно исключительно под воздействием собственного внутреннего контроля, а не потому, что кто-то ставит условия, угрожает или принуждает. Педагоги, работающие в образовательных учреждениях, в том числе, с проблемой жестокого обращения, должны постараться в доступной форме донести до родителей: физически наказывая ребенка, психологически унижая его, они возвращают в нем установки - «прав тот, у кого сила» и «раз меня можно бить, то и других тоже бить можно». В дальнейшем это может привести его в криминальную среду, способствовать возникновению девиантных форм поведения.

Специалистам, работающим с детьми, необходимо уметь распознавать жестокое обращение в разных формах и на разных этапах жизни семьи и оказывать помощь детям и их родителям на начальном этапе возникновения проблем, а не только в тех случаях, когда не остается ничего другого, как забрать ребенка из семьи для обеспечения его безопасности.

Чем раньше выявляются случаи жестокого обращения с ребенком, тем менее затратной и более эффективной оказывается помощь ребенку и его семье. Таким образом, в ходе реализации деятельности, направленной на предотвращение насилия и жестокого обращения с детьми, решается социально значимая задача профилактики социального сиротства.

Педагоги, осуществляющие деятельность по предупреждению жестокого обращения и помогающие детям, пострадавшим от насилия, сами нуждаются в поддержке и сопровождении в силу травматичности, эмоциональной затратности. В связи с этим специалисты, работающие с детьми, и руководители образовательных учреждений должны уделить особое внимание профилактике формирования синдрома профессионального выгорания, выработать такой стиль профессиональной деятельности, который будет способствовать профессиональному самосохранению.

## Список литературы

1. Абульханова К. А. Российская проблема свободы, одиночества и смирения // Психологический журнал, 1999. №5. – С.5-14
  2. Алексеева И. А., Новосельский И. Г. «Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь». □ 2-е изд. □ М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2010. – 460 с.
  3. Волкова Е. Н. Психология субъектности педагога. □ Н. Новгород, 2001.
  4. «Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением»/под ред. М.И. Рожкова. – М.: ВЛАДОС, 2006.
  5. Гиндин Г. И., Духова О. Б. Социально-психологическая помощь детям-жертвам сексуального насилия в семье. Вологда, 1997.
  6. Дети в России. 2009: Статистический сборник / ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ «Статистика России», 2009.
  7. «Жестокое обращение с детьми. Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения и их родителям» // Под редакцией Сафоновой Т.Я., Цымбала Е.И. М., 2001.
  8. «Защита детей от жестокого обращения»/под ред. Е.Н. Волковой. – СПб: Питер, 2007. □ 256 с.
  9. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2003.
- Набор методических материалов для учреждений социальной защиты населения «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации»: Психологические аспекты оказания помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации / Е. В. Забадыкина, А.-М. Л. Храмченкова, О. И. Колпакова, Н. В. Солнцева, М. В. Земляных, Н. Р. Шутер; Ред. О. С. Левина. – Санкт-Петербург, 2011. – 133 с.
11. «О положении детей в Российской Федерации»: Государственный доклад. – М., 2006.
  12. «Организация помощи детям, пострадавшим от насилия и жестокого обращения в рамках работы специалистов служб психолого-педагогического сопровождения». □ Методические рекомендации. □ ГБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «ЦППРиК». □ Ханты-Мансийск, 2010.
  13. «Предупреждение жестокого обращения с детьми». □ Методические рекомендации. □ БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Методический центр социального развития социального обслуживания». □ Сургут, 2012.

14. «Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления» / Под ред. Е.Н. Волковой. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.: ил. □ (Серия «Детскому психологу»).

15. Рабочая книга «Защита детей от насилия и жестокого обращения» / Под ред. Е. Н. Волковой, Т. Н. Балашовой, – Н.Новгород: «Папирус», 2004 г.

Сиротюк А. Л. Кинезиологические упражнения для детей, переживших насилие // Журнал «Дошкольное воспитание». 2005. № 1.

17. Соонетс Р., и др. Недостойное обращение с детьми. Тарту, АО Атлекс, 2000.

18. «Справочная книга школьного психолога» / Под ред. Р. В. Овчаровой. – М.: «Просвещение», 1996.- 352с.

19. Цымбал Е. И. Дети - жертвы половых преступлений // Проблемы защиты жертв преступлений. М., 1999, с. 39-53.

20. Цымбал Е. И. Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия: издание второе исправленное и дополненное. □ М.: 1999.

21. Дэвид А. Лэйн. «Школьная травля» (буллинг). [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.supporter.ru/pages.php?idr=43&id=123&pageid=2>, свободный.

Фадеева И.В. Методические рекомендации родителям по профилактике жестокого обращения с ребенком, 2012. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.minobr74.ru/en/deyatelnost/doshkolnoe-obrazovanie/roditelyam/konsultacii-uchenyh/96-deyatelnost/doshkolnoe-obrazovanie/465-metodicheskie-rekomendatsii-roditelyam-po-profilaktike-zhestokogo-obrashcheniya-s-rebenkom>, свободный.

23. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Методическое пособие / Серия: "Психодиагностика: педагогу, врачу, психологу (Вып. 1). Под общей редакцией д.м.н; проф. Л.И. Вассермана. – М.: "Фолиум", 1996 г. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://www.dagnostika.spb.ru/asv\\_1\\_2.html](http://www.dagnostika.spb.ru/asv_1_2.html), свободный.

