

Главное управление образования Брестского облисполкома
Учреждение образования
«Брестский государственный торгово-технологический кол-
ледж»

Педагогический проект

«Я личность»

по профилактике семейного неблагополучия.

Организация работы по профилактике семейного неблагополучия.

Автор: Пешко Елена Юрьевна, педагог социальный

БРЕСТ

Информационная карта проекта «Я личность»

1. Название проекта «Я личность»

2. Тематическое направление, по которому представляется проект
Профилактика семейного неблагополучия

3. Проблемное поле

Профилактика отклоняющегося поведения, суицидального поведения девушек, попавших в трудную жизненную ситуацию.

4. Задачи проекта:

- духовное и морально-нравственное развитие девушек;
- формирование у девушек социально-одобряемого жизненного сценария и стимулирование принятия ответственности за свое поведение;
- формирование у девушек положительной самооценки и веры в свои способности;
- формирование готовности к вступлению в брак и воспитанию будущих детей;
- содействие в разрешении внутрисемейных конфликтов.
- Формирование и овладение учащимися психологической культурой как частью общей культуры человека;
- формирование умений и навыков межличностного взаимодействия.
- формирование представления о внутреннем мире человека, представления о различных социальных ролях людей в обществе;
- обучение социальным нормам, правилам поведения, формам социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях;
- обучение будущих родителей методам ненасильственной педагогики и оказание психолого-педагогической помощи нуждающимся в этом учащимся;
- обучение несовершеннолетних безопасному поведению в целях защиты от агрессии окружающих, а также для налаживания партнерских отношений со сверстниками и в будущей собственной семье.

5. Ожидаемые результаты:

- проявление у девушек интереса к духовному и морально-нравственному аспекту жизни;
- сформировать у участников проекта способности принятия ответственности за свое поведение на себя;
- повышение уровня воспитанности и гендерной грамотности, снижение количества ранних половых контактов;
- формирование положительного отношения к институту брака и воспитанию будущих детей.

6. Сроки реализации проекта октябрь 2020 года – май 2022 года.

7. Участники проекта.

Целевая группа: девушки-сироты, девушки, оставшиеся без попечения родителей, лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, девушки из семей, признанных находящимися в социально опасном положении, девушки, нуждающиеся в социально-педагогической помощи и психологической поддержке.

8. Актуальность проблемы. В современном обществе серьезную озабоченность вызывают проблемы, связанные с рискованным поведением подростков, выражающиеся в их приобщении к ранним половым контактам, доступности порнографии, суицидальном поведении, в вовлечении в неформальные молодежные течения деструктивного характера. Следствием этого нередко является ранняя беременность несовершеннолетних, заражение инфекциями, передаваемыми половым путем, подростковые суициды и парасуициды, асоциальное поведение. Одной из глобальных проблем в области защиты прав детей признается проблема жестокого обращения с ними. Насилие в семье существует во всех социальных группах, независимо от уровня дохода, образования, положения в обществе. Ежегодно в Беларуси регистрируется около 400 причинений легких телесных повреждений (статья 153 Уголовного кодекса Республики Беларусь, наказывается вплоть до ареста на срок до трех месяцев) со стороны членов семьи и близких. Ежегодно в Беларуси 150 человек (каждое четвертое убийство) погибают от рук близких людей. Согласно исследованиям чаще всего от семейного насилия страдают женщины и девочки. По данным ООН, около 70% женщин в мире подвергались насилию в течение своей жизни. По данным обращений, поступающих на общенациональную горячую линию для пострадавших от домашнего насилия в Беларуси 8-801-100-8-801, 93% пострадавших составляют женщины. Агрессорами чаще выступают мужчины: бывшие супруги, проживающие совместно, отцы, сыновья, сожители. В учреждении образования «Брестский государственный торгово-технологический колледж» обучается 39 учащихся из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа, что составляет 6% от числа учащихся. 80% учащихся сиротской категории имеют биологических родителей. 30% учащихся воспитываются в неполных семьях, 3 девушки признаны находящимися в социально опасном положении в связи с выявленными фактами насилия в семье.

9. Основная идея проекта.

Данный проект предполагает информационно-профилактическую работу по воспитанию бережного отношения к своей половой неприкосновенности, понимание своих потребностей, предупреждению ранних половых связей, формированию положительного образа брака и семьи, профилактика семейного

неблагополучия и насилия в семье, обучение способам ненасильственного решения конфликтов и безопасному поведению в целях защиты от агрессии окружающих, а также для налаживания партнерских отношений со сверстниками и в будущей собственной семье.

10. Содержание проекта.

Проект реализуется в три этапа. Организационный этап (сентябрь-октябрь 2020 г.)

Данный этап включал в себя изучение научной и методической литературы, анализ материально-технических условий для реализации проекта, определение диагностических методик, мониторинг детско-родительских отношений учащихся.

Подготовительный этап (октябрь 2020 г.) включал в себя изучение опыта других учебных заведений в данном направлении, подбор материала, прогноз результатов.

Практический этап (октябрь 2020 г. – май 2022 г.).

Профилактическая работа в колледже проводится преимущественно через проведение бесед, чтение лекций специалистами, семейное консультирование по воспитательным, психологическим проблемам развития и поведения подростка, во внеклассной и внеурочной деятельности с учащимися, работе в общежитии, коллективных творческих делах, привлечение к деятельности клубно-спортивных секций, занятий по интересам. В рамках подготовительного этапа организуется социологический опрос среди учащихся с целью выявления учащихся, имеющих проблемы в семье, а также имеющих ранние половые связи. Также проводится анкетирование на выявление интересов и увлечений подростков данной возрастной группы. Учащимся была предложена анкета (приложение 1), которая показала, что 100 % респондентов употребляли алкоголь, 100 % респондентов хотели бы создать свою семью. 20 % респондентов указали, что к ним применялось физическое наказание, 32 % отметили, что безразлично относятся к своей биологической семье, 34 % отметили, что отрицательно относятся к своей биологической семье, 40 % указали, что не верят в бога, 100 % отметили, что ни разу в своей жизни не употребляли наркотические вещества, 10 % указали, что их посещали суицидальные мысли, 42% опрошенных отметили, что сталкивались с насилием в различных его проявлениях.

На основном проектном этапе проводились воспитательные мероприятия с использованием различных форм и методов, направленных на реализацию основной идеи - формирование у девушек социально-одобряемого жизненного сценария и стимулирование принятия ответственности за свое поведение.

11. План реализации проекта.

1.Блок нравственного воспитания (во взаимодействии с православной церковью).

Цель: духовное и морально-нравственное развитие девушек;

- формирование у девушек социально-одобряемого жизненного сценария и стимулирование принятия ответственности за свое поведение;
- формирование у девушек положительной самооценки и веры в свои способности;
- формирование готовности к вступлению в брак и воспитанию будущих детей;
- содействие в разрешении внутрисемейных конфликтов.

№	Мероприятие	Сроки выполнения
1.	Знакомство. О проекте «Я личность». Беседа о вере: человек - образ и подобие Божие.	Ноябрь 2020
2.	Беседа «Десять заповедей как основа христианской нравственности».	Ноябрь 2020
3.	Диспут «Особенности подросткового и юношеского возраста. Иерархическое строение личности. Дух, душа, тело. Направленность личности; ее способность к самоотдаче, самоотверженной любви»	Декабрь 2020
4.	Беседа «Самосознание личности. Жизненные смыслы, идеалы, убеждения, мировоззрение»	Январь 2021
5.	Групповое занятие с элементами тренинга «Понятие о межличностных отношениях. Взаимоотношения со сверстниками. Навыки межличностного общения. Эффективные модели поведения в конфликтной ситуации».	Февраль 2021
6.	Групповое занятие с элементами тренинга «Современный юноша. Понятия о мужественности. Искаженные представления о мужественности»	Март 2021
7.	Тренинговое занятие «Современная девушка. Понятие о женственности. Девичья честь и достоинство. Особая роль девушки в создании здорового климата в коллективе. Ложное отношение к женственности».	Март 2021

8.	Беседа «Семья в православном понимании».	Апрель 2021
9.	Групповое занятие с элементами тренинга «Прочность семьи, основанной на традиционных духовно-нравственных ценностях. Неустойчивость современной семьи вследствие утраты традиционных духовно-нравственных ценностей»	Апрель 2021
10.	Диспут «Девушка и юноша – будущие мать и отец».	Апрель 2021
11.	Беседа «Семья и дети. Ценность человеческой жизни с момента зачатия».	Май 2021
12.	Жизненные планы девушек (индивидуальное обсуждение).	Май 2021

Особенно запомнились мероприятия, проведенные совместно с православной группой «Семья», которое действует на базе Свято-Симеоновского Собора г.Бреста. Учащиеся колледжа посетили мероприятие «Заговение».



Беседа «Семья в православном понимании».



Выставка «Мудрость православной книги»



Учащиеся из числа детей, оставшихся без попечения родителей, активно включались в волонтерскую деятельность.







2. Блок личностного развития (во взаимодействии со специалистами ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Ленинского района г.Бреста»).

Работа с учащимися-сиротами, учащимися, признанными находящимися в социально опасном положении, проживающими в общежитии, проводилась согласно плану работы объединения по интересам «Я личность» в вечернее время в общежитии.

Цели:

- Формирование и овладение учащимися психологической культурой как частью общей культуры человека;
- формирование умений и навыков межличностного взаимодействия.
- формирование представления о внутреннем мире человека, представления о различных социальных ролях людей в обществе;
- обучение социальным нормам, правилам поведения, формам социальной жизни в группах и сообществах;
- развитие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях;

№	Название темы
I.	Личностный блок.
2.1.	Семья и общество
2.2.	Свобода и ответственность
2.3.	Доверие.
2.4.	Счастье
2.5.	Подросток и алкоголь
2.6.	Алкоголь и общество
2.7.	Социальные последствия алкоголизма
2.8.	8 способов избавления от вредных привычек
2.9.	Тренинг «Скажи алкоголю нет»
3.	Эмоциональный блок.
3.1.	«Злое занятие»
3.2.	Заблуждения о безвредности пива
3.3.	Мы понимаем друг друга
3.4.	Тренинг «Можно ли научиться управлять собой»
3.5.	Тренинг «Искусство общения»

3.6.	Тренинг «Управление конфликтом»
3.7	Тренинг по профилактике насилия
3.8.	Тренинг по формированию навыков уверенного поведения.
3.9.	Мои личные права и права других людей.
3.10	Право на жизнь без насилия и унижения.
4.	Коммуникативный блок.
4.1	Тренинг «Что такое толерантность»
4.2	Мои права
4.3.	Чему меня могут научить трудные ситуации
4.4.	Мысли, чувства, поведение
4.5.	Просьба и мое отношение к ней
4.6.	Я ушел в обиду
4.7.	Я могу собой гордиться
4.8	Практикум «Мир вокруг меня»
4.9	Диспут «Патриотические идеалы современной молодежи»
4.10	Жизнь на перепутье
5.	Блок социальной активности.
5.1.	Я среди людей
5.2.	Дружба крепкая
5.3.	Как избавиться от стресса
5.4.	О СПИДе всерьез
5.5.	Стили семейного воспитания
5.6.	Правовая ответственность несовершеннолетних
5.7.	Здоровье как ценность. Факторы риска. Наркотические, токсические вещества и насвай как один из факторов, наносящий вред здоровью
5.8.	Влияние наркотических, токсических веществ и насвая на здоровье человека.
5.9.	Я как личность. Влияние употребления наркотических, токсических веществ и насвая на личность молодого человека и его отношения с другими людьми
5.10.	Противостояние давлению сверстников и достойный отказ от употребления наркотиков, токсических веществ и насвая
6.	Семейный блок.
6.1.	Понятие семейного права. Семейные правоотношения.
6.2.	Брак: понятие, условия заключения и расторжения. Брачный контракт. Имущественные права и обязанности супругов.
6.3.	Права, обязанности и ответственность членов семьи
6.4.	Материнство. Отцовство. Детство. Установление происхождения детей.

6.5.	Личные неимущественные права супругов.
7.	Интеграционный блок
7.1.	Конвенция о правах ребенка.
7.2.	Игра-путешествие «Права детей».
7.3.	Изучение законодательства по противодействию торговле людьми. Трудовая миграция.
7.4.	Нравственный выбор и умение нести ответственность за него. Решение правовых задач и ситуаций.
7.5.	Итоговое занятие
	Всего



3. Блок профилактики семейного неблагополучия и насилия в семье (во взаимодействии с инспекцией по делам несовершеннолетних администрации Ленинского района г.Бреста).

Зачастую распространению насилия над детьми в Беларуси способствует два обстоятельства. Во-первых, родители, прибегающие к методам так называемой “репрессивной педагогики”, не всегда знают о пагубных последствиях жестокого отношения к детям. Во-вторых, своевременному установлению факта насилия препятствуют стремление взрослых “не выносить сор из избы”, а также закрепленные в законодательстве права граждан на неприкосновенность частной жизни. Распространенное мнение о том, что воспитание детей – это внутрисемейное дело, в которое никто не имеет права вмешиваться, затрудняет деятельность представителей правоохранительных органов и социальных служб, пытающихся оказать помощь пострадавшим.

Прервать дальнейшую эскалацию насилия в отношении детей, на наш взгляд, способны следующие меры:

- обучение будущих родителей методам ненасильственной педагогики и оказание психолого-педагогической помощи нуждающимся в этом учащимся;
- формирование у учащихся правовой грамотности в отношении преступлений против личности, расширение социально-психологической компетентности в целях снижения латентного домашнего насилия;
- обучение несовершеннолетних безопасному поведению в целях защиты от агрессии окружающих, а также для налаживания партнерских отношений со сверстниками и в будущей собственной семье.

Мероприятия проводились для девушек из неполных, неблагополучных семей, семей, признанных находящимися в социально опасном положении, для учащихся - сирот, а также детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из их числа.

№ п/п	Мероприятие
1.	Тестирование «Насилие. Мужской и женский взгляд»
2.	Беседа «Мифы о насилии»
3.	Тренинговое занятие «Уверенность»
4.	Тренинговое занятие «Чувство собственного достоинства»
5.	Тренинговое занятие «Любовь и ответственность»

6.	Тренинговое занятие «Абьюз и газлайтинг, как защититься»
----	--

Особенно учащимся понравилось мероприятие «Мифы о насилии» с участием сотрудников ИДН ОВД администрации Ленинского района г.Бреста.



12. Социальные партнеры в реализации проекта.

1. Священники Брестской епархии.
2. ГУ «Территориальный центр социального обслуживания Ленинского района г.Бреста»
3. Центр дружественного отношения к подросткам «Вместе».
4. ГУ «Зональный центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья г.Бреста».
4. Инспекция по делам несовершеннолетних администрации Ленинского района г.Бреста.

Проект привлечет внимание подростков к проблемам нравственного воспитания, научит ответственному отношению к своему здоровью, сформирует бережное отношение к своему здоровью, формирует понимание своих потребностей и способностей девушек брать на себя ответственность за свою

жизнь и свои поступки, а также обучит будущих родителей методам ненасильственной педагогики, содействует формированию у учащихся правовой грамотности в отношении преступлений против личности, повысит социально-психологическую компетентность учащихся в целях снижения латентного домашнего насилия; обучит несовершеннолетних безопасному поведению в целях защиты от агрессии окружающих.

В сентябре-октябре 2021 было проведено анкетирование среди учащихся, участвующих в реализации проекта. На вопрос «Что вам дало участие в проекте?» были получены следующие ответы:

- лучше понимаю свои желания;
- много нового узнала о православии;
- применяю на практике знания об абьюзе и газлайтинге в отношениях с друзьями.

Девушки отметили, что им нравится узнавать себя, понимать свои желания и стремления, уважать себя как личность. 90 % опрошенных заявили, что хотели бы создать семью. 100 % опрошенных отметили, что знания о насилии и способах противостояния ему для них были новыми и полезными.

АНКЕТА

Ф.И.О.

Внимательно прочитайте вопросы и варианты ответов на него. Выберите ответ, совпадающий с Вашим мнением, подчеркните его или поставьте рядом с ним значок (v). Ответ на вопрос должен отражать Ваше личное мнение. Если ни один вариант не совпадает с Вашим личным мнением, то напишите свой вариант в свободной строке.

Блок «Семья»

1. Отметьте значком («птичкой»), из кого состоит Ваша семья, и еще один значок поставьте напротив того, кто в Вашей семье занимал или занимает главное положение			
- отец		- дедушка	
- отчим		- бабушка	
- мать		- брат	
- мачеха		- сестра	
- все на равных		- свой вариант	
2. Чьим мнением в семье Вы более дорожите?			
- отца		- отчима	
- матери		- мачехи	
- бабушки		- дедушки	
- брата		- сестры	
- других родственников (кого?)		- всех	
- ничьим		- свой вариант	
3. Есть ли человек, мнением и дружбой которого Вы дорожите?			

- да		- нет	
4. Если да, то кто он?			
- родственник		- учитель	
- сосед		- сверстник	
- взрослый		- свой вариант	
5. Хотите ли Вы создать свою семью?			
- да		- нет	
6. Сколько детей Вы хотели бы иметь?			
- 1		- 3	
- 2		- 4 и более	
7. Какие отношения Вы предпочли бы Вашей будущей супружеской жизни?			
- сотрудничество (равенство жены и мужа)		- господство мужа	
- независимость мужа и жены		- господство жены	
8. Кто в Вашей семье занимается (занимался) Вашим воспитанием? (если кто-то не участвовал – не обозначайте)			
- отец		- мать	
- брат		- сестра	
- дедушка		- бабушка	
- отчим		- мачеха	
- свой вариант			
9. Как относитесь к своим родителям в настоящее время?			
- доброжелательно		- враждебно	
- терпимо		- равнодушно	

свой вариант			
10. Если ребенок плохо ведет себя, кто, по Вашему мнению, должен делать ему замечание?			
- отец		- мать	
- другие родственники (кто?)		- свой вариант	
11. Применяется ли (применялось ли) телесное наказание в отношении Вас, если да, то кто его осуществляет (осуществлял)?			
12. Приходилось ли Вам:			
<i>убегать из дома</i>			
- часто		- никогда	
- иногда			
<i>убегать из интерната</i>			
- часто		- никогда	
- иногда			
13. Если приходилось, то почему? (можно отметить несколько вариантов)			
- из-за жестокого обращения со мной			
- из-за ссор в семье			
- из-за непонимания со стороны других			
- хотелось пожить самостоятельно, без взрослых			
- меня сильно обидели			
- свой вариант			
14. Какой период в Вашей жизни Вы бы назвали самым сложным?			

15. К кому бы Вы обратились за помощью в трудной жизненной ситуации?			
- директору учебного заведения		- юристу	
- к социальному педагогу		- ни к кому	
- учителю		- свой вариант	
- друзьям			
- родителям			
- другим родственникам			
- старшему опытному человеку			
- психологу, опытному педагогу			
- позвоню по телефону доверия			
16. Вы обсуждаете свои проблемы в семье, если да, то с кем:			
17. Кто заботился о Вас в детстве?			
18. Ваше отношение к Вашей семье:			
- отрицательное		- безразличное	
- удовлетворительное		- положительное	
19. Самый близкий человек дорог Вам потому что:			
- он заботится о Вас		- Вы заботитесь о нем	
- он понимает Вас		- свой вариант	
20. Этот человек помогает Вам:			
- материально		- морально	

- оба варианта			
21. Как Вы думаете, будет ли Ваша будущая семья похожа на семью Ваших родителей?			
- да		- нет	

Блок «Я»

1. Для Вас главное в жизни:			
- друзья		- уважение окружающих	
- развлечения		- здоровье	
- деньги		- интересная работа	
- знания		- независимость	
- семья		- свой вариант	
2. Чтобы Вы хотели изменить в своей жизни?			
- характер		- условия быта	
- внешность		- все	
- привычки		- ничего	
- отношения в семье			
3. Определите по степени важности свои жизненные цели (по 10-бальной шкале)			
- овладеть обширными знаниями		- что-то делать для сохранения природы, защиты мира	
- иметь свою семью		- заработать много денег	
- быть политически активным		- помогать обездоленным, слабым	
- выполнять интересную работу			
4. Считаете ли Вы себя жестоким человеком?			
- да		- нет	

5. Используете ли Вы жаргонные выражения, ненормативную лексику в повседневной жизни?			
- да		- нет	
- редко			
6. Если да, то какие цели Вы преследуете этим?			
- привычка		- стремление к большей выразительности, весомости высказываний	
- желание не отставать от других		- желание скрыть информацию от непосвященных	
- для «прикола», для забавы		- не знаю	
7. Как Вы проводите свое свободное время (можно отметить несколько вариантов ответа):			
- смотрю телевизор		- увлекаюсь техникой	
- сплю		- шью, вяжу, вышиваю	
- занимаюсь домашними делами		- посещаю кружки художественной самодеятельности	
- занимаюсь спортом		- встречаюсь с друзьями	
- читаю книги		- хожу в гости, принимаю гостей	
- слушаю музыку		- ничего не делаю, просто отдыхаю	
8. С кем предпочитаете проводить свободное время?			
- с друзьями по детскому дому (интернату)		- в одиночестве	
- с друзьями по месту учебы		- с кем еще (напишите)	
- с родственниками			

9. Как Вы относитесь к людям, употребляющим спиртное, наркотики, токсические вещества?

- отрицательно		- положительно	
- безразлично			

10. Как Вы оцениваете свою жизнь?

- я счастливый человек		- я скорее счастливый, чем несчастный	
- я скорее несчастный, чем счастливый		- я несчастный человек	

11. Как Вы оцениваете свое будущее?

- будущее светло и прекрасно		- будущее мрачно	
- будущее неопределенно		- я не думаю о будущем	

- свой вариант

12. С какими трудностями Вы сталкиваетесь чаще всего

(можно отметить несколько вариантов):

- не хватает денег		- необходимость поддержки, совета	
- конфликты в общении		- проведение свободного времени	
- общение с окружающими		- трудности в учебе	
- поиск друзей		- проблемы с дисциплиной	
- питание			

- свой вариант

13. Верите ли Вы в бога?

- да		- нет	
- затрудняюсь ответить			
14. Есть ли у Вас друзья, которым Вы бы доверили свою тайну?			
- да, их много		- у меня нет таких друзей	
- есть, но мало		- затрудняюсь ответить	
15. Есть ли у Вас идеал, пример для подражания?			
- да (укажите, кто это)		- нет	
16. Можете ли Вы ударить другого человека?			
- могу, когда возникает такое желание		- только защищая себя или слабого	
- могу, если меня разозлят или оскорбят		- никогда	
17. Есть ли люди, которых Вы по-настоящему ненавидите?			
- да		- нет	
- затрудняюсь ответить			
18. Кто нанес Вам обиду, за которую Вы до сих пор мечтаете отомстить? (можете отметить несколько вариантов)			
- друг (подруга)		- отчим (мачеха)	
- учитель, воспитатель интерната		- другие (укажите, кто)	
- родители			

Блок «Я и обучение»

1. Каковы Ваши основные проблемы в настоящем и ближайшем будущем?

- учеба по избранной профессии		- налаживание контактов с окружающими	
- приобретение другой профессии		- проведение свободного времени	
- трудоустройство		- обеспечение средств к существованию	
-получение жилья		- свой вариант	
- обустройство быта			

2. Где бы Вы хотели жить после окончания учебы?

- в отдельной квартире		- в собственном доме	
- вместе с родителями		- в общежитии	
- свой вариант			

3.Каких знаний не хватает Вам в повседневной жизни?

- бытовых		- профессиональных	
- свой вариант			

4. Каких навыков у Вас не хватает? (напишите)

5. Нравится ли вам профессия, которой Вы обучаетесь?

- да		- нет	
------	--	-------	--

6. Собираетесь ли Вы в дальнейшем поменять профессию?

- да		- нет	
------	--	-------	--

- не знаю			
7. Как Вы относитесь к службе в армии (для юношей)			
- положительно		- отрицательно	
- постараюсь этого избежать		- не буду служить по состоянию здоровья	
- уже отслужил			
8. В училище Вас привлекает:			
- общежитие со сверстниками		- ничего	
- возможность приобретения знаний		- свой вариант	
- интересная жизнь учебного заведения			
9. Какие качества Вы считаете положительными в друзьях?			
- преданность		- физическая сила	
- доброта		- умение влиять на других	
- сила воли		- независимость	
- свой вариант			
10. В людях Вам больше всего не нравится:			
- предательство		- грубость	
- глупость		- безразличие	
- слабость		- жестокость	
- жадность		- свой вариант	
- наглость			
11. Какова перспектива Вашего трудоустройства в будущем?			

- считаю, что смогу найти для себя подходящую работу		- уже сейчас ощущаю невос- требованность моих знаний, способностей	
- не имею уверенности, что смогу для себя найти подходящую работу		- свой вариант	
- пока не думаю об этом			

12. Если Вы не видите перспективы, то почему?

- я вообще не люблю работать		
- у меня не хватает способностей, чтобы получить легальную высокооплачиваемую работу		
- у меня не хватает возможностей получить образование, позволяющее устроиться на высокооплачиваемую работу		
- высокие налоги не позволяют получать хорошую зарплату		
- неблагоприятная экономическая ситуация не позволяет получать достаточную зарплату		
- не знаю		
- свой вариант		

13. считаете ли Вы, что на сегодняшний день можно найти легальную работу, которая бы доставляла удовольствие и приносила (давала) хороший заработок?

- да		- нет	
------	--	-------	--

Блок «АК»

1. Употребляли (употребляете) ли Вы алкогольные напитки?

- да		- нет	
------	--	-------	--

2. Когда Вы попробовали алкоголь в первый раз?

- до 10 лет		- в 16 – 18 лет	
- в 11-12 лет		- после 18 лет	

- в 13-15 лет			
3. Где это было? (напишите свой вариант ответа)			
4. Знали (знают) ли об этом Ваши родители? (если они есть)			
- да		- нет	
5. Как часто Вы употребляете (употребляли) алкоголь?			
- ежедневно		- 1-2 раза в месяц	
- 2-3 раза в неделю		- реже	
- 1 раз в неделю			
6. Где (с кем) Вы чаще всего употребляли (употребляете) алкоголь? (свой вариант ответа)			
7. Укажите источник денежных средств для приобретения спиртных напитков:			

Блок «НК»

1. Употребляли ли Вы наркотики или наркосодержащие вещества?			
- да		- нет	
2. Когда это случилось в первый раз?			
- до 10 лет		- в 11 - 12 лет	
- в 13-15 лет		- в 16 -18 лет	
- позже			
3. Ваш первый опыт «знакомства» с наркотиками был:			
- добровольным		- принудительным	
4. Где это случилось? (напишите свой вариант)			

5. Знали (знают) ли об этом Ваши педагоги, родители?			
- да		- нет	
6. Как часто Вы употребляли (употребляете) наркотики? (напишите свой вариант)			
7. Чаще всего Вы употребляли (употребляете) наркотики:			
- в одиночестве		- в компании друзей	
- в обществе случайных людей			

Блок «СУИ»

1. Возникло (возникает) ли у Вас желание покончить жизнь самоубийством?			
- да		- нет	
2. Как часто оно возникало (возникает)? (напишите свой вариант)			
3. С чем это чаще всего связано?			
- с неудачами в учебе			
- с ссорами в семье			
- с ссорами с друзьями			
- с изменой (или кажущейся изменой) лучшего друга или подруги			
- свой вариант			
4. Предпринимали ли Вы попытки самоубийства?			
- да		- нет	
5. Каковы причины, побуждающие Вас думать о самоубийстве?			
- дать понять кому-то, в каком Вы отчаянии			
- вызвать жалость у человека, который плохо с Вами обращался			

- показать, как Вы любите другого	
- выяснить, действительно ли Вас любит другой	
- повлиять на кого-то, чтобы он изменил решение	
- призыв о помощи	

Блок «СК»

1. Каковы Ваши взгляды на интимные отношения?	
- считаю, что они допустимы только в браке или должны приводить к браку	
- если они возникают на основе любви, то неважно, к чему они приведут	
- вполне допускаю свободные, ни к чему не обязывающие отношения	
- свой вариант	
2. Знакомы ли Вы с методами регулирования рождаемости?	
- да	- нет
3. Как Вы относитесь к добрачным связям?	
- положительно	- отрицательно
- нейтрально	
4. Какие причины могли бы служить сдерживающим фактором при выборе: вступать или нет в половую связь?	
- моральные соображения	
- страх нежелательной беременности	
- боязнь заразиться венерическими заболеваниями, СПИДом	
- отсутствие сексуальной потребности	

- свой вариант ответа

5. Имеете ли Вы опыт сексуальных отношений?

- да		- нет	
------	--	-------	--

6. Когда это случилось впервые? (напишите возраст):

--

7. Ваш партнер был:

- Ваш ровесник		- старше Вас, но не намного	
- младше Вас		- гораздо старше Вас	
- свой вариант			

8. Что побудило Вас к первому вступлению в половой акт?

- любовь		- подражание друзьям/подругам	
- любопытство		- желание выглядеть взрослым	
- настойчивые требования партнера			
- свой вариант			

9. Имели ли Вы опыт гомосексуальных контактов?

- да		- нет	
------	--	-------	--

Блок «ЗАКОН»

1. Как Вы думаете, можно ли нарушать закон?			
- да, если есть возможность		- да, если обстоятельства вынуждают	
- нет, ни при каких обстоятельствах			

2. Выразите свое отношение к следующим суждениям («да», «нет», «не знаю»)

- я всегда поддержу товарища	
- мне все равно, что произойдет завтра	
- в жизни нужно думать о себе прежде всего	
- плохо схожусь с новыми людьми из-за характера	
- я пользуюсь авторитетом в группе	
- мне часто хочется побывать одному	
- я никому не раскрываю своих тайн	
- мне важно, что подумают обо мне другие	
- я часто спорю и делаю так, как хочу	
- я могу сам за себя постоять	
- я смогу прожить самостоятельно	
- я хочу общаться с новыми людьми	
- у меня хорошая сила воли	
- я часто бываю раздражительным и вспыльчивым	

3. Защищаются ли права ребенка в вашем государстве?

- да		- нет	
- недостаточно			

Материалы к занятию «Мифы о насилии»

Миф: Изнасилование не такое часто случающееся событие.

Истина: Каждый час в США изнасилованию подвергается 71 женщина. В России пока подобная статистика не ведется.

Миф: Вы в безопасности на рабочем месте.

Истина: Более 5000 женщин подверглись насилию именно на рабочем месте.

Миф: Изнасилование -- "подумаешь, с кем не бывает!"

Истина: Изнасилование -- событие, мало с чем сравнимое по той опасности и последствиям, которые могут быть. Около трети всех пострадавших от сексуального насилия будут подвержены посттравматическому синдрому всю свою жизнь. Многие просто кончают жизнь самоубийством.

Миф: Изнасиловать может только незнакомец.

Истина: Более половины жертв были хорошо знакомы со своими насильниками.

Миф: Женщины, которые были изнасилованы, сами подтолкнули насильника к этому, так как были нескромно одеты и весь их вид внушал готовность к флирту и т.д.

Истина: Никто не заслуживает сексуального насилия, неважно какой стиль она (он) предпочитает.

Миф: Если насильник не угрожает жертве оружием, ножом и т.д. - это не изнасилование.

Истина: Любое применение силы в таком случае квалифицируется как изнасилование. Такой силой может считаться алкоголь, оружие, запугивание или эмоциональный шантаж.

Миф: Если женщина не отбивалась, не боролась изо всех сил - это не изнасилование.

Истина: Любое насилие над человеком без его на то желаня - это изнасилование. Не имеет значения, имела ли возможность жертва бороться или нет. Многие женщины слишком напуганы, чтобы оказать сопротивление, они боятся, что насильник будет их избивать.

Миф: Муж не может изнасиловать свою жену. Они супруги и секс между ними - супружеская обязанность.

Истина: Большая часть женщин, пострадавших от сексуального насилия, были изнасилованы собственными мужьями. Тот факт, что вы замужем, не дает права вашему супругу требовать от вас секса против вашей воли.

Миф: Если это действительно изнасилование, то жертва должна немедленно подать заявление в милицию.

Истина: Во многих случаях именно так и происходит. Однако, 25 % жертв подали заявление только через сутки после происшедшего. Многие только спустя годы.

Миф: "Я знал, что она хотела секса со мной, пусть даже это выглядело как изнасилование".

Истина: У каждого есть право передумать. Неважно в какой момент было сказано "НЕТ".

Миф: Сексуальному насилию подвержены только женщины.

Истина: Мужчины и дети так же могут быть жертвами сексуального насилия.

Миф: Изнасилования могут случиться только с женщинами, находящимися в позднее время на улице.

Истина: Изнасилование может произойти ГДЕ УГОДНО. В любое время дня и ночи. Дома, на улице, на работе, на автомобильных парковках, в общественных местах

Материалы к занятию «Любовь и ответственность»

Проблема психологических последствий такого вида преступлений против личности, как сексуальное насилие, США, где этот вопрос существует давно, но до последнего времени она не была темой для широкого обсуждения в нашей стране, в отличие, например, от является предметом внимания психологов уже на протяжении нескольких десятилетий.

Между тем, в состоянии нашего общества в настоящее время можно отметить две тенденции, повышающие необходимость изучения последствий сексуального насилия, С одной стороны, как и всегда бывает в периоды дестабилизации, ухудшается Криминогенная обстановка, более частыми становятся проявления девиантного поведения. С другой стороны, с развитием общества нарастает потребность каждого человека в личной свободе и безопасности, что заставляет острее реагировать на преступления против личности.

Психологическое изучение ситуаций сексуального насилия, отношений и поведения преступника и жертвы принималось в нашей стране в рамках виктимологического подхода, рассматривающего зависимость преступления от характеристик и поведения жертвы. Но эта теория вызывает множество справедливых нареканий. Существует еще несколько теорий, пытающихся дать объяснение сексуальному насилию. Наиболее распространенная среди них - феминистская. Она рассматривает изнасилование как результат глубоко укоренившихся традиций, согласно которой мужчины доминируют почти во всех важных жизненных областях. Таким образом, изнасилование - жестокая форма проявления власти и контроля мужчины над женщиной, где секс играет роль оружия. Другая теория - теория социального научения - предполагает, что девиантному сексуальному поведению мужчины научаются большей частью через имитацию моделей, представленных в семье, в культуре, в субкультуре и в средствах массовой информации. Следующая теория - эволюционная - указывает на желаемость наступательного копулятивного поведения мужчин в ходе эволюции.

Сложность изучения проблемы сексуального насилия состоит в том, что потерпевшие подчас сами не желают сообщать о происшедшем, чтобы избежать огласки. Вторым фактором латентности является злоупотребление со стороны правоохранительных органов.

По данным нашего анонимного опроса, в котором принял участие 71 человек (18 мужчин и 53 женщины) в возрасте от 15 до 60 лет, 30% когда-либо

в своей жизни подвергались сексуальному насилию (что согласуется с данными американских исследований и даже превосходит их).

На основе анализа различных ситуаций изнасилования можно выделить два основных типа: "жестокие" изнасилования - когда нападение было совершено незнакомым человеком внезапно для жертвы и "бытовые", "изнасилование знакомыми", когда преступлению предшествовало длительное общение насильника с потерпевшей.

По результатам проведенной психологической диагностики жертв изнасилования можно сделать следующие выводы. Сексуальное насилие является экстремальным жизненным событием, вызывающим у подавляющего большинства пострадавших посттравматическую стрессовую реакцию. У жертв "жестокого", внезапного насилия незнакомцем превалирует скорее обвинение собственного поведения и понижение ситуативных аспектов самооценки, чем обвинение своего характера и себя вообще. Жертва "узаконенного", например, супружеского, насилия часто продолжает оставаться в неблагоприятной ситуации и после травмы, что изменяет стрессовую реакцию, делает ее менее острой, но более продолжительной. У таких пострадавших сильнее выражено самообвинение, и поиск причин происшедшего ведется не во внешнем мире, а внутри себя. Людям, перенесшим травматическое событие, требуется подтверждение своей значимости извне. Однако потребность в посторонней помощи немного по-разному ориентирована у жертв жестокого насилия и пострадавших от насилия знакомым. Первым требуется скорее конкретная, ситуативная помощь, связанная с научением справляться с травмирующим воспоминанием. Вторые ищут возможности более общих, диспозиционных личностных изменений.

Сексуальное насилие является комплексной проблемой, поэтому для психологов в этой области необходимо сотрудничество с различными социальными, медицинскими, правовыми структурами.

Последствия

Чувство вины и стыда

К сожалению, в подавляющем большинстве случаев разговор об изнасиловании так или иначе завершается выводом по принципу «сама виновата». А на самом деле – можете ли вы судить, почему жертва вышла в одиночку на улицу поздней ночью, по какой причине приняла приглашение сесть в подозрительную машину? Почему не смогла физически за себя постоять – может быть, потому, что просто не может ударить человека? А с незнакомым мужчиной неужели нельзя женщине просто заговорить? И ее ли вина, что этот

мужчина рассматривает женщину только как инструмент для удовлетворения собственной похоти? Более того, бывают ситуации, в которых как ни поступи – все равно окажешься виноватой. Скажем, девушка пришла в незнакомую компанию со своим парнем, который обещал ее проводить – и, извините, смылся. И ей приходится выбирать: или возвращаться в одиночку поздно ночью (а то еще через пустырь или стройку), или ловить машину (и то, если деньги есть), или же оставаться в подвыпившей незнакомой компании и ждать неизвестно чего... Конечно, можно сказать, что не надо было никуда ходить с этим парнем – но далеко не всегда можно предугадать такое поведение своего спутника, особенно если девушка влюблена... Во многих случаях жертва еще до факта насилия обращается к прохожим за помощью? Как вы думаете - часто ей помогают? Криминалисты даже рекомендуют в опасной ситуации кричать не «насилуют» и даже не «помогите», а «Пожар!!!» Уж тогда, мол, люди точно выскочат из своих квартир – а так и не просите. А теперь скажите, если жертва не смогла пойти на такую маленькую ложь потому, что просто не умеет врать – разве она в этом виновата? Более того, жертвы изнасилований, если остались в живых, нередко сами лишают себя жизни – именно из-за чувства вины, а не потому, что им тяжело пережить сам факт насилия. У них просто не хватает сил дальше жить под гнетом всеобщего порицания... А на самом деле те, кто пытается повесить чувство вины за насилие на жертву, скорее всего таким образом стремятся избежать обвинений в собственной беспомощности.

Анорексия

Анорексия - нарушение аппетита. Страдающий анорексией одержим идеей сбросить вес, несмотря на то, что он сам уже еле держится на ногах. Пострадавшие от сексуального насилия часто заболевают анорексией как следствие низкой самооценки. Анорексия может быть смертельной и требует обязательного лечения.

Опасные признаки:

Боязнь поправиться.

Вы начинаете постоянно подсчитывать калории в пище.

Садитесь на голодную диету.

Пьете таблетки для похудения, хотя ваш вес в норме.

У вас началась аменорея - отсутствие менструального цикла в течение 3 месяцев.

Ваш вес составляет менее 85 процентов от нормального веса в вашем возрасте, для вашего роста.

Булимия

Булимия - также нарушение аппетита. Страдающий булимией ест большое количество пищи, а затем избавляется от нее (путем рвоты). Булимия, как и анорексия, может быть смертельна, требует лечения. В основе ее лежат эмоциональные проблемы.

Опасные признаки:

После еды вы сами вызываете у себя рвоту.

Одержимы идеей набрать вес.

Увлечение едой - вы покупаете кулинарные книги и журналы с кулинарными рецептами.

Быстрое потребление большого количества пищи.

После еды вы ощущаете колоссальное чувство вины.

Самоистязание

Самоистязание выражается в привычке ранить себя, наносить себе повреждения. Может быть вызвано эмоциональным стрессом. Для страдающих самоистязанием, данные действия являются способом выразить свою внутреннюю душевную боль и отчаяние.

Опасные признаки:

Продолжительная депрессия, раздражительность, излишняя чувствительность.

Вы ненавидите себя.

Хроническая злость или раздражение.

Импульсивность.

Вы не можете объяснить зачем вы наносите себе царапины, порезы и т.д.

Суицид

Суицид - самоубийство, в большинстве случаев, как следствие депрессии.

Опасные признаки:

Депрессия - чувство отчаяния, беспомощности, бессмысленности своего существования.

Вы говорите о самоубийстве, планируете его.

Потеря интереса к вещам, которые раньше казались вам очень важными.

Внезапные перемены настроения, вы внезапно становитесь счастливее или тише.

Раздаете свои личные вещи, так как скоро они станут вам не нужны.

Депрессия

Депрессия -- заболевание, при котором вы чувствуете себя подавленным, не ощущаете интереса к жизни. Люди, страдающие от депрессии, часто чувствуют свою ненужность, бессмысленность своего существования, теряют смысл в жизни. Депрессия - первая и наиболее распространенная причина суицида.

Опасные признаки:

Постоянное чувство грусти, беспомощности, бессмысленности жизни.

Потеря энергии, все время вы чувствуете себя усталыми.

Часто думаете о смерти и самоубийстве.

У вас повышенный или пониженный аппетит

У вас наблюдаются нарушения сна

Вам трудно сконцентрироваться на чем-то одном

Перемены настроения

Вы легко раздражаетесь

Посттравматический синдром

Сексуальные нападения - криминальная проблема, которая стала встречаться более часто в наше время. Насильники оставляют женщин, обеспокоенных набором посттравматических симптомов, таких как: соматические жалобы, расстройства сна, ночные кошмары, страх, подозрительность, тревожность, общая депрессия и социальная дезадаптация. Некоторые женщины выражают свои чувства через проявления страха, тревожности; они часто плачут и находятся в состоянии напряжения. Другие женщины пытаются контролировать свое выражение, маскируют свои чувства и пытаются выглядеть спокойными. Нередко, жертвы насилия в дальнейшем преследуются системой правосудия и обществом. И если все это остается неразрешенным и не вылеченным, то в последствии, эта острая травма может развиваться в травматический синдром изнасилования, по своему состоянию близкий к такому расстройству как посттравматический стресс.

ПТСР - относится к группе тревожных расстройств. Симптомы ПТСР проявляются у людей, которые испытали на себе воздействие события, выходящего за рамки обыденных человеческих переживаний и экстремально стрессогенного для любого человека.

1. рекуррентное, постоянное и беспокоящее переживание травмы через неприятные воспоминания, сны, навязчивые действия и чувства как будто бы событие повторялось (перепроживание травмы, иллюзии, галлюцинации, flashbacks - внезапные, яркие и реалистичные, вспышкообразные возвращения травмирующих переживаний);

2. постоянное избегание стимулов, которые напоминают о травме, например, пациент избегает мысли и чувства, ассоциирующиеся с травмой, избегает ситуации и сферы деятельности, которые пробуждают травматические воспоминания;

3. психогенная амнезия

4. снижение интереса к значимым видам деятельности (который присутствовал до того как травма произошла), например пациент проявляют заметно уменьшенный интерес в значимых сферах жизнедеятельности; они могут чувствовать отчужденность (отстраненность) от других людей; набор их реакций может быть ограничен ли они могут чувствовать отсутствие будущего; сужение спектра эмоций

5. постоянные симптомы повышенного возбуждения, которое включает в себя раздражительность и вспышки гнева, проблемы с концентрацией внимания, гиперактивность, неадекватное реагирование, они проявляют физиологическую реакцию на события или ситуации, которые отображают в символической форме или походят на травму

6. расстройство вызывает значительный дистресс или дезадаптацию в социальной, профессиональной, и других важных областях жизнедеятельности

7. пациент должен был испытывать данную симптоматику не менее 1 месяца, после чего можно диагностировать ПТС

Можно выявить 3 фазы в процессе реагирования на изнасилование: краткосрочная, промежуточная и долговременная. Краткосрочная реакция характеризуется набором травматических симптомов типа соматических жалоб, расстройств сна, ночных кошмаров, страха, подозрительности, тревожности, общей депрессии и дезадаптации в социальной деятельности.

Некоторые женщины выражают свои чувства, проявляют страх, тревожность; они часто плачут и находятся в состоянии напряжения. Другие женщины пробуют управлять своим поведением, маскируют свои чувства и пытаются выглядеть спокойными.

Всего лишь 10% жертв насилия не проявляют никакого нарушения своего поведения после нападения. Поведение 55% жертв умеренно изменено, и жизнь 35% жертв сопровождается серьезной дезадаптацией. Спустя несколько месяцев после нападения, 45% женщин каким-то образом способны адаптироваться к жизни; 55% жертв испытывают длительные воздействия травмы.

Выход из депрессии и социальная корректировка обычно занимают несколько месяцев после ситуации травмы. С другой стороны, страх, тревожность, переживание травмы, расстройства сна, ночные кошмары, избегание стимулов, напоминающих о нападении - это симптомы, которые сохраняются во многих жертвах изнасилования на многие годы, если не навсегда. Дополнительно, их самооценка (самоуважение) ниже, чем у других женщин даже по прошествии 2 лет после ситуации нападения.

Если кто-то, кто вам небезразличен, подвергся сексуальному насилию, вы тоже переживаете, поскольку понимаете насколько ей (ему) сейчас тяжело. Вы можете испытывать те же эмоции, что и жертва -- бессилие, злость, чувство вины, депрессию и страх.

Сексуальное насилие -- тяжелое испытание как для вас, так и для пострадавшего от него. Выздоровление может занять долгое время, многие годы, это зависит от множества факторов. Чтобы лучше помочь пострадавшему, важно знать и понимать, что она (она) чувствует.

Реакция пострадавшего.

Изнасилование -- тяжело испытание, и те, кому довелось испытать его, часто подвержены стрессовым реакциям, подобным тем, которые испытывают люди, прошедшие через ситуации, представлявшие угрозу их жизни, как, например, война или природные катаклизмы. Есть 4 основных эмоциональных состояния, в которых находится пострадавший от сексуального насилия.

Кризисное состояние:

В момент, сразу же следующий за изнасилованием, пострадавшие испытывают шок. Им тяжело поверить, что это произошло именно с ними, они не могут понять, почему это случилось именно с ними. Пострадавшие могут испытывать сильные эмоции, быть подавленными, плакать, дрожать. Либо они могут быть в шоке, не испытывать вообще никаких эмоций, казаться спокойными, холодными и отстраненными. Все эти реакции в данной ситуации нормальны.

Во время кризисного состояния, основное чувство пострадавшего -- страх: страх, что насильник вернется, страх быть в одиночестве, быть в местах, похожих на то, где произошло изнасилование, страх общения с людьми, которые хоть чем-то напоминают насильника. Пострадавшие часто чувствуют злость, депрессию, смущение и раздражение. Многие так же подавлены чувством вины, стыда, чувствуют себя "грязными", так как верят в миф о том, что жертва насилия все же виновата в том, что произошло.

Также после изнасилования пострадавшие могут испытывать физические расстройства: боль, расстройство сна и отсутствие (либо наоборот повышение) аппетита. Одни могут испытывать необходимость немедленно рассказать о случившемся, другие могут ждать довольно долгое время, третьи не захотят вообще говорить об этом. Одни пострадавшие не могут выносить прикосновений к себе даже близких людей, другим напротив требуется повышенное внимание.

Стадия отрицания:

На этой стадии пострадавшие пытаются абстрагироваться от произошедшего и уверяют вас, что все в порядке. Это происходит потому, что они думают, что все устали слушать о происшедшем с ними сексуальном насилии, либо потому, что жертва пытается забыть все и вернуться к нормальной жизни, спрятав все свои эмоции внутри себя. Чтобы забыть все, жертвы пытаются сменить стиль жизни, работу или место проживания. Эта стадия может быть очень короткой, а может растянуться на многие годы. Довольно часто, во время стадии отрицания, пострадавшие могут увлечься алкоголем, наркотиками, перееданием, начать работать как проклятые, чтобы заглушить свои чувства и продолжать жить.

Стадия страдания:

Данная стадия характеризуется депрессивным состоянием пострадавшего и чувством потери. Чувство безопасности и контроля за происходящим утрачено. Основные реакции: страх, ночные кошмары, нарушения аппетита и сна, сексуальные проблемы, физическая боль, проблема сконцентрироваться на чем-то одном и потеря интереса к жизни. Злость, чувство вины и стыда наиболее часто присутствуют у пострадавших от сексуального насилия. У них могут возникать частые, яркие воспоминания об изнасиловании, когда кажется, что это случится снова и снова. Эта стадия наиболее болезненна для пострадавших. Характерны частые перемены настроения, а также довольно типично для пострадавших отталкивать желающих им помочь, любящих их людей.

Стадия принятия решения:

Эта стадия начинается с того, что пострадавшие начинают обдумывать то, что с ними произошло, анализировать свои чувства по отношению к происшедшему, насильнику и самим себе. Цель данной стадии- перейти от осознания себя как "жертвы" к осознанию себя как "пережившей насилие", и отнести изнасилование к пусть болезненному, но вполне возможному событию в своей жизни. Если этого не произойдет, пострадавшие будут продолжать иметь большие проблемы во всех жизненных сферах. Несмотря на то, что все жертвы сексуального насилия проходят через эти 4 стадии, это не значит, что все пройдет легко и гладко. Пострадавшие могут находиться сразу в двух стадиях, могут время от времени возвращаться на пройденные стадии, либо перескакивать с одной на другую.

Ваши реакции:

Неверие: Семья и друзья пострадавших также испытывают массу противоречивых чувств. Они так же, как и пострадавший, могут испытывать боль, стыд, чувство вины и др. Первоначально вполне естественно, что у вас может возникнуть страх и неверие в то, что произошло, особенно, если пострадавший выглядит как обычно и нет видимых следов нападения. Вы можете начать сомневаться, а имело ли место изнасилование?

Страх: Вы можете чувствовать страх за свою безопасность, а также за безопасность пострадавшего. Вы можете пытаться защитить их от возможных будущих нападений путем гиперопеки и повышенного внимания. Вы боитесь выпустить пострадавшего из пределов видимости и позволить ей (ему) вернуться к повседневному стилю жизни. Такое может произойти очень скоро после случившегося, но слишком много внимания создаст проблемы для самого пострадавшего, которому будет довольно сложно чувствовать себя в безопасности и контролировать происходящее.

Злость: Часто близкие пострадавших испытывают злость и даже ярость по отношению к насильнику. Вашей первой мыслью может быть желание отомстить -- найти и убить насильника. Это нормально в данной ситуации, но ни вам ни пострадавшему не станет лучше от того, что вы можете получить увечья или даже оказаться в тюрьме. Иногда вы можете чувствовать злость по отношению к пострадавшему, особенно, если они сделали нечто, о чем вы их предупреждали и наказывали не делать: ловили попутку, пошли на вечеринку и т.д. Если вы чувствуете, что вы вините пострадавшего в произошедшем, лучше найдите кого-то другого, чтобы он выслушал вас, не говорите этого всего самому пострадавшему. Помните, что преступление совершено насильником и он должен отвечать за это.

Депрессия: Довольно часто близкие пострадавших чувствуют себя беспомощными что-либо изменить, у них начинается депрессия. Вы можете также, как и жертва изнасилования, чувствовать, что вы не в состоянии контролировать ситуацию. Если депрессия длится больше, чем несколько недель, это довольно серьезно, обратитесь к специалисту.

Чувство вины: Чувство вины очень часто возникает у близких пострадавших. Вы думаете, ну почему я не смог уберечь ее (его) от этого? Не вините себя. Вместо того, чтобы терять время, виня себя, постарайтесь сконцентрироваться на позитивных чувствах.

Что вы можете сделать, чтобы помочь:

- Поверьте тому, что рассказывает пострадавший.
- Уверьте пострадавшего, что вы все равно любите ее (его), и , что в том, что случилось, нет их вины.
- Уверьте пострадавшего, что она (он) правильно вел себя во время нападения. Не критикуйте их поведения. Им пришлось сделать выбор между жизнью и смертью, и то, что они сейчас живы и рядом с вами, говорит о том, что они сделали правильный выбор.
- Настаивайте на том, чтобы пострадавшие прошли медицинский осмотр как можно скорее, даже если нет видимых повреждений.
- Уважайте чувства пострадавшего, если она (он) не желает сообщать в милицию о случившемся.
- Не старайтесь контролировать их жизнь полностью. Изнасилование заставляет людей думать, что они не могут контролировать свою жизнь сами, не могут принимать верных решений, им необходимо вновь набрать силу и научиться доверять. лучше спросите, как вы можете им помочь.
- Будьте внимательны к тому, что может заставить их чувствовать себя некомфортно. Не подходите к ним незаметно сзади и не трогайте их неожиданно и без разрешения. Возможно, им хочется, чтобы их обняли и ободрили, а возможно, они хотят быть в одиночестве, до тех пор, пока не почувствуют себя в безопасности - спросите, как им будет лучше. Не обижайтесь, если им будет трудно открыться вам эмоционально, или, если вы ее (его) партнер, то и сексуально тоже. Уверьте их, что с вами они в безопасности, это поможет восстановить доверие и эмоциональную близость. Но помните, что вам нужна выдержка и терпение: это не такой уж быстрый процесс! • Поощряйте по-

страдавшего рассказать о том, что случилось, ей (ему) необходимо выплеснуть свои эмоции. Это может быть сложно, постоянно слышать в деталях, что случилось может раздражать, а полная тишина и постоянное молчание -- пугает. Помните, что для вас сейчас важнее всего то, что нужно пострадавшему. Объясните ей (ему), что, рассказывая о том, что случилось она (он) имеет больше шансов исцелиться. Скажите, что вы в любое время готовы выслушать и поддержать пострадавшего, но не будьте слишком настойчивы.

Что не стоит говорить пострадавшему от сексуального насилия.

Есть некоторые вещи, которые могут ранить пострадавшего от сексуального насилия. Многие просто не знают, что они должны либо могут сказать или сделать. Надеюсь, этот список поможет вам и убережет вашего собеседника от неприятных ему моментов.

Будьте осторожны:

1. Не спрашивайте понравилось ли это?

Никому не нравится быть жертвой сексуального насилия.

2. Не говорите: "Да это же просто секс!"

Изнасилование -- это преступление силы, контроля и грубости, где секс используется как оружие против того, кто слабее. Это не секс!

3. Не говорите о том, как пострадавший мог избежать того, что произошло.

Поверьте, если бы пострадавший мог избежать сексуального насилия, он бы непременно это сделал бы.

4. Не смейтесь и не шутите над пострадавшим.

Она лицом к лицу столкнулась с человеком, который обещал убить ее и смогла спастись. Что здесь смешного?

5. Не говорите, что с вами такого никогда не случилось бы и почему.

Пострадавшие тоже не ожидали, что окажутся в данной ситуации.

6. Не обращайтесь с жертвами сексуального насилия, как с чумными.

Это может случиться с любым. А если с вами?

7. То, что случилось нельзя считать наказанием Божьим за грехи.

Бог помогает нам исцелиться, он не посылает ублюдков наказывать Детей своих.

8. Не говорите, что в том, что случилось, была Божья воля.

Божья воля помочь нам исцелиться от последствий случившегося.

9. Не говорите пострадавшему от сексуального насилия, что вы ему не верите.

По данным статистики, самый большой страх жертв изнасилования в том, что им никто не поверит.

10. Не говорите, что жертвы насилия все выдумывают, чтобы привлечь к себе внимание.

По данным статистики, регистрируется всего 2% ложных заявлений об изнасиловании. В 98 случаях из 100, как бы странно и неправдоподобно все ни звучало, люди говорят правду.

11. Не вините пострадавших от сексуального насилия в том, что случилось.

Это не их вина!

12. Не говорите: "Забудь и живи спокойно".

Жертвы насилия пытаются сделать это изо всех сил. Лучше поддержите их, и помогите им снова научиться ценить и уважать себя.

13. Не советуйте выбросить то, что случилось, из головы.

Это не так просто.

14. Не говорите: "Ничего страшного не произошло".

Изнасилование - то, от последствий чего очень сложно избавиться. Даже в снах страшные сцены настигают пострадавших. Это может длиться годами.

15. Не говорите: "Прошло уже полгода (год, 5 лет и т.д.), как ты, пережила свой страх?"

Забыть это женщина не сможет никогда. Она может построить новую жизнь и учиться снова чувствовать себя в безопасности.

16. Если вы пытаетесь обнять и успокоить пострадавшего, а он (она) отталкивает вас, не обижайтесь.

Им сейчас тяжело, со временем это пройдет, дайте им время.

17. Не думайте, что изнасилования не может произойти с теми, кого вы знаете.

Никто не застрахован. И возможно, это уже случилось, поскольку вы читаете данные советы.

Тест «Мужской и женский взгляд».

Одинаково ли Вы и ваши друзья видите одни и те же вещи?

Предлагаем Вам ответить на вопросы этого теста. Возможно, это поможет Вам осознать, какие стереотипы половых ролей незаметно влияют на Ваше поведение и суждение. Прочитайте каждое предложение и отметьте своё согласие или несогласие буквами **С** или **Н** соответственно. Постарайтесь быть предельно честными с собой. Затем попросите ответить на те же вопросы кого-либо из ваших знакомых противоположного пола. Сравнение результатов, возможно, удивит Вас.

1. Муж.
Согласие/Несогласие

Жен.
Согласие/Несогласие

ДЕВУШКИ, КОТОРЫЕ НОСЯТ КОРОТКИЕ ЮБКИ ИЛИ ТЕСНО ОБЛЕГАЮЩУЮ ОДЕЖДУ ПРОЯВЛЯЮТ БОЛЬШУЮ ГОТОВНОСТЬ ВСТУПИТЬ В СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫЕ ОДЕВАЮТСЯ БОЛЕЕ СКРОМНО

У ПАРНЕЙ ТОЛЬКО ОДНО НА УМЕ

ЕСЛИ ДЕВУШКА ПРИНИМАЕТ ПРИГЛАШЕНИЕ ПАРНЯ ПРИЙТИ К НЕМУ ДОМОЙ, КОГДА ЕГО РОДИТЕЛЕЙ НЕТ ДОМА, ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ОНА ГОТОВА К СЕКСУАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ С НИМ

ДЕВУШКИ БОЛЬШЕ ЦЕНЯТ ДРУЖБУ И ВОЗМОЖНОСТЬ ВЗАИМНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВ, ЧЕМ ПАРНИ

ЧЕМ ПАРЕНЬ СЕКСУАЛЬНО АКТИВНЕЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЕГО УВАЖАЮТ СВЕРСТНИКИ

ЕСЛИ ПАРЕНЬ ПОТРАТИЛ НА СВИДАНИЕ МНОГО ДЕНЕГ, ОН ВПРАВЕ РАССЧИТЫВАТЬ НА КАКОЕ-ТО ПРОЯВЛЕНИЕ ЧУВСТВ СО СТОРОНЫ ДЕВУШКИ

ДЕВУШКИ НИКОГДА НЕ ПРИНУЖДАЮТ ПАРНЕЙ К СЕКСУАЛЬНЫМ КОНТАКТАМ

ДЕВУШКИ ЧАСТО ГОВОРЯТ: "НЕТ" В ОТВЕТ НА ПРЕДЛОЖЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ТАК ГОВОРИТЬ ПРИНЯТО, А САМИ ПРИ ЭТОМ ДУМАЮТ ДРУГОЕ

ХОТЯ ДЕВУШКИ ТЕПЕРЬ ДОВОЛЬНО ЧАСТО ПРИГЛАШАЮТ ПАРНЕЙ НА СВИДАНИЯ, ОНИ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПАРНИ БОЯТСЯ ОТКАЗА

ПАРНИ НЕ УМЕЮТ ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ ТАКЖЕ ОТКРЫТО, КАК ДЕВУШКИ

Программа тренингового занятия «Уверенность»

Э т а п I. Подготовительный

Цели: создание благоприятного психологического климата; формирование установки на активную творческую работу.

Организационный момент.

Место, время работы, письменные принадлежности, время перерыва.

Ведущий объявляет цели тренинга:

- разобратся в причинах своей неуверенности;
- овладеть техниками и приемами психорегуляции;
- поддержать друг друга.

Тест САН (самочувствие, активность, настроение).

Ведущий. Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре признаков выбрать ту характеристику, которая соответствует степени выраженности данного функционального состояния.

Выполняется тест.

Этим опросником можно пользоваться, как только возникает необходимость выяснить состояние своего самочувствия, активности, настроения.

Свои результаты вы огласите, выполнив упражнение «Самопрезентация». А для начала давайте познакомимся.

Упражнение «Необычайное знакомство».

Стоя в круге, участники должны по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы участники лучше запомнили друг друга, упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест, второй вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий – первого, второго, свое имя и т. д. по числу участников.

Ведущий (*после выполнения*). Как настроение? Как ощущение? Замечательно! Тогда вперед!

Упражнение «Самопрезентация».

Ведущий. Представьте себя участникам группы. Для этого необходимо составить «резюме», а именно написать:

- 1) имя, возраст;
- 2) любимое занятие (хобби);
- 3) черту характера, которая нравится в себе, и черту характера, которая не нравится в людях;
- 4) для чего ты здесь;
- 5) чему хочешь научиться;
- 6) чего хочешь добиться;
- 7) результаты по тесту «САН».

Учащиеся зачитывают свои «резюме», им разрешается задавать вопросы.

Ведущий произносит слова благодарности и восхищения (способ поддержки) участникам. Происходит обсуждение. Участники приходят к выводу: мы все разные, но нас объединяет желание добиться успеха, уверенности, овладеть приемами психорегуляции, эмоционального состояния.

Игра «Имитация» («Поезд»).

Ведущий. Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на «первый–второй». Первые номера выполняют хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый – второй, первый – второй и т. д.; по кругу имитируем стук колес поезда. Начали.

Убыстряем темп. Еще быстрее.

Обсуждение и принятие правил тренинга.

Ведущий. Что значит понятие «игра»? Назовите любые слова, ассоциируемые с этим понятием.

Правила – это мера ответственности и вознаграждения каждого.

Участники записывают правила.

Перерыв – 10–15 минут.

Э т а п II. Основной

Цели: ознакомление учащихся с теоретическим материалом; формирование установок на самоанализ и обязательный успех; ознакомление с приемами релаксации и мастерства.

Ответы на вопросы, обобщение.

Ведущий. Что вам понравилось? Что было интересного?

Обобщает высказывания участников. Общая цель – успех и овладение приемами психорегуляции.

Т е с т «Изучение фрустрационных реакций».

Ведущий. Для того чтобы стать успешным, мало владеть навыками и умениями, связанными с коррекцией своего психоэмоционального состояния. Необходимо знать себя и свои возможности. Безусловно, экзамены – это фрустрирующая ситуация, которая напрягает. И здесь важно знать, как вы реагируете на подобные ситуации, как ведете себя, какую тактику поведения выбираете. Ответить на вопрос «как?» и увидеть себя со стороны вам поможет работа над тестом.

Участникам раздаются карточки с изображением ситуации, объясняется порядок работы над заданием теста.

Ведущий. Настоящая методика впервые описана в 1944 г. С. Розенцвейгом под названием «Методика рисуночной фрустрации». Общим для всех рисунком является нахождение персонажа во фрустрационной ситуации.

Проводится тест.

Перерыв 10–15 минут.

Упражнение «Любишь ли ты своего соседа?».

Ведущий. Встаньте в круг.

Выбирается водящий, он подходит к одному из участников и задает вопрос: «Любишь ли ты своего соседа?» (*Показывает.*) Если участник отвечает «да», то стоящий по соседству должен поменяться местом с другим соседом. Если участник ответил «нет», то ведущий задает наводящий вопрос: «А кого ты любишь?» Участник отвечает: «Тех, кто с часами» (*или с черными волосами, или в брюках, или в полосатой кофте и т. д.*). Стоящие в круге участники с часами на руке должны быстро поменяться местами. Задача водящего – занять свободное место в круге. Тот, кто не успевает, занимает место водящего.

Игра повторяется несколько раз.

Информация о негативной установке.

Ведущий. Вернемся к фрустрирующей ситуации – экзамену. Безусловно, эта ситуация напрягает. Она пугает и заставляет задумываться о результате, от которого зависит будущее. Ставки слишком высоки, и, как следствие, нас одолевает страх неудачи – неуверенность, тревога, стресс. В конечном итоге у человека формируется негативная установка, меняющая объективную оценку его возможностей.

Пример из жизни. Я еду на своей машине, но вдруг машина заглохла – кончился бензин. Мне ничего не оставалось, как «голосовать» водителям автомобилей, проходящих мимо. Но проезжавшие машины даже не сбрасывали скорость. Первый водитель, остановившийся по моей просьбе, ответил, что у него самого чуть-чуть топлива осталось. Итак, я простояла два часа, пока в соответствующем настроении не отправилась к своей машине. И вдруг меня окликнули: «Может, помощь нужна?» И тогда я подумала: «Я находилась под воздействием негативной установки!»

Негативные мысли деструктивны, так как в ожидании провала каждый из нас принимает решение, последствия которого очень сложно исправить. Если проецировать на учебу – это недописанная контрольная работа («все, больше не знаю»), это недосказанный ответ у доски и т. д.

Ведущий. Вспомните, когда негативная установка повлияла на результат какой-либо вашей деятельности. (*Идет обсуждение ситуации.*)

Упражнение «Перевоплощение».

Как лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку?

1. Попытаться переключить внимание.
2. Попробовать объективно описать фрустрирующую ситуацию, извлечь выгоду из нее.

Итак, выберите любую вещь, которая нравится больше других. Вообразите себя этой вещью и расскажите от ее лица (о цвете, возрасте, чувствах, ощущениях и т. д.).

По кругу каждый из участников представляет свой рассказ. Другие участники отгадывают, какая вещь загадана.

Обсуждение ощущений.

Упражнение «Две стороны медали».

Разделите лист пополам. В левой стороне напишите все плохое, связанное с экзаменами, справа – все хорошее.

Объединитесь в группы-тройки, сравните написанное, оставьте только совпадения.

Ответы зачитываются представителями групп. Происходит обсуждение: каковы впечатления от выполнения. Чему научились?

Релаксационное упражнение «Луг – лес – река – луг».

Ведущий. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего «внутреннего критика», он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание размеренное и спокойное, покой – покой – покой. Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает частичками добрая энергия. Чистая, светлая, благодатная. С каждым вдохом ее больше, энергия – клубок желтых ниток. Почувствуйте ее согревающее присутствие, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают вас. Вам уютно, приятно, комфортно, вы отдыхаете. Вдох – выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы на лугу, залитом светом солнца. Вслушайтесь. Что за звуки? Почувствуйте запах. Что это за запах? Цветы. Какие они – цвет, форма, большие, маленькие, какой запах?

Идите, идите по лугу. Вы вышли на дорогу. Что это за дорога? Узкая – широкая, извилистая – прямая? Что под ногами – трава, песок, щебень, асфальт, что чувствуете? Лес – вы заходите в него. Запах, звуки. Какие деревья? Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она: широкая – узкая, глубокая – мелкая? Вы входите в воду. Она холодная, теплая? Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова луг. Какой это луг? Запах, цветы, ветерок. Что за аромат и свежесть? А теперь на счет «три» каждый откроет глаза. Раз, два, три – открыли глаза.

Изобразите в цвете то, что каждый из вас увидел.

Обмен мнениями.

Перерыв 10–15 минут.

Игра «Крокодил».

Ведущий. Для того чтобы настроиться на эффективную работу, предлагаю игру «Крокодил».

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде необходимо задумать любой объект, существо (живой, неживой природы).

Участники одной команды изображают заданный объект. Участники другой команды должны по представленной пантомиме угадать, что изображается, и назвать объект. Каждой команде дается пять попыток. Выигрывает та команда, которой удастся угадать большее количество объектов.

Игра «Карниз».

Ведущий. Постройтесь в шеренгу. Водящий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок ноги к носку стоящего в шеренге, надо суметь не оступиться, сохранить равновесие. Водящему разрешается придерживать руками за стоящих, выполняющих роль «карниза». Движение осуществляется по принципу «змейки»: первый идет, затем второй, третий и т. д. Перешедшие занимают места в шеренге на другом конце.

Игра дает возможность раскрепоститься, сбросить мышечные зажимы, сблизить участников, повысить степень доверия.

Теоретическая информация «Стресс. Релаксация. Концентрация».

Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов».

Определение стресса канадского физиолога Ганса Селье: «Стресс – это все, что ведет к быстрому старению или вызывает болезни».

Как человеческий организм реагирует на стресс?

1. Тревога и страх.
2. Пассивность, беспомощность, депрессия.
3. Активная защита.
4. Активная релаксация.

М е т о д ы р е л а к с а ц и и:

1. Произвольное самовнушение.
2. Аутотренинг.
3. Йога.

Знакомство с некоторыми техниками релаксации и концентрации.

Упражнение «Поза кучера».

Ведущий. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка ссутулена и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровне плеч, руки лежат на коленях, кисти свободно свисают между бедрами. Кучер ослабил поводья, лошади бредут сами собой.

Упражнение «Полное дыхание».

Ведущий. Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты.

Заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть ребер и грудную клетку, затем заполните верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение «Паровозик».

Участники выстраиваются друг за другом, руки находятся на плечах стоящего впереди, который выполняет роль машиниста локомотива. Он передвигается с открытыми глазами, а остальные – с закрытыми. «Машинист» ведет «состав». По команде ведущего начинается движение, вначале медленно, а потом убыстряется. Выполняющий роль машиниста должен провести состав так, чтобы «вагончики» (остальные участники) не разомкнули сцепку. Упражнение можно повторить 2–3 раза, меняя «машиниста».

Э т а п III. Заключительный

Упражнение «Маяк».

Это упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут качнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

Обсуждение ощущений.

З а д а н и е. Нарисуйте свой образ в данный момент, отразите его в цвете.

Подведение итогов.

Упражнение «Свеча доверия».

Ведущий зажигает свечу и пускает по кругу, говоря соседу прощальные слова о своих чувствах и ощущениях во время общения в группе.

Тренинговое занятие «ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА».

Цели: углубление процесса самораскрытия; получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов; развитие умения познать себя при помощи группы.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Пожелания.

Все дети садятся в круг.

Ведущий. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что скажем друг другу пожелания на день и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь должен подойти к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

3. Ответы за другого. Обратная связь.

Инструкция ведущего.

Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентаций. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя, насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, мною предложенные.

Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете – собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионный сериал (название популярного сериала)? (Да, нет, иногда.)
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги какого жанра вы предпочитаете?
10. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени «попадания» после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общегруппового обсуждения.

4. Найди свою пару.

Ведущий. Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано слово «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговариваясь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

5. Круг нашей жизни.

Психолог чертит на полу большой круг и предлагает задание.

Психолог. Это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала нужно разделить круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти – шесть шагов. После этого кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит:

- на сон;
- школу;
- друзей;
- домашнее задание;
- семью;
- одиночество;
- работу по дому;
- все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе вопросы:

- 1) Довольны ли тем, как проходит день?
- 2) Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
- 3) Что легко и что трудно изменить в своей жизни?
- 4) Чего не хватило для верного отображения жизни?
- 5) Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

6. Скульптура.

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

7. Карусели.

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке, при этом надо улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

8. Ритуал прощания.

Материалы к тренинговому занятию «Любовь и ответственность»

Цели: развитие осознания полоролевой идентификации у старшеклассников; формирование представлений о культуре интимно-личностного взаимодействия обучающихся 16–17-летнего возраста на стадии свиданий; информирование о возможности проявления насилия на стадии свиданий с целью формирования отрицательного отношения к такого рода поведению партнера; воспитание уважительного отношения к субъекту любви.

Н а г л я д н о с т ь: кирпичики с представленными факторами насилия на стадии свиданий; таблички с представленными понятиями «любовь», «ответственность»; таблички с воспроизведенными гранями межличностного общения: Я+ ОН +, Я+ ОН –, Я– ОН+, листы формата А3, маркеры, два склеенных листа ватмана, цветные карандаши, пастель.

Продолжительность тренинга: 4 часа с двумя перерывами по 10 минут.

Количество участников: до 20 человек.

Ход тренинга

1-я часть. Знакомство и разминка.

Упражнение «Имена по алфавиту».

Ведущий предлагает участникам тренинга представиться в алфавитном порядке. Ведущий называет букву алфавита, а участники, чьи имена начинаются с данной буквы, встают, и ведущий передает им по очереди игрушку-символ.

Ведущий. Есть много способов поговорить о любви, но не всегда ее можно обозначить словами и образами, так как это многогранное чувство. Сегодня мы обменяемся с вами собственными представлениями об этом чувстве. Но для начала давайте попробуем определиться, к кому или к чему человек испытывает чувство любви.

Упражнение «Бегущая ассоциация».

Участники занятия высказывают свои предположения, а ведущий фиксирует их на доске.

Ведущий. Прежде чем мы перейдем к следующему упражнению, я предлагаю обсудить правила взаимодействия в нашей группе на три дня нашего тесного общения.

Ведущий предлагает ряд правил для обсуждения в группе.

2-я часть. Основная.

Упражнение «Любовь и ответственность для мужчины и женщины».

Ведущий предлагает группе разделиться по половому признаку. Девушки пишут, что они понимают под словом «любовь» на одном листе, а юноши выражают свое понимание «ответственности» на другом листе бумаги, затем листы передаются из одной подгруппы в другую и их дополняют. После выполнения упражнения листы вывешивают на доске, озвучивают написанное.

Ведущий. Как вы думаете, каким образом связаны между собой эти два понятия? Как мы узнаем о том, что любим? Что с нами происходит? (*Варианты ответов.*)

Ведущий. Любовь – чувство очень сильное и глубокое, оно развивается постепенно, но в то же время стремительно. Первой составляющей любви является влюбленность. Для того чтобы влюбиться, достаточно 10–15 секунд. А помогают нам в этом наши анализаторы: глаза, уши, нос, руки. Нам достаточно посмотреть на человека, оценить его внешность, голос (речь), запах, который исходит от объекта нашего внимания, мягкость кожи, ее тепло и все... Только после этого мы обращаем внимание на его манеру поведения, отношение к нам, общность наших интересов, взглядов, умение совместно планировать какие-либо дела, встречи, и именно в это время у нас возникает потребность заботиться о своем партнере, хочется его порадовать, удивить, помочь ему, разделить с ним радости и печали, взять на себя ответственность за отношения, которые мы строим вместе.

Таким образом, *влюбленность – это «внешний», чувственный фактор привлекательности человека.*

Существует еще и зона взаимодействия, которая сразу же говорит нам о том, принимаем мы человека или относимся к нему настороженно.

Упражнение «Социальный атом».

Ведущий. Мы часто строим свои отношения с каждым по-разному, потому что воспринимаем каждого человека по-своему. Сейчас я приглашаю вас построить модель общения. Для этого нам необходимы добровольцы. Кто из вас готов построить модель своего взаимодействия с окружающими? Итак, расставьте всех присутствующих на том расстоянии от себя, на котором вы будете чувствовать себя комфортно в их присутствии. (*Одновременно предлагается построить модель своего взаимодействия еще 2 участникам.*)

Посмотрите, какие различные у вас получились модели, но есть в них и общее – расстояние, на котором вы расставили своих одноклассников. Это зоны взаимодействия. 1-я зона – интимно-личностное взаимодействие (расстояние

минимальное). Как вы думаете, кто может находиться в этом пространстве? *(Варианты ответов.)* Да, именно в этой зоне будет ОН или ОНА.

Далее зона личностного взаимодействия, расстояние здесь увеличивается. На этом расстоянии часто находятся люди также нам близкие – родители, сестры, подруги и т. п. А вот третья зона – социального взаимодействия – расстояние значительно увеличивается между вами и другими. Эти зоны относительно стабильны, но вот люди, входящие в них, могут перемещаться на протяжении всей нашей жизни, становиться либо ближе к нам, либо дальше от нас.

Р е ф л е к с и я на упражнение.

Перерыв.

Ведущий. Взаимоотношения влюбленных всегда наблюдают окружающие – другие. Кто-то одобряет наши взаимоотношения, а кто-то их осуждает.

Посмотрите на эти таблички:

Я + ОН +

Я + ОН –

Я – ОН +

В каком случае отношения будут вызывать осуждения у других? Что может спровоцировать это? *(Поведение, скандалы, нецензурные высказывания и т. п.)*

Действительно, чаще всего у других вызывает негативное отношение насилие, которое проявляет один из влюбленных по отношению к другому.

Математика насилия проста, но вот последствия могут быть серьезными.

Посмотрите на ее составляющие: контролирование + нереальные ожидания + несерьезное восприятие партнера = НАСИЛИЕ.

Давайте же определим, что входит в эти составляющие.

(Ведущий предлагает группе разделиться на 3 подгруппы и заполнить грани каждого из кубиков, составляя «портрет» насилия. Каждая подгруппа разрабатывает надписи на одном из кубиков.)

В чем проявляются:

– Желание контролировать? (*Приказы, принятие решения за двоих, проявление чувства собственника, критика, распространение слухов и подрывание репутации своего партнера.*)

– Нереальные ожидания? (*Принуждать к интимным отношениям тогда, когда ОН или ОНА считают это необходимым; думать, что с ним/ней всегда должны соглашаться; думать, что его/ее мнение – это закон; ожидать, что вы будете мириться с любым его/ее настроением; думать, что вы должны интересоваться всем тем, что интересует его/ее; думать, что он/она может обманывать вас.*)

– Несерьезное восприятие партнера? (*Не слушать, не уважать мнение своего партнера; думать, что партнер глупее; использовать партнера как сексуальный объект.*)

Варианты, которые наработали подгруппы, заслушиваются.

Ведущий. Так что же такое насилие, в каких действиях оно находит свое выражение? (*Варианты ответов участников.*)

Ведущий. Насилие – удары, толчки, бросание предметов, удары в стены, угрозы, оскорбления, навязывание сексуальных отношений.

Хочется отметить, что мы сами определяем для себя, как мы будем обращаться с другими людьми и как нам хотелось бы, чтобы другие обращались с нами. Никто не заслуживает того, чтобы его обижали.

Любовь – это уважение, уважение не только души, но и тела.

Перерыв.

Ведущий. Сексуальная привлекательность и влечение друг к другу – чисто биологический фактор, в основе которого лежит стремление к продолжению рода. В наше время молодые люди часто вступают в интимные отношения, не задумываясь о последствиях, забывая о том, что любовь – это забота о своем партнере, его здоровье и собственной безопасности.

Как вы считаете, а что подталкивает молодежь к интимным отношениям? (*Варианты ответов аудитории.*) По статистическим опросам 2004 года, проведенным среди молодежи 16–17 лет, причины вступления в половые отношения часто следующие:

- 15 % – доказать, что уже не ребенок, а взрослый;
- 20 % – случилось само собой, на вечеринке, после алкогольного опьянения;
- 17 % – доказательство любви;

- 10 % – поговорил(а) с друзьями, подругами, они смеялись, что девственник(ца), рассказывали, как это здорово, и т. п.

Давайте обсудим один из предложенных молодыми людьми вариантов, а именно – доказательство любви. Необходимо ли доказывать любовь таким образом?

Упражнение «Убеждение».

Ведущий. Я предлагаю нам разделиться на 3 подгруппы и обсудить все «за» и «против» данной ситуации. Итак, одной подгруппе предстоит отстаивать данную точку зрения, а другой – опровергать. Третья подгруппа, прослушав все высказывания и посоветовавшись, должна принять чью-то сторону. 5 минут дается подгруппам для обсуждения и выработки тактики. Затем поочередно происходит обмен репликами. Обе подгруппы высказываются, пока не иссякнут доводы в одной из них. Затем третья подгруппа делает свой выбор, бывает, что мнения в третьей подгруппе расходятся, и тогда ведущий разрешает подгруппе разделиться.

После того как упражнение проведено, идет обсуждение, насколько адекватно было то, чем пришлось заниматься участникам в подгруппах, соответствует ли это внутренним убеждениям участников, предлагается участникам третьей подгруппы объяснить, какой довод их окончательно убедил присоединиться к той или иной подгруппе, что они чувствовали во время упражнения.

Ведущий. Возвращаясь к опросу, отмечу, что на вопрос о средствах защиты многие молодые люди отвечали, что «в момент близости не думаешь или доверяешь своему партнеру, он позаботится обо мне». Возможно, и ваш партнер думает, что о себе и о нем позаботитесь вы сами. Так кто же заботится о безопасности во время интимной близости? (*Варианты ответов аудитории.*)

Упражнение «Правила интимно-личностного взаимодействия».

Ведущий. В подведении итогов нашего с вами тренинга давайте озвучим свои желания относительно того, каким вы хотели бы видеть своего партнера, его отношение к вам. Для этого нам снова необходимо объединиться в подгруппы, как в самом начале нашей встречи: девушки и юноши. Внимание – в течение 10 минут каждая подгруппа должна обсудить и с помощью рисунков обозначить свои ожидания от партнера.

После выполнения задания идет его презентация каждой подгруппой.

Ведущий помогает участникам найти общие ожидания.

3-я часть. Заключительная.

Упражнения «Гармоничные отношения».

Ведущий предлагает закончить тренинг совместным рисунком, который отражал бы те самые гармоничные отношения любящих людей, о которых говорили на тренинге.

Создание под музыку рисунка «Гармония чувств». Участникам предлагаются два склеенных листа ватмана, цветные карандаши, пастель. Продолжительность работы – 15 минут.

Затем участники занятия высказывают свои ощущения, чувства, которые они испытали во время занятия. Ведущий благодарит старшеклассников за активность и участие.

Список использованной литературы.

1. Особенности организации комплексной работы с участниками домашнего насилия. Мн., 2016, 63с.
2. Методические рекомендации по межведомственному взаимодействию государственных органов, государственных и иных организаций при выявлении неблагоприятной для детей обстановки, проведении социального расследования, организации работы с семьями, где дети признаны находящимися в социально опасном положении. Мн., 2019, 30 с.
3. Развитие эмоциональной устойчивости в профессионально-технических учебных заведениях. Учебно-методическое пособие. /И.М.Павлова -Мн., 2002, 72 с.
4. Программы адаптационных тренингов для учащихся первых курсов ПТУЗ, ССУЗ: Сб. материалов конкурса / З.В. Шкутник, А.В. Мосунова, Л.В. Астапович и др.; Авт. Вступ.ст. и ред. Т.Н. Карпович, Е.И. Сутович. – Мн.: РИПО, 2005. – 148 с.
5. Организация воспитательной работы в общежитиях учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования / Под общ. ред. О.С. Поповой, Т.А. Сезень. Часть II. – Мн.: Учебно-методический центр Минсельхозпрода, 2004. – 113 с.
6. Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста: Метод. пособие / И.М. Павлова, Т.Н. Карпович. – Мн.: РИПО, 2005. – 50 с.
7. Социально-педагогическое сопровождение выпускников школ-интернатов в учреждениях профессионального образования: Учеб.-метод. пособие / Т.С. Капелевич. – Мн.: РИПО, 2005. – 102 с.
8. Система психологического сопровождения и упреждающей адаптации учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: метод. рекомендации / О.С Попова [и др.]; под ред. Т.А. Сезень. – Мн.: РИПО, 2008. – 47 с.
9. Система психологического сопровождения и упреждающей адаптации учащихся учебных заведений профессионально-технического образования: метод. рекомендации / О.С Попова [и др.]; под ред. Т.А. Сезень. – Мн.: РИПО, 2008. – 47 с.

Подвергаюсь ли я домашнему насилию?

НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ

умышленные действия физического, психологического, сексуального характера члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания

Закон Республики Беларусь «Об основах деятельности по профилактике правонарушений»

Ответьте на вопросы:



Член вашей семьи (партнёр) позволяет себе толкать вас, применять по отношению к вам физическую силу?

Член вашей семьи (партнёр) применяет насильственные методы воспитания по отношению к своим детям?

Вы боитесь, что угрозы применить силу, исходящие со стороны члена вашей семьи (партнёра), могут быть претворены в жизнь?



Член вашей семьи (партнёр) унижает вас, оскорбляет?

Член вашей семьи (партнёр) постоянно ищет повод, чтобы раскритиковать вас, придирается ко всему, чтобы вы ни сказали или ни сделали?

Член вашей семьи (партнёр) постоянно кричит на вас, упрекает во всём?



Член вашей семьи (партнёр) контролирует ваш бюджет либо не даёт деньги для покупки необходимых вещей?

Член вашей семьи (партнёр) запрещает вам видеться с родственниками, друзьями, контролирует ваши звонки, читает личную переписку?

Член вашей семьи (партнёр) запрещает вам работать или учиться?



Член вашей семьи (партнёр) принуждает вас к вступлению в сексуальный контакт без вашего согласия (желания)?

Член вашей семьи (партнёр) принуждает вас заниматься неприемлемой для вас формой сексуальных отношений?

Член вашей семьи (партнёр) может применить силу, если вы отказались вступить с ним в сексуальный контакт?

Если вы встретили вопросы, на которые ответили положительно, возможно, вы находитесь в насильственных отношениях! Примите для себя решение о прекращении насилия и обратитесь за помощью.