

**Лучшие практики по  
социальному  
сопровождению детей и  
подростков,  
пострадавших от  
жестокого обращения**

Качимская Анна Юрьевна

# Основные направления психологического сопровождения

- Экстренная психологическая помощь при острой травме насилия и посттравматическом стрессе;
- Длительное сопровождение в процессе индивидуального консультирования и групповой работы.

# Экстренная помощь жертвам насилия

## Формы помощи:

- телефон доверия;
- индивидуальная консультация;
- групповая работа (дебрифинг);
- предоставление убежища.

## Основные задачи экстренного краткосрочного сопровождения жертв насилия:

- 1) оценка безопасности членов семьи;
- 2) принятие мер по обеспечению их физической и психологической безопасности;
- 3) нормализация психического состояния пострадавших.

# Длительное сопровождение

## Индивидуальное консультирование

- установление контакта с клиентом;
- выяснение причин, побудивших обратиться за помощью к консультанту;
- анализ, оценку и диагностику проблемы насилия с точки зрения клиента и консультанта;
- совместное формулирование проблемы и определение целей консультирования ;
- установление стратегии и плана действий (альтернативы и решения);
- оценку результатов консультирования и установление обратной связи.

# Условия эффективности консультирования

- Процесс кризисной интервенции заключается в том, чтобы **создать условия для работы над проблемой, а не решить ее.**
- Многие проблемы, возникающие в кризисе, невозможно решить, находясь в нем.
- Важным условием достижения результата является использование психотерапевтических процедур для **повторного проживания** клиентом травматического события и **отреагирования эмоций.**

# Психотерапевтические техники

## *Техника «Письмо»*

- Письмо пишется воображаемой ручкой на воображаемой бумаге и проговаривается вслух. Письмо начинается обычным приветствием «Здравствуй...» и заканчивается подписью автора. Важно, чтобы клиент понимал, что он может выразить абсолютно все свои чувства, без ограничений.
- Задача клиента описать его проблему настолько детально, насколько это возможно. В то же время акцент на анализе поведения должен быть преобладающим. Часто после написания письма клиент начинает ощущать себя сильным, готовым противостоять жизненным трудностям.

# Психотерапевтические техники

## ***Техника «Телефонный разговор»***

- Клиента просят позвонить по телефону для предъявления про-блемной ситуации. Выбирается участник группы для роли обидчи-ка. Консультант просит описать место, где находится телефон, на-брать номер, держать в руке трубку и начать разговор такими словами: «Алло, говорит... Звоню тебе, чтобы...» Клиента побуждают говорить все, что приходит в голову, даже более открыто, чем в реальном общении. Разговор занимает около 10 минут. Этот разго-вор не является повторением реальных разговоров в прошлом.
- Цель этой техники – облегчить открытое выражение чувств по отношению к обидчику, выйти из эмоционального замешательства и определить свое отношение к реальным событиям, попытаться прийти к договору.

# Психотерапевтические техники

## *Техника «Пустой стул»*

- Эта техника является одной из самых распространенных в гештальт-терапии и психодраме. Консультант ставит стул напротив клиента и предлагает поместить на него отсутствующее лицо или отдельную черту характера, эмоцию, значимую для него: «Попробуйте представить, что на этом стуле сидит...»
- Возможность обратиться к воображаемому собеседнику позволяет сказать ему все, что хочется, все, что наболело на душе, высказать свои чувства, выплеснуть негативные эмоции.



# Психотерапевтические техники

## *Техника «Возврат во времени»*

- Консультант предлагает вспомнить прошлую ситуацию, когда насилие произошло впервые: «Давай переведем часы назад. Где происходит инцидент? Какой сейчас час?» При этом разговор ведется в настоящем времени. Клиент поясняет свои действия: «Я делаю это потому, что...»
- Это психодраматическая техника, в которой используются все со-ответствующие приемы (второе Я, обмен ролями). Длится вместе с разогревом около четырех часов.

# Психотерапевтические техники

## *Техника «Шаг в будущее»*

- Консультант предлагает клиенту разыграть сложную конфликтную ситуацию, грозящую насилием, с которой он может столкнуться в будущем. Проигрываются различные сценарии с разными людьми и для выбора оптимальной поведенческой стратегии.
- Цель техники – опробовать новые способы взаимодействия, снижающие риск насилия, кроме того, отказаться от неподходящих стереотипов.

# Длительное сопровождение

## Групповая психотерапия

### Задачи 1-го и 2-го занятий:

- Создать у ребенка атмосферу доверия к специалисту и предстоящим встречам с ним.
- Оказать ребенку помощь в раскрытии его мыслей и чувств, связанных с пережитым насилием.
- Снизить состояние тревоги у ребенка, ослабить его чувство вины, повысить его самооценку.

### Задачи 3-го и 4-го занятий:

- Дать ребенку возможность говорить о своем отношении к насильнику.
- Обсудить с ребенком проблемы нарушения доверия к другим людям.
- Помочь ребенку понять, каким людям можно доверять, а каким - нет.

### Задачи 5-го и 6-го занятия:

- Дать ребенку общее представление о любви и сексуальных отношениях.
- Помочь ребенку понять разницу между сексуальными отношениями по взаимному согласию и сексуальному насилию.
- Помочь ребенку понять, почему некоторые люди способны совершать насилие по отношению к детям.

### Задачи 7-го и 8-го занятий:

- Помочь ребенку понять, что определенные вещи могут напоминать ему о пережитом насилии и вызывать чувство страха.
- Научить ребенка преодолевать негативные чувства, вызываемые этими воспоминаниями.
- Объяснить ребенку, как он может противостоять насилию.
- Помочь ребенку не чувствовать себя одиноким в своем горе.
- Показать ребенку, что в его личностном развитии возможен прогресс.

# Длительное сопровождение

## Групповая посттравматическая интервенция

### *Метод дебрифинга*

- Это специфический вид психологической помощи, реализуемый как групповое обсуждение проблемы клиента, пережившего травматическое событие.
- Целью группового обсуждения является минимизация страданий клиента и восполнение его психологических ресурсов.

# Задачи дебрифинга

- Уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций, то есть нормализация состояния путем обсуждения чувств, переживаний, ситуаций;
- Усиление групповой поддержки, понимания клиента, ставшего жертвой насилия;
- Подготовка к переживанию тех реакций, которые могут возникнуть;
- Интеграция переживаний и событий;
- Определение средств дальнейшей самопомощи и т.д.

# Дебрифинг может проводиться в следующей технологической последовательности

## *Первая стадия – вводная*

- Ведущий-консультант представляется, обозначает цель и задачи дебрифинга, определяет правила работы.

## *Вторая стадия – контактов*

- Каждый человек кратко описывает то, что с ним произошло. Поощряются уточняющие вопросы от членов группы.

## *Третья стадия – мыслей*

- Обсуждаются мысли, приходившие в голову во время анализа события. Часто эти мысли кажутся неуместными, причудливыми, отражающими страх. Группа фокусируется на мышлении и принятии решений во время травматического события.

## *Четвертая стадия – отреагирования чувств*

- Обсуждаются переживания. Специалист помогает клиенту рассказать о страдании и стимулирует группу к поддержке и чувству общности. Это наиболее длительная стадия.

## *Пятая стадия – симптомов*

- Обсуждаются характерные или необычные реакции (эмоциональные, физические, когнитивные), которые проявлялись во время и после травматической ситуации у клиента.

## *Шестая стадия – завершающая*

- Консультант обобщает реакции участников. Пытается нормализовать состояние группы.

## *Седьмая стадия – реадaptации*

- Обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления, способы поддержки друг друга. Обсуждается возможность и необходимость обращения к профессиональной помощи.

# Условия эффективности групповой терапии

- в группу должны входить дети, разница в возрасте которых не превышает двух лет;
- дети должны быть в состоянии говорить о собственном опыте переживания насилия без эмоционального срыва и обладать потенциалом для того, чтобы выслушать других;
- члены будущей группы должны обладать приблизительно равным уровнем интеллектуального, эмоционального, социального и физического развития, так как дети с интеллектуальной задержкой испытывают большие затруднения в процессе групповой работы;
- дети, участвующие в групповом процессе, должны обладать развитой произвольностью, чтобы поддерживать в группе сформированные правила и контролировать собственную импульсивность;
- дети, входящие в группу, должны обладать хорошим уровнем концентрации внимания, который способствует более продуктивному разрешению существующих проблем и созданию положительной атмосферы в группе.

# Экспрессивно-творческие техники

## *Техника «Моя жизнь»*

- Позволяет выявить проблемы, оставшиеся нераскрытыми в вербальном общении. Для облегчения начала художественного творчества рекомендуется использовать метод журнального фотоколлажа, когда клиенту предлагается вырезать из журналов картинки и наклеивать их на лист. По окончании каждому фрагменту композиции дается название, и он связывается с яркими впечатлениями своей жизни.



# Экспрессивно-творческие техники

## *Техника «Автопортрет»*

- Автопортрет можно нарисовать, вылепить или сделать из вырезок журнала. Образ «Я» может воплощаться в качестве реального, идеального; прошлого или будущего.
- Автопортрет может быть символическим, в виде абстрактного рисунка, растения, животного, архитектурного сооружения и проч. По завершении рисунка клиент может попытаться поговорить со своим изображением.

# Экспрессивно-творческие техники

## *Техника «Мой герб»*

- Цель методики «Мой герб» – развитие самоуважения и самопонимания, рефлексия публичного «Я», разумная социальная открытость.
- Консультант предлагает на листе бумаги с помощью фломастеров или красок изобразить свой личный герб. Герб показывает окружающим в символической форме устремления и позиции человека. Контур разделяется на четыре области. В левой части фиксируются главные достижения в жизни; средняя – то, как клиент себя воспринимает; в правой части отмечаются главные цели в жизни; нижняя часть герба отводится для обозначения главного девиза в жизни.

# Работа со взрослыми членами семьи

## Ограничения для групповой работы:

- имеющие различные формы психических расстройств, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- отрицающие правдивость рассказов собственных детей и продолжающие поддерживать теплые и дружеские отношения с насильником;
- отрицающие факт насилия по отношению к их детям;
- испытывающие психологическую зависимость от собственных детей;
- имеющие высокий уровень конфликтности и желающие проходить эту группу совместно с супругом (в этом случае консультант должен настоять на участии только одного из супругов).

# Техники работы с семьей

## *Техника указаний (директив)*

Прямые и четкие указания психотерапевта о необходимости определенных действий со стороны всей семьи или отдельных ее членов. Директивы должны касаться конкретных действий. Выделяют три вида директив:

- указание членам семьи делать что-то;
- указание делать нечто иначе, чем до сих пор;
- указание не делать того, что они до сих пор делали.

Это касается, в первую очередь, ситуаций жестокого обращения, угрожающего жизни одному или нескольким членам семьи, когда терапевт должен указать клиентам на необходимость немедленного обращения в милицию, посещения кризисного центра, ухода из дома и временного переселения в социальную гостиницу, к родственникам и т.д.

# Техники работы с семьей

## *Техника «Семейная дискуссия»*

Обсуждение членами семьи широкого круга проблем, касающихся их жизни и способов решения различных проблем и задач. Дискуссия может преследовать различные цели:

- коррекция ложных и иррациональных представлений о способах разрешения семейных конфликтов, наиболее эффективных методах воспитания, распределении обязанностей, планировании времени и т.д.;
- обучение членов семьи приемлемым формам межличностной коммуникации.

Психотерапевт регламентирует ход дискуссии, сам активно участвует в ней и использует эту ситуацию для коррекции неэффективного поведения отдельных членов семьи; формирование адекватного представления о том или ином аспекте семейной жизни.

# Техники работы с семьей

## **Техника «Обусловленное общение»**

- В привычные, устоявшиеся семейные взаимоотношения вводится какой-то новый, необычный для семьи элемент. Часто, в качестве такого нового элемента вводятся определенные правила взаимодействия. Эта техника применяется в работе с конфликтными супружескими парами. Перед тем как ввести данный элемент взаимодействия в повседневную жизнь, психотерапевт обучает супругов определенным навыкам эффективной коммуникации (техника «я-высказывания», техники активного слушания и пр.).

## **Правила «честной борьбы»:**

- нельзя откладывать прояснение конфликтной ситуации и, по возможности, преступить к обсуждению сразу же;
- тот, кто начинает спор, должен ясно представлять себе цель, которую он хочет достичь;
- обе стороны должны принимать активное участие в споре;
- спор должен касаться только того предмета, с которого он начался, недопустимы отсылки к прошлому опыту, обобщения;
- не допускается применение аргументов, болезненных для одного из участников спора (указание на физические недостатки, неудачи и т.д.).

# Техники работы с семьей

## ***Техники проигрывания семейных ролей***

Одной из наиболее эффективных является техника обмена ролями, заимствованная из классической психодрамы.

Суть метода заключается в том, что одни члены семьи проигрывают роли других, тех, с кем они находятся в конфликте.

Например, родители в процессе проигрывания роли своего ребенка могут осознать неадекватность некоторых предписаний и правил, которые они ему навязывают, что может значительно снизить уровень их агрессивности по отношению к нему.

# Методы работы с семьей и детьми, пережившими насилие

- Метод психодрамы
- Арт-терапия (пескотерапия, музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, драматическая психоэлевация и проч.)
- Проективный рисунок (на свободную тему, на заданную тему, игра в рисование историй)
- Игровая терапия (кукольная, сказочная)



# Как предотвратить жестокое обращение с ребенком

## Типы жестокого обращения с детьми

**Физическое насилие** — нанесение ребенку физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Это избиения, истязания, пощечины.

**Эмоциональное оскорбление** — высказывания или действия, которые заставляют ребенка думать, что он нежеланный и никчемный. Взрослые могут кричать, угрожать, игнорировать ребенка.

**Сексуальное насилие** — любым сексуальным контактом между взрослым и ребенком или старшим ребенком и младшим, а также демонстрация ребенку порноснимков.

**Пренебрежение ребенком** — оставление ребенка без присмотра, отсутствие должного обеспечения основных потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медпомощи.

## Особенности психического состояния и поведения ребенка, позволяющие заподозрить жестокое обращение

### Возраст 1,5 – 3 года

- боязнь взрослых
- плаксивость
- реакция испуга на плач других детей
- крайности в поведении – от чрезмерной агрессивности до безучастности



### Возраст 3 года – 6 лет

- беспокойство, нарушения сна
- болезненное отношение к замечаниям
- чрезмерная уступчивость
- псевдовзрослое поведение (внешне копирует поведение взрослых)
- воровство
- жестокость по отношению к животным



### Младший школьный возраст

- стремление скрыть причину травм
- одиночество, отсутствие друзей
- боязнь идти домой после школы
- утомленный вид
- отставание в физическом развитии



### Подростковый возраст

- побеги из дома
- суицидальные попытки
- употребление алкоголя, наркотиков
- разговоры о желании бросить школу
- частая вялотекущая заболеваемость



## Как предотвратить жестокое обращение с ребенком (советы для родителей)

Внимательно его слушайте, дайте понять, что с вами можно обсуждать любые проблемы, и познакомьтесь с друзьями ребенка и их семьями.

Проверяйте всех взрослых, окружающих ребенка: няnek, воспитателей; убедитесь в их профессионализме и квалификации.

Объясните ребенку разницу между допустимыми и недопустимыми видами прикосновений.



## Как поступить в случае подозрений на жестокое обращение с ребенком (советы для специалистов)

Поговорить с родителями и сообщить директору школы/детского сада.

Обратиться в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Обратиться в отделы опеки и попечительства.

