

ПРОФИЛАКТИКА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ И ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ



Заидова Галина Рафиковна,
педагог-психолог
ГУО «Средняя школа № 16 г. Полоцка»

В статье рассматриваются проблемные вопросы профилактики домашнего насилия, предлагается план-конспект занятия с элементами тренинга с подростками.

Уважение – это способность видеть человека таким, каков он есть, осознавать его уникальную индивидуальность. Уважение означает желание, чтобы другой человек рос и развивался таким, каков он есть.
Э. Фромм
социолог, философ, социальный психолог

Введение. Насилие в семье – это «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» [1].

Крупное социологическое исследование ИЧУП «НОВАК» для Фонда ООН в области народонаселения Беларуси проводилось с целью исследования масштабов и причин агрессивного поведения и насилия со стороны мужчин и женщин в отношении своих брачных партнеров. В исследовании приняли участие жители 57 населенных пунктов Беларуси. Какое-либо проявление насилия хотя бы 1 раз испытали 77,3% женщин и 76,7% мужчин. На психологическое насилие указали 76,2% опрошенных женщин и 76,7% мужчин, физическое – 31,6% женщин и 24,8% мужчин; экономическое – 36,5% женщин и 27,9% мужчин; сексуальное – 18,4% женщин и 11,9% мужчин [1].

Насилие оказывает значительное воздействие на детей, которые растут в подобной атмосфере. Ребенок, который подвергается запугиванию, оскорблениям либо является свидетелем применения физического насилия отца по отношению к матери, становится жертвой насилия.

Дети, подвергающиеся психологическому насилию, впоследствии могут иметь следующие проблемы: депрессия, заниженная самооценка, подавленность; также появляется большой риск нервно-психических и психосоматических заболеваний, наблюдается более низкий уровень общего эмоционального интеллекта.

Домашнее насилие следует отличать от конфликта в семье. Конфликт всегда имеет локальный характер и причину, насилие имеет системную основу и состоит из инцидентов, следующих друг за другом. Целью домашнего насилия являются запугивание, контроль, выработка чувства страха.

Психологическая устойчивость охраняет личность от личностных расстройств и дезинтегра-

ции, создает основу внутренней гармонии и высокой работоспособности.

Признаки домашнего насилия:

– физическое (нанесение легких и тяжелых телесных повреждений, шлепки, толчки, пощечины, бросание объектов, физическая изоляция и удерживание);

– психологическое (оскорбление, унижение личности, ограничение круга общения, контролирование поведения, угрозы, шантаж);

– экономическое (использование денег для контролирования партнера, единоличное принятие финансовых решений, утаивание доходов, запрет работать, изъятие заработанных денег);

– сексуальное (любые принудительные действия сексуальной направленности) [2].

Проблема домашнего насилия является актуальной и для Беларуси. 16 апреля 2014 года вступил в действие закон «Об основах деятельности по профилактике правонарушений», который ввел защитное предписание, применяемое к человеку, совершившему правонарушение в сфере семейных отношений повторно в течение года.

Основная часть. Особую ценность в работе школьного педагога-психолога представляет собой профилактическая работа с учащимися по предотвращению домашнего насилия.

Для повышения психологической устойчивости личности используются занятия с элементами тренинга, целью которых является развитие таких компонентов, как самооценка, самоуважение, умение говорить «нет». В ходе тренинга подростки, участники группы осознают, обнаруживают, открывают для себя идеи и закономерности, уже известные в психологии, активизируют и максимально полно используют свои личностные ресурсы [3]. Задача тренера (педагога-психолога) заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, подобрать и своевременно использовать такие процедуры, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и отточить новые способы поведения.

В ходе занятий никто не говорит участникам, как следует жить, это решение они должны принять самостоятельно. Участники сами обнаруживают то, как по-разному можно видеть себя и жизнь вокруг и делают ценные открытия в отношении себя, своих близких. Проходя через этот процесс открытий, участник получает доступ к новым уровням свободы выбора и личной силы, требуемым для создания того будущего, которое не имеет ничего общего с прошлым и настоящим [4].

Тренинг повышения психологической устойчивости личности заключается в освоении специальных умений по повышению самооценки,

обретению уверенности в собственных возможностях и потенциале. Важной задачей таких тренингов является развитие стойкости, уравновешенности и сопротивляемости личности внешним негативным факторам.

План-конспект занятия с элементами тренинга

«Профилактика домашнего насилия и повышение психологической устойчивости личности подростков»

Цель: проработка сильных качеств личности, помогающих подросткам преодолеть жизненные трудности.

Задачи:

- повысить самооценку учащихся;
- содействовать развитию самоуважения и психологической устойчивости;
- информировать учащихся об источниках оказания помощи в случаях домашнего насилия.

Упражнение на знакомство «Суперсила»

Цель: создание ситуации общения.

Необходимое оборудование: цветные стикеры, ручки.

Время: 5–7 минут.

Ход упражнения: Каждый участник анонимно записывает на листочке свой уникальный талант, способность, которой он гордится. Затем все стикеры собирает ведущий. После этого все участники получают листок с чужой «суперсилой». Их задача состоит в том, чтобы найти автора полученного листочка, узнать его имя.

Упражнение «Пожелания на сегодняшний день»

Цель: вхождение в работу.

Продолжительность: 5 минут.

Ход упражнения: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Тайна имени»

Цель: установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга.

Продолжительность: 5 минут.

Ход упражнения: Рассказать значение своего имени или историю, почему так назвали, или что-то связанное с именем.

Основная часть

Упражнение «Мое достоинство»

Цель: повышение самооценки участников.

Продолжительность: 5 минут.

Ход упражнения: Все участники по кругу высказывают сидящему справа то лучшее качество, которое в нем есть, по мнению говорящего.

Упражнение «Лучшие воспоминания»

Цель: повышение самооценки личности.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения: Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально, ярко переживите его. Отметьте основные признаки вашей уверенности. Составим портрет уверенного в себе человека. Как можно развить эти качества?

Упражнение «Сильная личность»

Цель: определение черт психологически устойчивой личности.

Продолжительность: 10 минут.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, карандаши.

Ход упражнения: Члены группы по очереди рисуют на общем листе бумаги, добавляя к композиции свои детали, молча выражая свои чувства, настроение в рисунке.

Упражнение «Стереотипы»

Цель: разработка рекомендаций для защиты от психологического насилия.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения: участникам тренинга предлагается подумать над тем, каким образом социальные стереотипы могут способствовать развитию психологического насилия. Участники высказывают свое мнение на этот счет. Затем группе предлагается найти способ защиты от конкретного вида домашнего насилия.

Упражнение «Помощь»

Цель: информирование об адресах помощи в случаях домашнего насилия.

Продолжительность: 10 минут.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения: Возьмите наши листы и заполните лист после слова «Помощь оказать смогут...». Заполните последовательно: кто может помочь (люди, службы) в случаях, когда человек столкнулся с физическим, психологическим, сексуальным и экономическим насилием (милиция, участковый инспектор, психолог, учитель, родитель, социальный работник, служба по делам семьи и молодежи, телефон доверия, службы по делам несовершеннолетних и т.п.).

Тренер информирует участников, где они могут получить помощь в ситуации домашнего насилия, дает рекомендации по распознаванию и противодействию домашнему насилию (приложение 1).

Обратная связь, прощание

Упражнение «Ладонка»

Цель: подведение итогов занятия.

Продолжительность: 6 минут.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения: Каждый участник обрисовывает свою ладонку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники подходят к листу и пишут на «ладонках» свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная.

Упражнение «Чемодан»

Цель: получение обратной связи.

Продолжительность: 5 минут.

Необходимые материалы: коробка, стикеры.

Ход упражнения: участникам группы предлагается собрать «чемодан», в него надо положить то, что они приобрели и узнали в ходе проводимого тренинга, то, что они «возьмут» с собой.

Заключение. Никакое насилие в отношении детей не имеет оправдания, но практически каждое насилие можно предупредить. Воспитательное воздействие, оказываемое родителями и педагогами на ребенка, является неотъемлемой частью безопасности детей как на улице, так и дома. Необходимо использовать все доступные средства, чтобы защитить несовершеннолетних, однако еще важнее научить их защищаться самостоятельно, чтобы даже в самых опасных ситуациях ребенок мог повести себя правильно, вовремя обратиться за помощью и не пострадать от действий других людей. И тут очень важен переход от простых предостережений учащихся к обучению правильным стратегиям поведения.

Приложение 1

Рекомендации по распознаванию и противодействию домашнему насилию:

1. Первым шагом для тех, кто подвергается домашнему насилию, будет являться распознавание самого факта насилия. Если вы признаете некоторые из признаков домашнего насилия в ваших отношениях, то вам необходимо быть честным с самим собой, вы можете вернуть контроль над собственной жизнью, остановить насилие и начать освобождаться от него.

2. Следует знать номера телефонов, адреса социальных центров, общественных организаций, которые могли бы оказать психологическую, юридическую, медицинскую помощь и укрытие (в случае необходимости).

3. Держать ключи от квартиры, документы, деньги и все необходимые вещи в доступном и безопасном месте – у родных, близких друзей.

4. Договориться с надежными соседями, чтобы те вызвали милицию, если они услышат характерные крики из квартиры.

5. Заранее договориться с родственниками, друзьями или знакомыми о предоставлении убежища в случае необходимости.

6. Если насилие в отношении вас совершено – обратитесь за помощью к специалистам. Медицинские работники, правоохранительные органы, психологи, юристы, территориальные центры обслуживания населения (ТЦСОН), общественные организации оказывают помощь жертвам домашнего насилия.

Общенациональная горячая линия для пострадавших: 8-801-100-8-801.

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование по оценке ситуации в области домашнего насилия в Республике Беларусь / ИЧУП «НОВАК» для фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Беларуси // Итоговый отчет. – 2014.
2. Профилактика домашнего насилия: пособие для учителей и учреждений общего среднего образования с русским языком обучения / Н.Н. Яковлева [и др.]. – Минск: Четыре четверти, 2015. – 148 с.
3. Ранняя профилактика домашнего насилия: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / Г.Л. Козлова. – Минск: Четыре четверти, 2015. – 64 с.
4. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – М.: Когито-Центр, 2001. – 251 с.

АРТ-академия «Квадрат» –

это новое образовательное пространство,
которое реализует дополнительные общеразвивающие
и предпрофессиональные программы в области искусств

ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗРАБОТАНЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЯ В РОЛИ ХУДОЖНИКА, ЖЕЛАЕТ ПОГРУЗИТЬСЯ В МИР ТВОРЧЕСТВА И НАУЧИТЬСЯ НОВОМУ СПОСОБУ САМОВЫРАЖЕНИЯ

Образовательный центр основан на базе художественно-графического факультета ВГУ имени П.М. Машерова. АРТ-академия располагается в учебных мастерских художественно-графического факультета. Просторные аудитории, благоустроенные мастерские, музей, выставочный зал – все это университет предоставляет в распоряжение обучающихся.

Наши высококвалифицированные и опытные педагоги, использующие индивидуальный подход, подарят возможность творческой реализации каждому обучающемуся. Учащиеся АРТ-академии смогут участвовать во всевозможных конкурсах и фестивалях, прикоснутся к творческой жизни университета и города.

Двери нашей АРТ-академии «Квадрат» открыты для всех желающих приобщиться к искусству. **Раскройте ваши возможности!**

В течение учебного года в рамках **Студии выходного дня** будут проходить мастер-классы по различным направлениям художественной деятельности.

Ждем всех желающих любого возраста. О дате и времени проведения мастер-классов будем сообщать предварительно. **Следите за нашими объявлениями!!!**

Телефоны: 8 (029) 296 56 79 – Соколова Елена Олеговна, заведующий кафедрой изобразительного искусства, руководитель АРТ-академии «Квадрат»;

8 (033) 317 95 07 – Бобрович Галина Александровна, декан художественно-графического факультета.