

Институт Развития Здоровья

**Обнаружение и
предупреждение проблем
психологического здоровья
в школе**



Институт Развития Здоровья

Обнаружение и предупреждение проблем психологического здоровья в школе

Кадри Ярв-Мяндоя, Кярт Кяэсель, Эне Пилль, Майре Рийз

Таллинн 2008

Составитель: Сийви Ханзен

Авторы: Кадри Ярв-Мяндоя, Кярт Кяэсель, Эне Пилль, Майре Рийз

Редактор русского издания: Елена Пыльдсам

Фото: Кярт Кяэсель

Издатель: Институт Развития Здоровья

ISBN: 978-9985-9898-4-5

Дизаин: Puffet Invest

Печать: Folger Art

Финансировано из средств стратегии по обеспечению прав детей.

Предназначено для бесплатного распространения.

Вступление

Временем рождения школьной сети Эстонии по развитию здоровья можно считать март 1993 года, когда десять первых общеобразовательных школ из разных регионов присоединились к движению, которое родилось годом раньше по инициативе Всемирной организации здравоохранения, Совета Европы и Европейской комиссии.

Цель движения состоит в объединении усилий в области здоровья и образования во имя благополучия учеников и преподавателей, в содействии развитию школьной среды и здорового образа жизни, а также безопасной социальной и физической среды не только в школе, но и в регионе в целом.

По своей сути содействие развитию здоровья является процессом, позволяющим сделать управляемыми факторы, определяющие здоровье, и через это оказывать влияние на здоровье людей. Содействие развитию здоровья в школе – это мощный инструмент для формирования школьной среды и обеспечения благополучия каждого ребенка или взрослого. Нет такой сферы, которую нельзя было бы рассматривать в контексте здоровья. Факторами, определяющим здоровье, в школе являются как руководство школой, так и избранный способ выполнения учебной программы, освещение и обстановка классных помещений, вовлеченность учеников в решение вопросов школьной жизни или существование и выполнение норм. Таким образом, содействие развитию здоровья – это не только обеспечение всего школьного коллектива услугами или образованием в сфере здоровья.

Важнее красивого интерьера и количества золотых медалистов можно считать господствующую в школе психосоциальную атмосферу. Успешно работающие уже более двадцати лет программы содействия психологическому здоровью показывают, что если школа придает большое значение развитию психологического здоровья, то результаты выражаются в лучшей психологической адаптации, росте толерантности и умения самореализации, соблюдении правил и добрых традиций, уменьшении трудностей в учебе и проблем поведения, в т.ч. агрессивного поведения, пропусков занятий и исключений из школы. Ученики и преподаватели больше удовлетворены как собой, так и своей школой. И, разумеется, ученики учатся в большем соответствии со своими способностями, что в целом выражается в более высокой успеваемости.

Настоящий инструкционный материал сосредоточен на одном важном аспекте развития психологического здоровья – определении эмоционального состояния ученика и предупреждении возможных проблем психологического здоровья.

Профессия педагога предъявляет высокие требования к тому, кто ее выбрал. С одной стороны, преподаватель должен уметь учитывать индивидуальность каждого ученика, с другой стороны, должен быть способен обеспечить всем детям подходящую учебную среду. Надо успешно выполнять учебную программу и соответствовать требованиям и представлениям общества о роли преподавателя. Таким образом, на плечи преподавателя ложится огромная ответственность, справиться с которой – задача не из легких. Инструкционный материал поможет читателю понять и границы ответственности, поскольку обычно проблема ребенка становится проблемой учителя, и многие из нас в качестве педагогов и взрослых людей пытаются решить проблемы детей, что на самом деле не в нашей власти. С другой стороны, болезненный опыт учит избегать проблем или уменьшать их, что также неправильно по отношению к ребенку или с точки зрения профессиональной этики. Следовательно, кроме владения учебными методиками педагогу требуются знания и умения, которые помогут ему оценить состояние ребенка и найти подходящий подход как к ученику, так и источнику проблемы.

Знакомство с инструкционным материалом должно помочь каждому работающему с детьми человеку увидеть за изменением в поведении или снижением успеваемости обстоятельство, которым это изменение вызвано. Заметить – означает желание понять и возможность найти помощь и поддержку. Достаточно обычным является то, что действия ученика с проблемным поведением или какое-либо произошедшее травматичное событие сказываются на повседневной жизни всего класса или даже школьного коллектива. Таким образом, школа является своего рода единым целым, где благополучие каждого или его отсутствие не может не затронуть других. Поэтому обнаружение и предупреждение психологических проблем – это важная часть школьного содействия развитию здоровья, на которое следует обратить должное внимание. Миропонимание ученика формируется не только через учебную программу – для развивающейся личности намного важнее влияние повседневной школьной жизни.

Надеемся вместе с авторами, что инструкционный материал поможет всем, кто хотя бы раз задал себе вопрос – а как я могу помочь? А также поделился с другими свое желание изменить то, что возможно изменить.

С пожеланиями успехов,

Сийви Ханзен

Институт Развития Здоровья

Главный специалист

О повседневном общении преподавателя и ученика

Кадри Ярв-Мяндоя

Одной из основ хорошей учебной среды является сотрудничество преподавателя и ученика и общение, вызывающее удовлетворение. Определенно, каждый работающий с детьми и молодежью взрослый испытывал угнетающее чувство, когда все благие попытки преподавания разбивались, как о стену, и в отношениях с учениками появлялась напряженность – эта ситуация может быть очень утомительной и отнять все желание преподавать. Хорошие же отношения с учениками вселяют в педагога радость и энергию. Это дает силу вести сложную преподавательскую работу и помогает избежать сгорания.

Следующие приемы помогут в отношениях с учениками, родителями и коллегами. Они также помогают и в личной жизни. Ведь дети и взрослые везде похожи – все мы нуждаемся во внимании, признании и уважении. Хорошие отношения искренни, в них нет игры. На тех же самых принципах строятся отношения дома и в школе, с детьми и с взрослыми.

На первый взгляд следующие советы могут показаться простыми, однако их применение в жизни немного сложнее. Здесь уместна поговорка: «Терпение и труд все перетрут», терпение приведет к цели. Некоторым читателям может показаться, что все это какое-то техническое. Здесь следует иметь в виду, что у нас существуют свои привычные модели общения, и то, что отличается от них, может показаться чуждым.

Как слушать так, чтобы ребенку стало от этого легче?

Ребенок лучше всего усваивает школьные знания, когда вокруг него складываются хорошие отношения, и он чувствует себя защищенным. Преподаватель, как взрослый человек, очень важен в жизни ребенка. Домашняя напряженность преследует ребенка и в школе, вот почему умение преподавателя заметить это и научить его справляться со стрессом является очень важным. Это нужно не только ребенку, но и самому педагогу. У мальчиков напряжение обычно выражается в агрессивном поведении, у девочек – в грусти или уходе в себя, такие реакции могут в большей или меньшей степени мешать проведению уроков и усвоению предмета.

*Юри часто опаздывает в школу и приходит по утрам в класс неприветливым и хмурым. Он бросает сумку на стол, гремит стулом, огрызается преподавателю. Учительница начинает сердиться, поскольку становится трудно продолжать урок. Тут у самого от такого беспорядка мысли начинают путаться. «Юри, ты не один в классе. Веди себя потише», «Будет когда-нибудь тишина?», «Юри, пожалуйста, будь потише», «прекрати и достань вещи из сумки» и т.д. Юри же не обращает на это никакого внимания и продолжает мешать. Одним утром учительница попыталась **активно выслушать** Юри. После урока она подошла к мальчику и сказала: «Мне кажется, что у тебя что-то случилось. Что-то не в порядке. Я бы с удовольствием выслушала, в чем дело, вдруг смогу помочь». Мальчик помолчал, посмотрел на учительницу и после небольшой паузы рассказал о ссоре, которые у него часто бывают по утрам с отцом. Учительница выслушала и помогла мальчику выразить его собственные чувства. «Ты сердит на отца», «Ты сердит на себя, что не соответствуешь ожиданиям отца», «Ты обижен, что отец командует тобой» и т.д. Беседа продолжалась недолго, однако в ходе ее учительница заметила в глазах мальчика веселый огонек. В следующий раз, когда мальчик пришел в школу в плохом на-*

строении, учительница сразу подошла к Юри и спросила очень тихо и спокойно, все ли у него в порядке или что-то случилось. После вопроса мальчик успокоился, так как учительница его поняла. Иногда он после урока ждал, когда все выйдут из класса, чтобы учительница с ним поговорила. Он нашел кого-то, кто сумел его выслушать и кого он все больше уважал. Через некоторое время он больше не ждал после урока, насупившись, когда учительница уделит ему внимание, а подходил сам и говорил, что у него проблема.

Будучи взрослыми, нам очень хочется учить. Если у ребенка что-то не в порядке, то мы часто говорим «ничего страшного», «ты справишься», «не плачь, пройдет» и т.д. Когда у нас самих есть большая проблема или страх, то нет проку, когда наши близкие говорят нам «ничего страшного». Уменьшение проблемы не решает ее. Дети говорят, что такие ответы на их разговоры о проблемах не способствуют продолжению разговора. Ребенок молчит, а взрослый думает, что у него все в порядке. Но на самом деле проблема в душе существует.

Взрослые также склонны считать того или иного ребенка плохим, он нарочно мешает проводить урок или плохо себя ведет. На самом деле за всяким плохим поведением стоит какая-то причина. **Нет плохих детей, есть только неподобающее поведение, которое неприемлемо для взрослого.**

За неподобающим поведением ребенка стоит желание подать знак о своей проблеме. Может также случиться, что проблема делает ребенка беспокойным, и не успев осознать сам своего поведения, как проблемы уже возникли. Чтение моралей, наставления и наказание просто не действуют. Более покорный и робкий ребенок может от страха замолчать, однако проблема не исчезает. Большинство же детей продолжают такое поведение, вызывая у взрослых все большую обеспокоенность.

Проблема напоминает луковицу. Верхняя шелуха лишь скрывает внутренние зигзаги. Ученик может сам не осознавать настоящей проблемы. Ребенок, который говорит, что он ненавидит школу, на самом деле может бояться, что его будут дразнить, или трудной контрольной работы. **Активное слушание** помогает найти настоящую причину проблемы и двигаться в направлении ее решения.

Умение слушателя поставить себя на место ребенка является ключом к обнаружению таких скрытых проблем.

Как работает активное слушание ?

- Ребенок каким-то образом подает знак относительно своих мыслей (слова, поведение, голос).
- Слушатель расшифровывает полученное сообщение и дает ребенку обратную связь, чтобы проверить, правильно ли он понимает чувства и мысли ребенка. Они могут отражаться как в языке движений тела ребенка, так и в его словах и чувствах.
- Ребенок подтверждает, что слушатель понимает его правильно, и продолжает ИЛИ отрицает это и пытается выразиться яснее.

Ученик: Глупое задание. Я не буду его делать (бросает карандаш).

Учитель: Тебе кажется, что ты с ним не справишься.

Ученик: Всегда я во всем виноват. Все равно, что бы я ни сказал!

Учитель: Тебе кажется, что я несправедлива к тебе?

Ану стоит, съежившись, в углу коридора. Учительница замечает, что девочка несчастна и подходит к ней.

Учитель: Тебе грустно?

Ану: Я не хочу идти на математику.

Учитель: Сегодня контрольная работа. Ты боишься ее?

Ану: Я совсем ничего не умею... И дома тоже все плохо (начинает плакать).

Учитель: Тебе кажется, что у тебя накопилось слишком много проблем?

Ану: Да, я устала.

Когда ребенок успокоится, можно начать дальше обсуждать, что делать. Часто бывает полезно спросить самого ребенка, что бы он сам хотел сделать в этой ситуации. Когда напряжение спадет, легче найти решения в себе самом.

Преподаватели часто говорят, что у них нет времени слушать. Это понятно, так как школьная жизнь протекает очень стремительно. Проблемы могут сделать поведение ребенка намного более беспокойным, и позже для поиска решения нам придется затратить гораздо больше времени. Таким образом, активное выслушивание является средством, помогающим в перспективе облегчить свою работу.

Почему активное слушание не всегда работает?

- Если ученику нужна конкретная помощь или информация.
- Если ты очень спешишь и нет времени слушать, то оставь «дверь открытой». «Я вижу, что у тебя что-то случилось. Я сейчас должна идти на урок, но если ты хочешь поговорить, то я с удовольствием выслушаю тебя после этого урока».
- Активное слушание не работает, когда ты устал и утомлен. В этом случае выслушивание других скорее раздражает или не дает собраться с мыслями.
- Попытка уловить чувства говорящего и мысленное формулирование ответа не позволяют слушать.
- Активное слушание не работает, если к нему примешаны поучения, чтение моралей, объяснения, навешивание ярлыков и другие действия, мешающие самораскрытию. К сожалению, именно такие реакции возникают быстрее всего!
- Расспросы не являются активным слушанием. У слушателя непременно возникает желание спросить у говорящего его мнение, быстро выяснить причину проблемы, виновника и т.д., однако от этого мало проку. Например, на вопросы «почему» дети обычно ничего другого не могут ответить, кроме «не знаю» или просто молчат.

Некоторые примеры предложений, мешающих выслушиванию, когда у ребенка есть проблема:

«Я же тебе говорила, не оставляй исправление контрольной работы на последний день!»

«Ты ВСЕГДА все оставляешь на последнюю минуту!»

«У тебя НИКОГДА не бывает всех вещей с собой!»

«Ты просто лентяй, поэтому у тебя всегда плохие оценки».

«Сейчас то время, когда ты закладываешь фундамент своего образования и всей дальнейшей жизни. Ты должен учиться, это твоя работа и обязанность. Не мама же с папой будут в будущем за тебя работать! Ты уже большой и мог бы сам за себя отвечать!»

«Какую работу ты в дальнейшем собираешься делать, если ты совсем не учишься и не сможешь закончить школу?!», «Почему ты его ударил?», «Как к тебе могла в голову придти такая мысль?», «Что ты чувствуешь?» и т.д.

Плюсы активного слушания

- Ребенок имеет возможность разобраться в своих чувствах и снизить напряженность. Чувства замешательства и неопределенности обычно беспокоят больше всего.
- Словесное выражение своих мыслей проясняет их.
- Ребенку важно знать, что важный для него человек (а учитель всегда им является) принимает его таким, какой он есть, и не начинает сразу учить или упрекать («Я же тебе говорила...», «Не волнуйся, все будет в порядке...», «Какой же ты ленивый и безалаберный...» и т.д.).
- Слушатель не предлагает решений. Говорящий о проблеме берет на себя больше ответственности за ее решение. Так можно приучить ребенка к большей самостоятельности. Ребенок учится справляться сам.
- Выслушивание проблемы делает отношения более теплыми и приятными для обеих сторон.

Признание

Как похвалить ребенка? Что ему сказать? Сказать ли ему «молодец», «умница», «хорошо» и т.п.? Если ты сделал что-то хорошее и начальство говорит тебе «молодец» или «мне нравится, как ты решил эту проблему и как ты говорил с ребенком», то какая похвала тебе понравится больше? Обычно нам нравится более длительная и конкретная обратная связь.

Все нуждаются в признании, чтобы получать радость от своей работы и испытывать удовлетворенность собой. Так же нуждаются в признании и дети. Маловероятно, что они нарочно хотят себя плохо вести. Желание ребенка (и подростка) – получить позитивное признание от важного для него взрослого человека. В большинстве случаев взрослые говорят, что что-то неправильно или что-то им не нравится. Однако, чаще можно говорить о том, что хорошо. Тогда ребенок будет знать, что в следующий раз можно сделать, чтобы взрослый остался доволен.

Хвалить можно каждого ребенка, даже самого большого упрянца. Сам по себе ребенок не является плохим, тревожащим и неподобающим является его ПОВЕДЕНИЕ. Если проблем слишком много, то очень трудно заметить положительные стороны ребенка. Ребенок кажется безнадежно плохим. Такова человеческая реакция, однако здесь надо остановиться и подумать, почему ребенок ведет себя так и каковы положительные моменты.

Если хочешь, чтобы от твоей похвалы ребенку действительно была польза, то избегай таких фраз, как «ты такой молодец», «хорошо», «умница». Будь конкретным и скажи, что тебе особенно нравится и доставляет радость, объясни, почему это так. Используй позитивное я-сообщение.

Позитивное я-сообщение выражает позитивные чувства говорящего и говорит о конкретном положительном влиянии, которое поведение другого человека оказало на говорящего.

Сообщение может содержать три части:

1. Что сделал другой человек?
2. Как это на меня повлияло?
3. Какие чувства у меня возникли в связи с этим?

Позитивное я-сообщение относится к конкретному действию (не является оценкой человека в целом). Поэтому ее можно давать и тому, кто нам не нравится.

Передача четких позитивных я-сообщений может в течение определенного времени вызвать в ребенке **позитивные изменения**. Ребенок нуждается в позитивной обратной связи от взрослых, чтобы с ее помощью создать картину самого себя.

Признание придает уверенность в себе и создает хорошие условия для развития ребенка.

«Я так рада, что ты вовремя успеваешь на урок. Я тогда не сбиваюсь с темы урока. Я горжусь тобой».

«Я очень рада, что ты активно работал на уроке. Это было приятно видеть».

«Мне нравится, что ты отзывчивый и добрый. Ты всегда помогаешь другим».

Классу: «Мне нравится давать вам урок. С вами хорошо».

Утверждение

В школе часто бывают ситуации, когда проблемы не у ребенка, а сам преподаватель встревожен. Частыми реакциями на помехи во время урока являются громкие возгласы «не делай», «прекрати», «замолчи». К сожалению, от этих фраз толку мало. Особенно, если дело касается подростков, такие призывы к порядку, наоборот, могут вызвать сопротивление (дети еще больше начинают встревать в разговор преподавателя).

Ученики сами говорят, что иногда проверяют, до какого предела они могут довести педагога. Они также не уважают преподавателя, который относится к детям свысока и применяет угрозы. Иногда приходится проявлять жесткость, но можно попробовать также **утверждающее я-сообщения**.

Утверждающее я-сообщение сообщает другому, что в его поведении раздражает, мешает, является нетерпимым и препятствует удовлетворению моих потребностей.

Утверждающее я-сообщение состоит из трех частей:

1. Описание недопустимого поведения (**безоценочное** и необвинительное описание того, что другой человек сказал или сделал). *«Если ты будешь говорить одновременно со мной...».*
2. Конкретное очевидное воздействие его поведения на меня (как чужое нетерпимое поведение реально повлияло на меня и помешало удовлетворению моих потребностей). *«...это сбьет меня с мысли...».*
3. Связанные с воздействием чувства (чувства относительно того воздействия, которое причинило недопустимое поведение другого человека). *«...и мне будет очень стыдно перед классом...».*

«Если ты и дальше будешь играть с карандашами, я не смогу продолжать урок, и мне будет неприятно».

«На соревнованиях я оказался в трудной ситуации, когда ты не явился. Я волновался, не случилось ли что-нибудь, и кого бы найти на замену».

«Если ты на уроке не слушаешь, что я говорю, то я должна буду потом тебе все объяснить заново, а это очень утомительно».

Воздействие эффективного утверждающего я-сообщения:

1. Вызывает изменение в поведении другого человека.
2. Сохраняет самооценку ребенка, поскольку не звучит так агрессивно, как приказы, навешивание ярлыков, угрозы и т.д.
3. Сохраняет хорошее качество отношений. Когда я раскрылся и ясно выразил, что для меня неприемлемо, то ребенок чувствует, что его уважают и скоро ответит тем же. Тяжело спорить с тем, что кто-то, по его утверждению, чувствует.
4. Повышает самостоятельность ребенка. Если я сообщаю, что я чувствую и испытываю, то и другой человек может с этим считаться. Я-сообщение скорее приглашает к сотрудничеству, нежели является агрессивным.

Почему ты-сообщения не работают?

- Это неопределенное общение и говорит за другого.
- Не содержит сообщений относительно МОЕГО опыта и чувств.

Примеры ты-сообщений и соответствующих им я-сообщений:

«Прекрати эту болтовню и начинай работать!» – «Если ты болтаешь, когда я объясняю задание, то я переживаю, что ты не слышишь моих слов, и я не могу спокойно продолжать урок». «Ты настоящий хулиган, я не верю, что из тебя когда-нибудь получится что-нибудь толковое!» – «Мне очень стыдно за то, как ты ведешь себя по отношению к одноклассникам. Я обеспокоена». «Дома ты тоже живешь в такой мусорной куче? Сейчас же убери!» – «Когда ты оставляешь мусор на полу, то я должна сама его убирать после уроков, а мне это надоело. Я была бы очень довольна, если бы ты сам убрал мусор под своей партой».

- Ты-сообщение вызывает сопротивление, поскольку оно является унижительным, а часто и враждебным. Даже когда мы не собираемся сказать ничего плохого, ты-сообщение звучит все равно агрессивно.
- Ты-сообщения воздействует на самооценку, и при постоянном их использовании картина собственного «я» ребенка становится более негативной.
- Ты-сообщение вредит отношениям. Никто не хочет чувствовать себя униженным.
- Ты-сообщение ограничивает возможность ребенка решать проблемы по собственной инициативе или изменить поведение, поскольку он не понимает, почему его поведение тебе мешает.
- Ты-сообщение не призывает ребенка к сотрудничеству.

Еще некоторые наблюдения:

- Утверждающее я-сообщение работает тогда, когда оно говорится искренне. Не стоит перестараться с выражением своих чувств («Я совсем схожу с ума...» и т.п.), однако преподаватель не должен и скрывать своих чувств. Если невозможно стоять перед классом из-за слишком большого шума или чего-то еще, то об этом можно и сказать.
- Устанавливающее я-сообщение не всегда работает с первой попытки. Порой приходится одно и то же повторять несколько раз. Иногда приходится вести и более продолжительные беседы. Все это делается для того, чтобы отношения с ребенком стали более близкими и таким образом добиться сотрудничества. Установлению отношений способствует активное слушание.
- Бывают обстоятельства, в которых никак нельзя применить устанавливающего я-сообщения. Если ребенок попадает в опасную ситуацию, то нет смысла вести длинные разговоры, а надо немедленно реагировать. Например, во время экскурсии ребенок не замечает приближающегося

автомобиля. Начав говорить ребенку, например: «Когда ты выходишь на проезжую часть, ты можешь попасть под машину, а это меня бы очень испугало», может случиться, что несчастье произойдет раньше, чем вы закончите свое предложение.

Если дома считают, что проблемы не существует

В своей работе я убедилась, что проблемы с детьми разрешаются гораздо быстрее, если проводится сотрудничество с семьей. Трудности в большинстве случаев берут начало дома, поэтому и решения должны исходить оттуда. По этой причине беседа с родителями может быть эффективнее, чем многочасовые разговоры с ребенком. Поведение ученика может измениться уже только потому, что он замечает обмен информацией между школой и домом.

Иногда может случиться, что родитель не желает сотрудничать, так как, по его мнению, проблемы не существуют (или он ничего не хочет об этом слышать, поскольку не умеет с этим справиться). Еще сложнее бывает уговорить родителей сходить на прием к какому-либо специалисту. Например, родители могут испугаться, если со стороны школы будет рекомендовано обратиться к психиатру. Родителей не стоит за это осуждать, поскольку страх перед тем, что на тебя будут показывать пальцем, к сожалению, еще достаточно распространен и имеет подтверждение. На проблемных детей продолжают навешивать ярлыки («этот ребенок все-таки совсем больной», «еще его отец учился в нашей школе и был совсем безнадежен, чего же от ребенка хотеть», «настоящий хулиган» и т.д.).

Первоклассница на уроке немногословна и ведет себя тихо. В классе не работает, сидит за партой, рисует, играет с карандашами, смотрит в окно. На перемене она часто бьет других, берет чужие вещи и другим способом проявляет задиристость. Иногда ребенок приходил в школу с неприятным запахом. Поэтому другие дети стали еще больше ее избегать и обзывать ее «вонючкой». Вскоре учительница обеспокоилась, так как родители то расходились, то сходились, и со злостью делили ребенка. У школьного психолога возникло подозрение, что ребенок может находиться в депрессии и нуждается в помощи специалиста. Для подтверждения этого мнения пришлось попросить родителей, чтобы они обратились к психиатру, но, к сожалению, родители стали обвинять школу, что никто не занимается проблемой школьного насилия, и их ребенка дразнят.

Мати (2 класс) неусидчив, грохочет вещами, крутится за партой и перебивает преподавателя. Его способности становились все более сомнительными. Стал часто выкрикивать «я не понимаю», «глупое упражнение», «опять я виноват». Иногда он бьет себя рукой по голове или же сильно ударяет головой об стол. Сложилось такое ощущение, что он вообще не работал в классе. То ему надо поиграть с карандашами, то залезть под стол, покачаться на стуле или поболтать. Не все дни мальчик вел себя одинаково – иногда он был спокойнее, иногда снова становился беспокойным, так что из проведения урока ничего не выходило. Преподаватель и школьный психолог решили, что им нужна более подробная информация о состоянии ребенка. Родитель же утверждал, что у него нет никаких проблем, дома все очень хорошо и отказался придти в школу.

Как призвать родителей к сотрудничеству?

Родителю может показаться, что проблема, наоборот, существует у школы, и утверждать, что дома все хорошо. Так они и продолжают ждать, что проблемы решит школа, и отказываются от сотрудничества.

Призывая родителей к сотрудничеству, можно подчеркнуть, что школе требуется больше информации, чтобы предложить ребенку максимально благоприятную учебную среду. Например, можно сказать: «Я была бы рада, если смогла бы получить от вас немного больше информа-

ции. Вы лучше всего знаете своего ребенка. Сотрудничество с вами очень помогло бы мне, чтобы можно было предложить ребенку наиболее благоприятную учебную среду». Так родителю будет трудно отказаться от прихода в школу и обсуждения проблем.

Не надо бояться сказать родителям, что нужна была бы помощь и совет специалиста. Преподаватель не должен уметь решать все проблемы. Всегда полезнее спросить совет, когда сам уже не знаешь, что предпринять, или появилось сомнение, что проблемы намного серьезнее. Когда преподаватель верит, что просьба о помощи не является показателем его неопытности, а лишь очень разумным действием, тогда бывает легче добиться согласия родителей. Например: «Я была бы очень рада, если бы смогла выслушать совет и мнение какого-либо специалиста. Может, психиатр или психолог сумеют дать совет, как действовать дальше. Так мы сможем предложить ребенку самое лучшее».

Родителям трудно отказаться, когда вопрос стоит в создании для их ребенка более благоприятной среды для учебы и роста. Все родители желают своим детям добра.

За отказом от сотрудничества и враждебностью обычно стоит неосознанный страх показаться неудавшимся родителем. Часто у родителей отсутствует умение решать проблемы, они беспомощны, но не хотят этого показать. Родителем быть непросто, у некоторых из них отсутствует опыт или пример, от которого они бы могли поучиться родительскому опыту. Поэтому не следует принимать близко к сердцу нападки, обвинения и наговоры со стороны родителей. Конечно же, проще сказать, чем сделать. В то же время, родителям и детям возможно предложить более эффективную помощь, если понять, что за проблемами стоит тревога и беспомощность самих родителей, а не личность и метод преподавания учителя.

Что делать?

- На сопротивление реагируй активным слушанием (см. «Как слушать так, чтобы ребенку стало от этого легче»).
- Вырази чувства, стоящие за недовольством родителя. Гнев – это лишь первичная реакция. Часто, когда люди злятся, они на самом деле бывают испуганы, встревожены, пристыжены, беспомощны, одиноки, разочарованы и т.д.

Учитель: «Я попросила вас придти в школу, чтобы обсудить поведение Микка и связанные с учебой проблемы. На прошлой неделе он получил 5 замечаний. Может быть, мы вместе найдем какое-нибудь решение в данной ситуации.»

Родитель возбужденно: «Все эти замечания получены от одного и того же педагога. Мы и от других родителей слышали, что на его уроке нет порядка. Никто этого преподавателя не слушает. Он не любит Микка. Микк сказал, что всегда он получает замечание, когда начинают другие. Мы не знаем, почему это так. Дома у нас нет таких проблем!»

Учитель: «Вам кажется, что преподаватель не справляется.»

Родитель задумчиво: «mmm... да... не совсем так, мальчик наш тоже, конечно, немного непоседливый... весь в отца.»

Учитель: «Кажется, вы сами тоже обеспокоены, что делать с этими замечаниями.»

Родитель: «Ооох... конечно, обеспокоены. Мы говорили дома с мальчиком, а толку никакого.»

Учитель: «Вы совсем устали от этих разговоров и замечаний.»

Родитель: «Да. Неприятно. И не знаем, что делать.»

Учитель: «Подумаем вместе, что можно сделать. Я убедилась, что когда семья и школа работают совместно, то детские проблемы решаются быстрее.»

Обвиняющие школу родители

Родители проблемного ребенка озабочены и встревожены. Иногда забота и тревога о ребенке настолько велики, что они выражаются в обвинении других (школы) и сопротивлении. Такому родителю трудно помочь, поскольку он может любой сигнал со стороны школы принять за обвинение в том, что он недостаточно хороший родитель.

«Я не понимаю, что у вас тут в школе происходит. Полнейший беспорядок».
«У нас дома нет таких проблем. Вы в школе просто не можете справиться».

Родители становятся все более требовательными по отношению к школе. На школу возложена большая ответственность, и преподаватель все больше должен заниматься вопросами воспитания. Как преподаватель, ты можешь лезть из кожи вон и отдавать все, но обязательно найдутся родители, которые всегда недовольны. Это вовсе не воодушевляет. Но существуют некоторые приемы общения, которые можно использовать, чтобы коммуникация стала более эффективной, и ответственность больше падала на семью.

- Недовольство родителя нельзя принимать на личный счет. Хотя ты, как учитель, старался, как мог, но все равно тобой недовольны. В этом случае стоит подумать, почему родитель так реагирует (см. также «Как призвать родителей к сотрудничеству»). Может, он сам беспомощен и озабочен. Иногда родители очень напуганы, если у их детей не все идет так, как они надеялись. Это человеческая защитная реакция, и у некоторых родителей она может выражаться в недовольстве.
- В случае сопротивления и обвинений со стороны родителей не начинай сразу оправдываться сам или оправдывать школу (хотя искушение может быть большое). **Используя активное слушание**, ты можешь уменьшить беспокойство родителя, и только после этого можно продолжить с ним беседу.
- Если родитель повышает голос, то у тебя всегда есть право утвердить себя и прекратить разговор. «Если вы повышаете на меня голос, я не могу продолжать с вами разговаривать. Продолжим разговор тогда, когда мы сможем обсуждать спокойно» (см. «Утверждение»).

Использованная литература

Thomas Gordon „Õpetajate kool. Kuidas tunda ennast õpetajana paremini“, Väike Vanker, 2006.

Проблемы поведения в школе, и как с ними справиться

Кярт Кяэсель

Настоящая книга рассматривает предупреждение психологических проблем в школе. Несомненно, здесь очень важная роль отводится всей образовательной системе, а также школе, как организации – каков школьный распорядок, какие люди работают с детьми, какова школьная среда и т.д. На изначальном уровне имеет значение то, как мы замечаем проблемы ученика и умеем на них реагировать. О проблемах ученика сигнализируют изменения в его поведении, поэтому данная статья и дает обзор о разных связанных с поведением проблемах, которые проявляются в школе и в классе, знакомит с возможными причинами детских невзгод и дает рекомендации, что может предпринять преподаватель в такой ситуации.

Ребенок, самооценка и поведение

Разумеется, все начинается еще до школы. Дети, приходящие из детского сада в школу, имеют разную самооценку, разное умение выражать свои чувства и потребности, потребность во внимании. Ребенок, чувств которого в раннем детском возрасте не понимали или игнорировали (см. главу о ненадлежащем обращении с детьми), отличается в школе от детей, которые научились выражать свои потребности. Поэтому эмоциональное развитие ребенка, его самооценка и поведение тесно связаны между собой – выросший в благоприятной среде и хорошо воспитанный ребенок, с чьими потребностями считались, умеет лучше себя выражать, увереннее, лучше умеет управлять своим вниманием и в общих чертах ведет себя лучше, нежели ребенок, с потребностями которого не считались. Большинство детей хорошие, немногие из них очень хорошие или нуждаются в помощи. Одна из задач взрослых состоит в том, чтобы распознать таких детей, понять их и помочь.

Ребенок с плохим поведением является наказанием как для преподавателей, так и для других детей. Но больше всего страдает сам ребенок – ведь полученная обратная связь является преимущественно негативной, и это в свою очередь вызывает снижение самооценки. Такой «растоптанный», шпыняемый и другим способом травмированный ребенок все меньше и меньше умеет адекватно выражать свои потребности и справляться с самим собой, ведет себя раздражающе и неразумно, его начинают ругать еще больше. Кроме неодобрения, на него может обрушиться невежественность родителей или одноклассников. Так ребенок попадает в ловушку, из которой ему одному не выбраться.

Родители развелись, и активного 10-летнего мальчика, учившегося на пятерки, стал воспитывать отец вместе со своей новой женой, так как тогда, якобы, мальчик не испортится. С мальчиком не говорили о разводе, ему не объяснили обстоятельств, его не слушали. В доме господствовал строгий порядок и дисциплина, однако, несмотря на это, оценки и особенно поведение стали ухудшаться. Поскольку в семье ценилась учеба, такое положение вызвало большое недовольство как отца, так и бабушек-дедушек, и единым фронтом была разработана система наказания. Мальчику читались длинные речи, его наставляли и попрекали. Мальчика забрали с тренировок по футболу, где у него были успехи и он завоевал признание тренера. Если в дневнике красовалось замечание или отрицательная оценка, следовало наказание. Похвала отсутствовала вообще. Учеба и поведение ухудшились еще больше, мальчик стал причинять себе травмы. Характеризовал себя словами «плохой», «дурак» и т.д. Психолог успел прийти на помощь, теперь дела обстоят лучше.

Надо ли вмешиваться и как?

Причины проблем поведения у ребенка можно в самом общем виде разделить на два вида: социальные (обусловленные происхождением семьи, материальным положением, образованием и т.д.) и связанные со здоровьем (болезни, родовые травмы, особенности нервной системы, легкая интеллектуальная недоразвитость и т.д.). Первым изменения в поведении и успеваемости обычно замечает классный руководитель или преподаватель-предметник (в старших классах). Вмешаться должен человек, который умеет замечать и хочет помочь – вероятно, классный руководитель. Когда собрано немного информации относительно случившегося, классный руководитель может решить, является ли это социальной проблемой или нет. Преподаватель также оценивает возможность самому помочь ребенку, проводя сотрудничество с семьей. В соответствии с этим он должен прежде всего обратиться к родителям, а при необходимости и к социальному педагогу, инспектору по защите детей по месту жительства (социальные проблемы) или школьному психологу (другие проблемы). С проблемами, связанными с психологическим здоровьем, школьный психолог направляет ребенка вместе с семьей к психиатру или к другим врачам. Инспектор по защите детей совершает домашний визит или вызывает родителей, если жизнь или здоровье ребенка находятся в опасности, привлекается полиция. С помощью местных самоуправлений семье выделяется при необходимости материальная помощь и проводится консультация.

Сетевая работа при поведенческих проблемах ребенка очень важна, но следует всегда помнить основное правило Конвенции ООН о правах ребенка – **при принятии касающихся ребенка решений на первое место нужно ставить интересы ребенка**. Если интересы родителя или преподавателя вступают в противоречие с интересами ребенка (родитель не согласен с направлением ребенка в класс для детей с особыми потребностями, где для ребенка созданы более благоприятные условия для его развития и учебы, и т.д.), то надо действовать, учитывая перспективы и будущее ребенка.

Проявляющиеся в школе (поведенческие) проблемы и помощь ребенку в случае их появления

Повторим здесь два принципа:

- Всякая попытка помочь ребенку, оценить его личность и повысить самооценку может способствовать улучшению поведения.
- При принятии касающихся ребенка решений на первое место надо ставить интересы ребенка.

Приведем некоторые примеры типичных напряженных ситуаций из школьной жизни, с которыми учителя сталкиваются изо дня в день. Посмотрим, в чем состоит возможная проблема и причина, с какими потребностями ребенка раньше не считались, и что нужно сделать, чтобы повысилась его самооценка и улучшилась успеваемость.

Трудности при самостоятельной работе

8-летний мальчик не может самостоятельно работать на уроке, мешает другим или просто сидит и тихо протестует. В ответ на указание учителя берет в руки карандаш, но этим его усилия и заканчиваются. Работает только тогда, когда учитель стоит рядом и руководит им персонально. Самостоятельно не работает.

Проблема здесь заключается в недостаточной саморегуляции. Возможная причина: слишком авторитарные взрослые в жизни ребенка, чрезмерный контроль и руководство. Ребенок нуждается в постепенном приучении к самостоятельности, достижении контроля над собой, личных достижениях, которыми он мог бы гордиться.

Протест и сопротивление в классе

Первоклассник оказывает в классе сопротивление, не работает, не слушается. Громко заявляет на весь класс, что ему не нравится, выполняет в рабочей тетради лишь выбранные им самим задания, на уроке рисования рисует на выдуманные им самим темы и в своей технике, и т.д. То же самое делает ученица VII класса – протестует в ответ на каждое указание преподавателя, иронизирует, придирается, с большим ворчанием начинает работать.

Проблема здесь состоит в границах и ролях, которые дома не на месте. Ребенок дома или слишком уступчив, или же он выполняет в семье т.н. роль взрослого и несет большую ответственность – должен присматривать за младшими братьями-сестрами, отвечать за их благополучие и т.д. Ребенку нужен опыт, что руководство со стороны заинтересованного в нем взрослого может быть удовольствием, он должен постепенно научиться доверять взрослым и позволить им собой руководить. Ребенка следует хвалить за каждый шаг, когда он верит и доверяет учителю.

Трудности в отношениях со сверстниками

Ученица III класса постоянно вертится вокруг преподавателей и особенно классного руководителя, со сверстниками общается с трудом, чувствует себя комфортно в обществе взрослых. В то же время, это тяготит как преподавателя, так и саму девочку – над ней смеются одноклассники.

Возможных причин тому много. Например, ребенок не способен найти друзей среди ровесников и проводит большую часть времени в обществе взрослых. У ребенка могут быть сверхзаботливые вцепившиеся в него родители, которые не считают с тем, что для нормального социального развития ему необходимы друзья-ровесники и их признание. Ребенку нужен опыт, что проводить время с ровесниками может быть приятно. Этот опыт дает для начала работа в парах, затем групповая работа и другие методы активного обучения, а также совместная деятельность.

Злой и замкнутый ребенок

Ученик V класса приходит на первый урок, школьная сумка летит на стол, сам мальчик замкнут, неспособен к общению и злой. Попытки преподавателя начать разговор не заканчиваются успехом. Чувствуется, что день с самого начала не удался, и ничего не получается.

Возможная проблема может иметь социальный характер и если заметны признаки ненадлежащего обращения с ребенком (синяки, ожоги, рубцы и т.д.), то следует обратиться в службу по защите детей. Если дома была гулянка, неорганизованный хаос и дебош, то это привело ребенка в замешательство и/или вызвало злость. Ребенку нужна возможность отстраниться от этого хаоса и увериться в том, что школа является для него безопасным и спокойным местом, где его понимают и ценят. Ребенок должен иметь возможность успокоиться, выполняя какое-либо успокаивающее занятие – слушать музыку с наушниками, читать, рисовать. Цель занятия состоит в том, чтобы вернуть ребенка к обычному поведению как можно быстрее. Важно, чтобы ребенок научился общаться и выражать свои чувства – подходит как групповая, так и индивидуальная работа со школьным психологом.

Неуместно одетый и исцарапанный ребенок

Ученик II класса приходит в школу, лицо бледное и исцарапанное, одежда грязная и слишком велика ему – одной рукой мальчуган придерживает штаны, второй волочит сумку. Сменная обувь опять осталась дома, на носке дырка. Ребенок ведет себя беспокойно, не может сосредоточиться и возбужден.

Возможные причины имеют в этом случае социальный характер, или родители психически нездоровы. Ребенок нуждается, чтобы, приходя в школу, на нем была одета соответствующая погоде одежда, чтобы он был отдохнувший и сытый, мог расслабиться, учиться, играть и найти друзей. Следует обратиться к специалисту по защите детей, чтобы поддержать родителей, а через это – и ребенка. Хвалить родителей и ребенка каждый раз, когда ребенок приходит в школу чистым и здоровым, одет соответственно погоде и в зависимости от уроков.

Сверхвозбудимый и сверхчувствительный ребенок

Ученик IV класса постоянно ходит со сжатыми кулаками. Каждый брошенный другим ребенком взгляд может спровоцировать драку. Мальчик сверхчувствителен к всякого рода информации. Угрожает, ругается, машет кулаками или начинает драться – как он утверждает, в целях самозащиты. Поэтому у него больше нет друзей, другие избегают его. Его шумные попытки привлечь к себе внимание приводят к новым неприятностям.

Проблема заключается в сверхвозбудимости и сверхчувствительности, которые являются основой многих конфликтов и драк. Причиной может быть разного рода ненадлежащее обращение с ребенком, низкая самооценка вследствие постоянной критики, заброшенность (родителям некогда), издевательства со стороны других или просто сверхвозбудимая нервная система. О задиристости смотри подробнее в следующем пункте. Сверхвозбудимый ребенок нуждается в безопасности, заботе родителей, признании и т.д. – большинство потребностей ребенка в данном случае не удовлетворено, поэтому в некоторых случаях необходимо вмешательство службы охраны детства. В школе помогает тренинг общения, безопасные совместные игры, существование взрослого, с которым ребенок чувствует безопасность и поддержку.

Задиристый и/или драчливый ребенок

Второклассница, маленькая и хрупкая, постоянно в раздоре с другими и устраивает скандалы. Обвиняюще указывает на других пальцем и, обливаясь слезами, сообщает горькую правду об одноклассниках. Ничего ее не устраивает, постоянно слышно ее недовольство. Другая история с одноклассницей, чье недовольство подавлено, и она действует тихо – выбирает жертву, распространяет слухи, подстрекает одноклассников, делает гримасы, пишет непристойные анонимные письма. Из-за нее некоторые дети не хотят ходить в школу, так как она задира.

Проблема здесь заключается в скрытой агрессии по отношению к одноклассникам. Большинство задиры сами страдали от задиристости других или испытывали ненадлежащее обращение со стороны взрослых или других детей, это заученное поведение. Большинство задиристых людей имеет низкую самооценку. Драчливость также указывает на низкую самооценку и неудовлетворенность прежде всего собой. Задиристый ребенок часто находится «под каблуком» у взрослых, и он к этому приспособился. Он снимает свое напряжение, дразня других детей.

Если ребенку помочь раскрыться как индивиду и стать личностью, которую ценят, его уверенность в себе повышается, он может справляться и в более сложных ситуациях, не станет жертвой школьного насилия и сам не начнет дразнить других. Для уменьшения школьного насилия и издевательств (полностью вырвать с корнями это социальное явление вряд ли удастся) подходит как групповая, так и индивидуальная работа. В группе можно научиться успешнее общаться и справляться с проблемами, при индивидуальном решении проблемы отдельно занимаются с жертвой и с задирами. На эстонском языке издано достаточное количество литературы, рассматривающей проблемы школьного насилия и издевательства.

Необузданный ребенок

Ученик III класса не может успокоиться и обуздать свои приступы гнева даже тогда, когда учительница его настоятельно просит. Из глаз летят искры, текут слезы, звучат непристойности в адрес соучеников и преподавателя. Мелькают кулаки, и часто страдают ни в чем не повинные дети...

Возможно, что ребенок вынужден дома подавлять свой гнев и недовольство и не может их выразить, так как за этим может последовать суровое наказание. Принесенный из дома гнев может быть и оправдан, но он выливается не в том месте и не на тех людей – на соучеников и преподавателя.

Ребенок нуждается в умении выражать и обуздывать свои чувства. Ему надо научиться управлять собой и испытывать за это гордость. Например, в классе может быть т.н. стул «для раздумий», который ребенок может попросить, когда он захочет подумать о своих чувствах. Ребенок садится на стул с целью успокоиться. Время засекается на часах или таймере, ребенок глубоко дышит, считает и т.д. Его надо похвалить за то, что он согласен поговорить о проблеме. На следующей ступени – ребенок может отсчитывать время на пальцах, без таймера. И на третьей – ребенок больше не использует специальный стул для самоуспокоения, а успокаивается в любом месте. Постоянно надо его хвалить с целью научиться успокаиваться в любой ситуации и говорить о своей проблеме. Прогресс можно отметить благодарностью, грамотой, извещением родителям и т.д.

Упрямый и безразличный ребенок

Ученик VI класса отказывается углубляться в задания по математике (и по другим предметам), повторяя, что он все равно не умеет, да и вещей с собой нет, и т.д. Иногда он все же работает, если преподаватель помогает ему один на один. Работает и тогда, когда в класс вызывается «на помощь» классный руководитель, с которым они хорошо ладят.

Такая ситуация часто указывает на возбужденного ребенка, который нуждается в ободрении, или который по разным причинам рассеян. Иногда ребенку мешает естественным образом концентрироваться семья – мало того, что у ребенка нет своей комнаты или собственного уголка, в доме громко играет музыка или телевизор, учебе ребенка мешают младшие братья-сестры (рвут тетради, рисуют там свои рисунки и т.д.), мама с папой мешают делающему уроки ребенку своими указаниями, в дом приходит много громких гостей и т.д. Ребенок в такой семье не испытывал радости от полной концентрированности и не чувствовал радости от самостоятельно выполненных заданий.

Ребенок должен научиться получать удовольствие от решения проблемы и спокойной концентрации внимания без чувства беспокойства. Он хочет услышать похвалу и чувствовать признание за приобретение этого нового навыка. Преподаватель может для начала подготовить работу, которую

ребенок определенно может выполнить без помощи взрослых, подбодрить его для доведения задания до конца без ущерба его престижу. Так ребенок понимает, что это делается, чтобы ему помочь, а не пристыдить, он испытывает удовольствие от углубления в проблему и работы над ней.

Регресс в развитии

Первоклассник приходит в школу после зимних каникул и, оказывается, что он забыл чтение и счет. Почерк также стал хуже, работает в классе непостоянно. Поведение не ухудшилось – наоборот, мальчик стал более тихим и взволнованным.

Проблема здесь заключается в регрессии в развитии ребенка после того, как он побывал дома – возможные причины имеют социальный характер, но необходимо больше информации. Регресс указывает на более серьезные проблемы. По-видимому, потребности ребенка по большей части не удовлетворены, где-то имеются источники стресса, которые нужно найти. Иногда семья не отвечает изменившимся потребностям ребенка – семья по разным причинам (низкий уровень образования, примитивные желания и чувства вследствие заболеваний или алкоголизма и т.д.) не готова предложить ребенку то, в чем он нуждается. В этом случае необходимо найти в семье человека, который готов помогать ребенку и вести сотрудничество – это могут быть старшие брат-сестра или дальний родственник.

Неуверенный и возбужденный ребенок

Ученица VI класса успешно выполняет в рабочей тетради задания, где имеется перечень возможных ответов, но более творческой работы с развернутыми вопросами у нее не получается. Девочка старательная, но отвечать на развернутые вопросы не может. Твердит лишь, что она не умеет.

Эта проблема свойственна детям, переживающим стресс. Структурированная работа обещает больший успех, чем развернутые вопросы. У ребенка низкая самооценка и мало уверенности принимать решения. Ребенок нуждается в деятельности, развивающей чувство защищенности и решительности. Структурированные работы надо постепенно делать более творческими, хвалить ребенка, приводить в пример, ободрять, поддерживать. Начинать следует постепенно, для начала делая творческую работу несколько более структурированной. В сочинениях – задавать вопросы. На уроке рисования – нарисовать контурные линии или примеры. В период стресса ребенок нуждается в безопасной учебной ситуации (руководстве и поддержке) и в успехах. В этот период творческую работу можно отодвинуть на задний план.

Трудности в принятии признательности и похвалы

Если этого первоклассника похвалить, то он может легко обидеться, поскольку ему не нравится, чтобы ему за что-то говорили добрые слова. Он не верит в похвалы и ворчит в ответ на хорошие слова, машет рукой и уходит.

Ребенку тяжело принимать похвалу и возможная причина этого заключается в чрезмерной возбужденности и низкой самооценке. Ребенок должен научиться, что позитивная обратная связь по отношению к нему может быть искренней и правдивой. Начинать следует с эмоционально более прохладных ситуаций, которые подтверждают хорошее поведение ребенка. Чем раньше ребенок, тем более прохладной должна быть похвала. Для начала можно сказать с уважением «Неплохо». Хвалить надо за видимые достижения, когда какая-то работа сделана лучше предыдущих. Подтверди, за что ты хвалишь (я недавно видела, как ты помогал своему другу, и это меня обрадовало). Выдели и подтверди те черты характера, которые ты хотел бы, чтобы ребенок развивал и впредь (посмотрев свое домашнее задание, можно утверждать, что оно вполне ОК). Посмотри результат и вручи письменные благодарности и грамоты.

Сильно похудевший подросток, у которого изменилось поведение

Ученица VII класса носит в жаркую погоду одежду с длинными рукавами, прячет свои руки, избегает других, она выглядит бледной и похудевшей. Кожа шелушится, сухая, под глазами темные круги. Когда она чувствует на себе взгляд учителя, она отчаянно начинает вести себя «нормально», привлекая этим к себе внимание. Она много пропускает школу, мало учится, с ней трудно найти контакт.

Причина заключается в очень низкой самооценке и сильном внутреннем замешательстве. Как следствие, это проявляется в разрушающем молодых людей нарушении питания и самотравмирующем поведении – нанесении порезов. Ребенок ищет место для своей внутренней боли и локализует ее на своей коже, нанося порезы лезвием, ножом, ножницами, гвоздями, осколками стекла и т.п. Многие подростки также имитируют эти действия, царапая свои руки и бедра тупыми предметами, не нанося себе серьезных повреждений. В обоих случаях необходимо немедленно обратиться к специалисту. Самотравмирование нельзя путать с выполнением татуировки и пирсинга, которые идут в ногу с модными течениями и стилем жизни и обычно не связаны с психическими нарушениями.

Другие неотмеченные проблемы

Перечень встречающихся в школе «узких мест» наверняка более разнообразен. При появлении не названных здесь проблем рекомендуем соблюдать следующие принципы:

1. Если наблюдается неподобающее поведение ребенка, надо разработать стратегию в целях обучить ребенка какому-либо новому навыку, который помог бы ему лучше справиться с его проблемами.
2. Такая работа должна продолжаться 3-6 недель, чтобы навык закрепился, и позитивные изменения помогли бы изменению его предыдущих установок.
3. Результаты следует регистрировать в недельных листах – так ребенок сам может видеть эффективность стратегии. Если проблема уменьшилась (стало больше успешных уроков, или поведение стало лучше), занятия все же следует продолжать еще до 3-6 недель.
4. Если в школе много проблемных детей, то с ними можно работать в отдельной группе, которой руководит школьный психолог.
5. Очень эффективна и весело проходит работа в смешанной группе, где участвуют ученики с оценками по поведению от неудовлетворительной до примерной. В этом случае более живая половина дополняет более скромную, а быстрые – более медлительных. Подходят также и тематические лагеря во время школьных каникул, классные мероприятия и выезды – все занятия, которые поддерживают самооценку при помощи переживания успеха.

Поведенческие проблемы, связанные с болезнью

Часто бывает, что ребенок отличается от других уже с рождения – многие проблемы психологического здоровья имеют наследственный характер или являются последствием родовой травмы. Многие такие дети часто остаются без диагноза и лечения, о них просто говорят «плохой ребенок». Придя учиться в школу, такой ребенок испытывает затруднения в выражении своих потребностей и в учебе, позитивных достижений мало, и проблемы в поведении не заставляют себя ждать. Учителю пошло бы на пользу, если он умел бы узнавать различия между болезнью и озорством – это помогло бы лучше понять ребенка и не сердиться – поэтому и полезно иногда знать причины.

Также и для преодоления связанных с болезнью проблем поведения одной из самых эффективных стратегий считается повышение самооценки ребенка через признание ценности ребенка и его личности. Первым шагом на этом пути является знакомство с ребенком – кто он, каковы его интересы и потребности, что ему нравится и не нравится, каков его т.н. ресурс, чтобы справиться со своими проблемами. Общительный ребенок (например, гиперактивный ребенок, проблемы которого связаны с особенностями химических процессов мозга) выражает себя охотно, и получить информацию о его потребностях можно, применив активное выслушивание. Детям с недостаточным умением эмоционального выражения трудно завоевать признание других детей, так как его нельзя понять, его трудно «прочитать». Замкнутым детям тяжело получить позитивную обратную связь от окружающих, и его самооценка остается низкой – в этом случае на помощь в качестве «переводчиков» должны прийти школьные психологи и предприимчивые учителя. Вне класса с помощью школьного психолога можно проводить работу в маленьких группах общения, играть в игры, способствующие общению, и т.д.

Часто замкнутый ребенок страдает каким-либо заболеванием – ребенок, страдающий мутизмом, или элективным мутизмом, не говорит, самовыражению также мешают заикание или другие дефекты речи – здесь нужна помощь специалиста. Иногда общению и успеваемости мешает недиагностированное снижение слуха. Затруднять общение могут все параметры, по которым ребенок чувствует себя непохожим на других – например, учеба не идет так же хорошо, как у других, или лицо само по себе делает какие-то гримасы (тик), которые ребенок не может контролировать. В некоторых случаях ребенок начинает дурачиться, устраивать клоунаду. В более серьезных случаях ребенок начинает скрывать свои слабые стороны направленным по отношению к другим или самому себе насилием, мешать проведению урока, огрызаться на преподавателя и т.д. Ценой наказания ребенок отвлекает внимание других детей от того, что он в действительности не умеет выполнить задание перед классом. В этом случае помогла бы помощь в учебе, предложение повышающих самооценку переживаний, и если имеется заболевание, то его излечение.

Гиперактивность

Маленькая девочка с белокурыми локонами, похожая на ангела, характеризует себя словами «дура», «плохая девочка» и т.д. Она не шутит, она действительно так считает, поскольку ее постоянно ругают за то, что она не сидит спокойно, роняет вещи и вертится, как волчок. Почерк у нее неаккуратный, голос очень громкий, объятия слишком сильные и т.д. Она пытается одновременно заниматься многими делами, так возникают неприятности. Терпеливый классный руководитель может с ней справиться, но в основной школе уроки начнут проводить учителя-предметники, да и учебная программы будет сложнее... Помощь она может получить в группе помощи учебе – хорошие оценки повышают настроение. Это гиперактивный ребенок.

Гипогликемия

А вот и он – очень маленький для своего возраста, милый, говорит всякий вздор, хихикает, грохочет, вращает глазами и краснеет, прежде всего мешает проводить урок, абсолютно себя не контролирует, постоянно просит разрешения попить, говорит непристойности и т.д. – преподаватели больше не соглашаются идти на урок. Одноклассники устали, некоторые перешли в другую школу. Предпринимаю попытки направить его к психиатру, вызываем маму в школу, беседуем. Такая возня продолжалась целый год, прежде чем мальчик не потерял сознание и его увезли в больницу. Оказалось, что он уже давно страдает сахарным диабетом, и его возбужденность и замешательство обусловлены именно этим – это побочные явления гипогликемии. Чем позже начнется лечение, тем сильнее будет ущерб здоровью.

Элективный мутизм, дефекты речи

Один очень загадочный второклассник вообще не говорит. Ни одного слова. И так продолжается уже два года. Мама отвечает на это, что он с каждым и не разговаривает (с учителем), а дома с членами семьи разговаривает. По-видимому, имеет место элективный мутизм, но к врачу ребенка направить до сих пор не удалось. В то же время, одноклассники стали себя чувствовать неуверенно – почему он ничего не говорит? Учю детей следить за языком движений тела и побуждаю их понимать мальчика без слов. Для меня он пишет и рисует, немного говорит. Работа в маленькой группе общения тоже дала результаты. Мы ждем и надеемся, вдруг он все-таки начнет больше разговаривать. Хотелось бы узнать, какой у него любимый мультфильм, любимый урок?

Тики – произвольные движения

У нас в младших классах учатся несколько очень загадочных учеников. Дома они – дети как дети. А в школе учитель жалуется, что ребенок постоянно издает какие-то звуки. Я исключаю вариант, что учитель страдает какой-то манией (в чем-то ведь должна быть уверенность) и начинаю выяснять, в чем дело. Скромные познания в области психиатрии позволяют сделать вывод, что имеет место вокальный тик, который не подчиняется воле ребенка. Глаз тоже дергается – просто тик. Тики мешают ребенку, другие дети делают ему замечания, он пытается скрывать подергивания, а это только обостряет их проявление. Мама утверждает, что подергиваний она не видела и вокальных тиков не слышала. Обещает сходить к врачу, но не идет. Тики у мальчика продолжают. Провожу работу с одноклассниками, информирую их, чтобы они поняли – тики не заразны и их нельзя контролировать, одноклассник не делает их нарочно. Когда он получит лекарство, они пройдут.

Итак – независимо от того, поставлен ребенку диагноз, или нет – нормальная самооценка и уверенность в себе важны, чтобы справиться с проблемами поведения. Ребенок с нормальной самооценкой способен делать выбор и принимать хорошие самостоятельные решения, на которых в свою очередь основаны учеба и успешные социальные отношения. Проблемы поведения часто имеют кроме социального еще и медицинский фон, который семья не сумела заметить – в таком случае надо найти возможность направить ребенка на лечение.

Возможности повышения самооценки

Шестишаговый план повышения самооценки

Многие ученые со всего мира предлагают для решения различных проблем довольно похожую схему (стратегию), которая преподавателям Эстонии давно известна – собери информацию, сформулируй проблему, разработай план, внедри его в жизнь и посмотри, сработало ли. Если не сработало, попробуй заново. По словам известного британского педагога-психолога и многолетнего педагога детей с трудностями поведения Джеральдин Митчелл необходимо работать с детьми по определенному плану по крайней мере 6 недель (за это время изменения успеют произойти и немного закрепиться), и на протяжении всего времени следует делать записи относительно поведения ребенка – это даст хороший обзор достигнутого. План составляет и деятельность начинает преподаватель, который больше всего связан с нуждающимся в помощи ребенком и привлекает к работе своих коллег – сотрудничество необходимо, чтобы достигнуть лучших результатов. Если один преподаватель поддерживает и мотивирует, а второй на следующем уроке пустит все трупы насмарку, то вместо пользы это нанесет вред. В то же время – даже один взрослый, с которым дети чувствуют безопасность и поддержку, может совершить чудо в изменении поведения детей.

Шаг 1 – наблюдение и сбор информации

Для этого проводится обычное сотрудничество между преподавателями, не даются в учительской устные оценки в адрес ребенка (этот Карл сегодня плохо себя вел!), а заполняется на ребенка карта наблюдений с понедельника по пятницу относительно каждого урока – записывается хорошее и плохое поведение, работа в классе, способность концентрироваться, проявления беспомощности, способность к мышлению и анализу и т.д., все, что дающий урок преподаватель считает нужным. Цель сбора информации состоит в том, чтобы узнать, в каких условиях, в чьем присутствии, в каком настроении ребенок работает хорошо, и наоборот – какие обстоятельства спровоцировали нежелательное поведение. Ребенка не информируют о наблюдении, но родителей надо ввести в курс происходящего. Карту наблюдений удобно оформить в виде таблицы, в которой в верхней части листа слева направо отмечаются дни недели, а сверху вниз расположены 4-7 граф для проводимых в эти дни уроков и большой перемены. Графу своего урока заполняет дававший этот урок преподаватель.

Шаг 2 – формулирование проблемы ребенка

На основании собранной информации классный руководитель (или другой преподаватель, начавший деятельность согласно плану) составляет сводку поведения ребенка: когда ребенок ведет себя плохо/хорошо, при каких условиях работает в классе, успевает, когда мешает уроку? Каковы сильные и слабые стороны ребенка? Очень важно определить фон проблем. Если имеются признаки ненадлежащего обращения с ребенком дома (ребенок грязный, голодный, уставший), то надо обратиться к специалисту по защите детей по месту жительства. На ненадлежащее обращение указывают сверхреагирование, физическая агрессия, расстройства концентрации (см. главу о ненадлежащем обращении).

Шаг 3 – планирование деятельности

Теперь по инициативе классного руководителя и в сотрудничестве с другими работающими с детьми педагогами и школьными работниками составляется план с целью увеличения количества позитивных эпизодов. Что это за ситуации в школе, когда ребенок переживает

успех, старателен, правильно и самостоятельно справляется и находит признание, или как повысить позитивное отношение ребенка к самому себе, увеличить его ответственность и предложить испытать переживания успеха? Ребенку надо очень подробно объяснить, чего от него ждут, и что ему предлагают то, в чем он нуждается, чтобы справиться с определенными проблемами. Например, если ребенок вспыльчивый, научить его технике расслабления. Если ребенок конфликтный, выполнять с ним упражнения по тренировке общения. В школе успех приносят, прежде всего, хорошие оценки – поэтому полезна любая помощь в учебе. Все взрослые премируют ребенка за хорошее поведение, а в случае нарушения порядка в его отношении применяются установленные в школе меры. Подробнее о планировании действий говорится в следующей главе.

Шаг 4 – реализация действий в целях уменьшения проблем поведения

Деятельность, ориентированная на корректировку проблем поведения, должна продолжаться до тех пор, пока в поведении ребенка не появятся признаков устойчивого улучшения. Учителя делают записи о поведении ребенка в карте наблюдений – так можно хорошо наблюдать за успехом и неуспехом ребенка по каждому уроку. Сохраняется постоянное внимание на желаемом поведении, даже тогда, когда ребенок негативен. С ребенком не обсуждают плохого поведения и не говорят об этом в его присутствии, концентрируются только на хорошем поведении. За нарушение правил справедливо наказывают в соответствии с установленным в школе порядком и продолжают деятельность. Преподаватель должен стараться концентрироваться на позитивном и быть честным. В процесс похвалы можно смело привлекать других коллег и родителей ребенка.

Шаг 5 – оценка результата

После анализа недельных карт наблюдения и обсуждения с коллегами-родителями выясняется, участилось ли позитивное поведение ребенка. Если нет, то стало ли негативное поведение менее острым? Проводилась ли запланированная деятельность согласно плану? Если деятельность не принесла желаемых результатов, следует изменить план или разработать новый.

Шаг 6 – планирование новой стратегии

Не всегда все планы удаются, и тому есть много причин. Иногда не все идет по плану прежде всего вследствие препятствий в общении и выслушивании (см. следующую главу), т.е. не получается взаимного общения. Иногда преподаватель сам дает ученикам хорошие идеи («Так, теперь я пойду к директору. Когда я вернусь, то я не хотела бы тебя, Михкель, видеть на том подоконнике!»), а иногда бывают слишком напряженные ситуации. Например, у ребенка кроме социальных проблем имеются еще и медицинские показания, однако лечение не дало результата или лекарства имели побочный эффект. Отношения между коллегами или с руководством также влияют на желание работать и на успех. Один вербально ненадлежащим образом проведенный урок (преподаватель кричит, угрожает, ругает, унижает, оскорбляет) в неделю может принести значительное количество дополнительной работы как самому преподавателю, так и его коллегам. Большое влияние оказывает семья ребенка и то, что в ней происходит – все потери, изменения и события играют большую роль в школьном поведении.

Если запланированное не срабатывает, следует что-то изменить, что-то сделать по-другому, изменить цели и посмотреть на всю историю с другой позиции. Существует здесь и коэффициент полезного действия – появился дополнительный опыт. Следует помнить формулу самооценки ученика: на одно негативное замечание надо сделать пять позитивных замечаний. Для повышения самооценки это следует увеличить вдвое – на одно замечание десять похвал!

Игра – веселое средство для появления изменений в поведении ребенка

Игра занимает важное место в развитии человека, и школа является хорошим местом для игры, так как имеется помещение (классное помещение, зал, спортивная площадка, коридор), игроки (ученики) и руководитель игр (преподаватель или старший ученик). Преподаватель, который имеет сборник своих любимых игр на бумаге или в голове, и который готов поиграть в них с детьми, добивается прекрасных результатов в изменении поведения детей в желаемом направлении. Под влиянием игры что-то может вдруг измениться, и большинство изменений могут быть для чего-то полезны. Поэтому игра может стать сильным импульсом в цепочке позитивных изменений. В Эстонии издано много литературы относительно различных игр (см. перечень литературы).

Для преодоления трудностей в поведении игра является хорошим средством по нескольким причинам:

- Учит обуздывать себя, саморегуляции. В игре человек сам устанавливает для себя границы, контролирует себя, сам вводит правила и их соблюдает. В настоящее время роль игры в детском саду снизилась, и самоконтроль детей ослаб.
- Учит справляться со своим беспокойством – неоднократно проигрывая ситуации, вызывающие беспокойство, тревога снижается (думающая часть мозга вступает в контакт с эмоциональным центром, уменьшается т.н. темная зона).
- Совместная игра в раннем детском возрасте является основой социального развития ребенка, он учится познавать себя, давать себе определение. В сотрудничестве с другими людьми, в совместных играх ребенок начинает видеть наряду со своими потребностями и чужие потребности. Игра учит понимать правила.
- Во время игры в слова, в ходе придумывания формулировок, обсуждения или выполнения записей легче разобраться в своих мыслях (как хороших, так и плохих). Почему мне одно или другое нравится/не нравится и т.д. Понимание и формулирование своих чувств является важной частью эмоциональной интеллигентности. У ребенка укрепляется представление о самом себе.
- Под влиянием игры могут произойти изменения в я-концепции игрока – он может начать чувствовать, думать, вести себя не так, как раньше, и поэтому начать справляться лучше прежнего. Это в свою очередь повышает самооценку, что в свою очередь побуждает принимать новые вызовы. Таким образом, игрок попадает в т.н. позитивный капкан. Высшая цель могла бы состоять в том, чтобы стать сознательным человеком со своими сильными и слабыми сторонами, что также являлось бы правильным путем в направлении уменьшения проблем поведения.

Успехов нам всем!

Использованная литература и перечень полезных книг

- Levenkron, S. 1998. Cutting. Understanding and Overcoming Self-Mutilation. UK: W.W.Norton and Company Ltd
- Mitchell, G. 2001. Practical Strategies for Individual Behaviour Difficulties. UK: David Fulton Publishers Ltd
- Fisher, R. 2004. Õpetame lapsi õppima. Tartu: Atlex Fisher, R. 2006. Mõtlemismängud. Tartu: Atlex
- Friedl, J. 2004. Halva ilma mängud. Mitusada mängu toas ja õues. Tallinn: Tänapäev
- Gordon, T. 2003. Millist last tahate teie? Tallinn: Väike Vanker
- Gordon, T. 2006. Õpetajate kool. Kuidas tunda ennast õpetajana paremini. Väike Vanker
- Kidron, A. 2000. Leidlik meel. Tallinn: Mondo Kroom, G. 2004. Lõbusad ajaviitemängud. Tallinn: Odamees Lindquist, I. 2000. Mänguteraapia. Tallinn: OMEP-Estonia
- Mänd, M. 2005. Mänge siit ja sealt. Eesti lasteaedades mängitavaid mängu. Tallinn: Ilo Mc Key, M. jt. 2000. Suhtlemisoscused. Tallinn: Väike Vanker
- Newstrom, J., Scannel, E. 1998. The Big Book of Team Building Games. USA: McGraw-Hill
- Nõmme, A. 2005. Hüpi lasteaias. Soovitusi toimetulekuks hüperaktiivse lapsega. Raadik, S. 2001. Õpime mängides. Draamakasvatus lasteaias ja algkoolis. Tallinn: Avita Räägel, K., 2004. Tants ümber tööposti. Tallinn: Pegasus
- Roomeldi, M. jt. 2003. Hüperaktiivne laps. Abiks lapsevanematele ja pedagoogidele. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Rüütel, E. jt. 2001. Loomismäng. Muusika-, sõna-, liikumis-, kunsti- ja värviharjutusi rühmatöök. Tallinn: TPÜ Terviseuringute Labor
- Saks, K. 1997. Mänge võorkeetundideks. Tallinn: Koolibri
- Shapiro L.E. 2002. Kuidas kasvatada lapses emotsionaalset intelligentsust? Tallinn: Väike Vanker
- Sharp, S., Smith, P.K. 2004. Võitlus koolikiusamisega. Juhised turvalise koolikeskkonna loomiseks. Haridus- ja teadusministeerium.
- Sullivan jt. 2004. Kiusamine koolis. Mis see on ja kuidas sellega toime tulla? Tartu: Atlex
- Tibballs, G. 2005. Maailma parimad seltskonnamängud. Tallinn: Tänapäev
- Tuula, R., Soidra-Zujev, K. 2006. Valik elamusmänge. Tallinn: Lastekaitse Liit

Насилие над ребенком

Эне Пилль

Насилие становится обычным явлением. Это мы можем наблюдать везде в окружающей нас среде. Нередки такие случаи в семье, школе и даже среди друзей. Насилие бывает разное, и часто очень трудно провести границу, где заканчивается один вид насилия и начинается другой. Также невозможно установить иерархию видов насилия, какой из них является самым безобидным, а какой – самым страшным. Не имеет значения и то, в отношении ребенка какого пола применяется насилие.

Факты о насилии

(Women's World Summit Foundation, 2005)

- 40 миллионов детей страдают от ненадлежащего обращения и заброшенности и нуждаются поэтому в социальной и медицинской помощи.
- Свыше 120 миллионов детей вообще не учатся в школе. Шесть детей из десяти – это девочки.
- 300 000 детей служат солдатами, транспортерами, искателями мин (каждый месяц становятся инвалидами или погибают от мин 800 детей).
- Каждая четвертая девочка и каждый девятый мальчик подвергаются сексуальному насилию до достижения 18 лет.
- Каждый год в мире рождается 133 миллиона детей. 50 миллионов детей никогда не регистрируются, и нет никаких доказательств их существования.

Здесь можно подумать, что это нас не касается, что и у нас есть заброшенные дети, растущие без родительской заботы, но они ведь были всегда. Мы очень гордимся своим образованием. Особенно тем, что образование всем доступно. Но даже и у нас в Эстонии есть дети, которые не идут 1 сентября в первый класс. Каждую весну мы подводим итоги, сколько выпускников у нас закончили школу с золотой и серебряной медалью, составляем рейтинг школ. В то же время мы признаем, что многие дети с точки зрения школы являются «безнадежными», и было бы лучше, если бы они учились в какой-либо другой школе. Но другая школа их тоже не хочет – что же тогда делать? В основном у таких детей дома нет поддержки или не ладятся отношения между родителями, у них не хватает заботы и любви к своему ребенку. Если такого ребенка выгнать из школы, то куда? Что станет с этим ребенком?

Факты о недопустимом обращении с детьми

(Women's World Summit Foundation, 2005)

- 95% людей, которые плохо обращаются с детьми, сами в детстве являлись жертвами недопустимого обращения
- 80% больных алкогольной и наркотической зависимостью людей в детстве являлись жертвами ненадлежащего обращения
- 80% сбежавших из дому детей назвали в качестве причины недопустимое обращение
- 95% проституток в детстве являлись жертвами недопустимого обращения
- 78% заключенных в детстве являлись жертвами недопустимого обращения
- 50% людей, совершивших зарегистрированные попытки суицида, подвергались сексуальному насилию

Уже долгое время ученик четвертого класса считается в школе проблемным ребенком. Он выглядит неопрятным. На уроках в основном спит. У него часто нет с собой необходимых вещей, домашние задания не выполнены. Когда ему делают замечание, он отвечает агрессивно. Соученики не хотят с ним общаться, учителя обсуждают между собой, насколько с ним приходится трудно. У мальчика большие трудности по всем предметам.

Однажды мальчик попытался исправить контрольную работу по математике, но это не удалось. Преподаватель спросил, почему он не занимался. Мальчик нехотя ответил, что занимался, но был очень уставшим и все забыл. Учительница заинтересовалась, почему мальчик постоянно такой уставший, что спит даже на уроках. Они разговаривали и постепенно выяснилась жуткая история.

Мать одна воспитывает сына. Они живут в маленькой однокомнатной квартире. По вечерам к маме в гости приходят чужие дяди, и тогда мальчика выставляют за дверь – в коридор. Иногда мальчик проводит там несколько часов, но бывало, что он проводил там всю ночь и только утром попадал в квартиру, чтобы взять школьные принадлежности и побежать на уроки.

У этого мальчика все сложилось хорошо. Благодаря интересу одного из преподавателей состоялась беседа с матерью и работником службы защиты детей, и вместе они стали приглядывать за ребенком. Результат: юноша закончил основную школу, поступил в профессиональное учебное заведение, которую успешно закончил. К настоящему времени у него у самого есть семья и дети, которые ходят в школу. Но все равно он вспоминает с благодарностью того преподавателя, который о нем позаботился.

Факторы риска

Посмотрим, каковы главные факторы риска ненадлежащего обращения с детьми.

Факторы, связанные с родителями:

- молодой возраст – т.н. ребенок становится родителем, от незнания и отсутствия умений он не способен предложить ребенку необходимую заботу;
- статус родителя-одиночки – будучи занятым своим «одиночеством», он забывает о потребностях ребенка;
- нежелательная беременность – к ребенку относятся, как к нежелательному существу;
- недостаточные родительские навыки – не знает, что и когда ребенку нужно для нормального развития;
- бывшая жертва ненадлежащего обращения – повторяет усвоенную от своих родителей модель, так как другой не знает;
- наркозависимый или алкоголик – ребенок остается без внимания;
- халатное поведение во время беременности – у ребенка могут быть проблемы со здоровьем;
- физическое или душевное расстройство – родитель сам нуждается в опеке, и потребности ребенка остаются неудовлетворенными;
- проблемы между супругами – ребенок остается без внимания или втягивается в ссоры родителей.

Факторы, связанные с ребенком:

- пол – девочки в большей степени становятся жертвами сексуального насилия;
- быстрое развитие – от рано созревших детей ожидают несоответствующего возрасту поведения;
- нежелательный ребенок – нежелательность выражается и в общении с ребенком;
- ребенок-инвалид – часто бывает халатное отношение (все равно из него ничего не получится) или, с другой стороны, чрезмерная опека, в таком случае остается неразвитой та часть, которая в другой ситуации получила бы развитие.

Факторы, связанные с семьей:

- размер/заселенность жилой площади – у ребенка нет своего места;
- плохое социально-экономическое положение – ребенок часто остается голодным;
- социальная изоляция – нарушены необходимые для развития способы общения;
- стресс – дети очень остро воспринимают стресс и обвиняют себя в том, что ему сопутствует;
- ранее имевший место в семье случай недопустимого обращения или насилия – к сожалению, часто повторяется.

Факторы, связанные с общиной, обществом:

- недостаточная, неработающая защита детей
- дети не ценятся;
- социальное неравенство;
- организованное насилие: войны, высокий уровень преступности;
- социально гибкое отношение к насилию;
- насилие в СМИ;
- культурные нормы.

Последствия недопустимого обращения: нарушения социального и эмоционального развития

- Употребление наркотических веществ
- Депрессивность
- Попытки суицида и бегство
- Неадекватное и рискованное сексуальное поведение (беременность несовершеннолетних), неадекватное в социальном смысле
- Интернализированные проблемы (низкая самооценка, тревога)
- Экстернализированные проблемы (неподчинение нормам, уличные банды, антисоциальное поведение)
- Заторможенность когнитивного развития
- Синдром посттравматического стресса (СПТС)
- Психопатология

Недопустимое обращение в значительной степени влияет на деятельность мозга.

Признаки, говорящие о насилии

Ребенок...

- прямо говорит об этом сам;
- совершает попытку суицида;
- умышленно наносит себе повреждения;
- часто жалуется на боль без видимой причины;
- ведет себя агрессивно и деструктивно;
- не реагирует на боль;
- уходит в себя, отсутствуют эмоции;
- часто ходит в туалет;
- имеет пустой или остекленевший взгляд;
- очень бледный;
- очень несчастный;
- боится оставаться один;
- никому не доверяет;
- боится своих родителей;
- боится контактов со старшими людьми;
- пугается, когда другой ребенок начинает плакать;
- часто фантазирует;
- односложно отвечает на вопросы;
- не дружит ни с кем из одноклассников;
- чувствует себя достойным наказания.

У ребенка...

- часто видны царапины, раны, синяки, следы ожогов, он не может адекватно объяснить их появление;
- на теле следы ожогов от сигарет;
- заживающие повреждения после длительного отсутствия в школе;
- повреждения в различных местах и на разных стадиях заживания;
- повреждения в форме пряжки для ремня, штепселя электрического провода и костяшек пальцев;
- вызванные горячей водой следы от ожогов по форме варежки или носка на руках, ногах или ягодицах;
- шрамы от связывания ребенка веревкой или проводом;
- несоответствующая времени года одежда, которая может скрыть повреждения на руках и ногах;
- трудности при ходьбе или сидении;
- трудности при еде;
- низкая самооценка.

Ребенок ...

- имеет явные признаки недоедания;
- неопрятен;
- ходит в порванной или грязной одежде;
- неухожен, нуждается в медицинской помощи, очках и зубном враче;

- приходит в школу слишком рано;
- надолго остается в школе после окончания уроков;
- ворует или кланчит пищу;
- часто отсутствует в школе и плохо учится;
- заброшен.

Существуют разные способы недопустимого обращения. Как отмечалось выше, между этими способами иногда трудно провести различия. В то же время, разные способы ненадлежащего обращения могут иметь одно и то же последствие. Приведенная здесь классификация является самой распространенной, и последствия также приведены самые характерные.

Физическое насилие

Ученик первого класса постоянно вертится на стуле, на лице заметно выражение боли. Постепенно внимание преподавателя концентрируется на нем: «Сиди спокойно, не вертись все время». Мальчик пытается какое-то время сидеть спокойно. Через некоторое время снова начинает вертеться. Учительница опять начинает сердиться. Учительница уже совсем вышла из себя: «Что я сейчас сказала? Отвечай!». Мальчик находится в большом замешательстве и видно, что он не слушал, о чем говорилось на уроке. Учительница приказала ему теперь стоять в надежде, что вдруг он станет слушать внимательно. Мальчик стоит, переминается с ноги на ногу и пытается сдержать слезы.

В конце дня мальчика оставляют после уроков за «нарушение порядка». Учительница начинает выяснять у мальчика, почему тот не слушает на уроке и вертится, как будто у него в штанах муравьи. После длительного выпытывания мальчик признался, что ему больно. Учительница начинает спрашивать подробности и вскоре выясняется причина боли – половой член мальчика оказался зажат крышкой стульчака. Учительница идет с ним к школьному врачу. То, что в конце выяснилось, ужасает – мать мальчика наказала его за то, что когда мальчик ходит в туалет, он не всегда помнит о том, чтобы поднимать крышку стульчака и затем ее опускать. В качестве наказания мать приказала мальчику пойти в туалет, положить половой член на край унитаза и с силой опустила крышку. Чтобы запомнил!

Физическое насилие – это способ поведения, наносящий непосредственный или потенциальный физический ущерб в результате выполнения или невыполнения чего-то, находясь под контролем родителя, ответственного лица, или лица, имеющего власть или которому ребенок доверяет.

Случаи могут иметь однократный или повторный характер.

Физические показатели:

- необъяснимые синяки и/или ссадины на разных стадиях заживания;
- необъяснимые ожоги, особенно ожоги от сигарет, ожоги по форме варежки или носка;
- необъяснимые переломы;
- следы укусов.

Поведение:

- избегает физического контакта;
- ушел в себя или агрессивен;
- боится идти домой;
- убегает из дому.

Эмоциональное насилие

Яна учится в шестом классе. Поведение и успеваемость у нее очень хорошие. Есть только одна проблема. Она часто отсутствует по написанной мамой записке – Яна плохо себя чувствовала. Наконец преподаватель советует маме обратиться с проблемой к врачу. Яну кладут в больницу на исследование. Однако исследование не выявило никаких проблем со здоровьем. В тот день, когда Яна должна была вернуться из больницы домой, у нее поднялась температура. То же самое повторялось и в следующие дни. Проводятся новые, еще более подробные исследования. Все то же самое, никакого расстройства здоровья. В конце концов, решили отпустить Яну домой.

На следующее утро медсестра, как обычно, пришла в палату раздавать градусники, а затем вышла. Когда она вернулась немного раньше обычного, то увидела, что Яна греет градусник на радиаторе. Так выяснилось внезапное появление температуры. Начали снова расследовать случай Яны. Когда мама пришла за Яной, ее вызвали в кабинет врача на беседу.

Из разговора выяснилось, что отец ушел из семьи, когда Яна училась во втором классе. Попав в затруднительное материальное положение, мать должна была работать в магазине все более длинные смены. В конце концов, она взяла еще место уборщицы в одной конторе, расположенной недалеко от магазина. Таким образом, мама и дочка стали встречаться все реже и реже. Когда мама приходила поздно с работы, то девочка уже спала. В четвертом классе Яна простудилась и заболела воспалением легких. К счастью, все оказалось не так страшно, и Яна могла болеть дома. Мама взяла больничный и осталась с Яной. Это было хорошее время для Яны. Мама заботилась о ней и проводила с ней много времени, рассказывала ей истории и играла с ней. Им было очень весело. Когда Яна поправилась, жизнь опять встала на свои рельсы, и у мамы опять не было для нее времени. Вот Яна и выдумала себе «приступы».

Эмоциональное насилие заключается в себе неспособность обеспечить ребенку подходящую для развития поддерживающую среду, в т.ч. возможность испытывать к кому-то привязанность, чтобы у ребенка могла сформироваться стабильная и всеобъемлющая эмоциональная и социальная компетентность в пределах его собственного потенциала, учитывая социальный контекст, в котором ребенок живет. Включает в себя также угрозы, запугивания, высмеивание, отталкивающее и враждебное поведение, ограничения передвижения, пренебрежение, критику, незаслуженные обвинения.

Физические показатели:

- расстройства речи, торможение развития;
- эмоциональная черствость, безразличие;
- ночное/дневное недержание мочи;
- психосоматические жалобы: головная боль, боль в животе, покалывания в области сердца;
- «плохое самочувствие».

Поведение:

- в школе тоже сосет палец, монотонно раскачивается;
- «приклеивается» к каждому взрослому;
- отсутствует интерес к играм;
- пассивность или агрессивность;
- ворует, бьет других и т.д., чтобы привлечь к себе внимание.

Психологическое насилие

Кристо учится в шестом классе. По росту он намного выше других своих сверстников и довольно полный, из-за чего часто становится предметом насмешек. По своему характеру Кристо вспыльчив, т.е. его легко вывести из себя. Достаточно всего нескольких осуждающих слов или толкнуть его мимоходом, как моментально вспыхивает «долгожданная» реакция – Кристо с кулаками идет устанавливать справедливость. Учителя без конца им недовольны и постоянно сердятся на его поведение. Часто случается, что Кристо обвиняют и в других грехах. Уже давно не спрашивают – кто начал и почему? Звучит – что ты, Кристо, опять делаешь? Кристо отвечает, что некоторые не понимают, пока им не «всыпешь».

В конце концов мама последовала совету классного руководителя и обратилась к психологу.

В ходе беседы выяснилось, что мама с папой развелись. У каждого из них есть новый спутник. Кристо живет с мамой и ее новым спутником. В семье растет шестимесячная девочка, к которой Кристо очень привязан. Все было бы замечательно, только мамин сожитель пьет и тогда становится агрессивным. В пьяном виде он цепляется к Кристо и требует от него уважения и подчинения. Поскольку мальчик крупнее этого мужчины, то он оказывает сопротивление. Хорошо, что пока только на словах.

Когда пьянство сожителя уже совсем мать «достает», она берет младенца и уезжает в деревню к своим родителям. Кристо же остается дома с ее сожителем. Мальчик признается, что боится быть дома один с сожителем матери. Таким образом, он постоянно наготове себя защитить.

Психологическое насилие – совершенное в отношении ребенка действие, которое тормозит или вредит развитию эмоциональных способностей ребенка. Частые конфликты в семье, непредсказуемое поведение родителя в отношении ребенка.

Физические показатели:

- расстройства памяти;
- расстройства внимания;
- расстройства психологического развития.

Поведение:

- легко уязвимый;
- низкая самооценка;
- социально беспомощный;
- конфликтный;
- оттолкнут сверстниками.

Сексуальное насилие

Все началось 7 лет назад. Мать с отцом развелись, и через полгода мама встретила другого мужчину. Марии было тогда семь лет. Поначалу все было хорошо. Чужой дядя много занимался с ребенком, и матери это нравилось. Со временем и Мария привыкла к чужому дяде. Постепенно успеваемость Марии в школе стала становиться все хуже. Ее поведение было непредсказуемым: отношения между матерью и дочерью все время ухудшались. Если в присутствии сожителя матери Мария была тихой и замкнутой, то с матерью она вела себя заносчиво и часто кричала на нее. В школе тоже заметили, что Мария изменилась. Однажды девочка впала в истерику, когда преподаватель мальчиков по физкультуре чуть не налетел на нее на перемене. В тот момент, когда преподаватель задел Марию, девочка закричала и убежала.

В возрасте 12 лет Мария первый раз убежала из дома. Вскоре она снова оказалась на улице. Мария убежала еще два раза, но ее находили и отправляли домой обратно. После очередного приступа истерики в школе классный руководитель решила еще раз поговорить с Марией. Учительница села рядом с девочкой и тихо спросила: «Что тебя угнетает, Мария?» Через мгновение она услышала, как девочка расплакалась. Почти автоматически она обняла Марию за плечи. Рывания просто сотрясли девочку, и учительница могла слышать только отрывочные фразы: Я больше не могу... я не хочу жить... никому я не нужна...». Позже выяснилось, что сожитель матери уже в течение шести лет совершал над ней сексуальное насилие.

Сексуальное насилие – это вовлечение ребенка в такие сексуальные действия, которые ребенок сам полностью не осознает, на которые он не способен дать информированного согласия, для которых ребенок не готов по своему развитию, которое игнорирует законы и социальные запреты.

Сексуальное насилие включает действия между ребенком и взрослым или другим лицом, занимающим властную позицию вследствие своего возраста или развития, и который является ответственным за подвергающегося сексуальному насилию ребенка и которому ребенок доверяет. Цель действий заключается в удовлетворении потребностей насильника. Действия могут ограничиться вовлечением ребенка в незаконный сексуальный акт, но могут заключать в себе вовлечение в проституцию или порнографию.

Сексуальное насилие не всегда означает непосредственный сексуальный контакт и не всегда означает непосредственный физический контакт.

Физические показатели:

- затруднения при сидении, ходьбе;
- частые воспаления мочевыводящих путей;
- ночные кошмары;
- порванное, кровавое нижнее белье;
- гематомы на бедрах, ягодицах, в области половых органов;

- боль или зуд в области половых органов;
- венерическое заболевание;
- беременность.

Поведение:

- боится раздеваться;
- игры сексуального содержания;
- несоответствующие возрасту хорошие знания о сексе;
- избегает оставаться в помещении вдвоем с мужчиной;
- истеричное или депрессивное;
- неожиданные проблемы в школе;
- вызывающее поведение;
- мысли о суициде;
- нанесение себе повреждений.

Заброшенность

Заброшенность – это недосмотр со стороны попечителя и постоянное неудовлетворение необходимых для развития ребенка условий в части здоровья, образования, эмоционального развития, пищи, крова и безопасных жилищных условий – это в ситуации, когда необходимые ресурсы в семье имеются – и что в результате непосредственно или потенциально наносит вред здоровью, физическому, психологическому, душевному, моральному или социальному развитию ребенка. Включает также неспособность хорошо воспитывать ребенка и защищать его от предполагаемой опасности. Формы заброшенности, в основном, не встречаются в чистом виде, они переплетены между собой и поэтому между ними трудно провести грань.

Физическая заброшенность

Связанная с родителями:

- не кормят достаточно;
- не одевают в соответствии с погодой;
- не реагируют на плач;
- не защищают от опасностей;
- часто оставляют одного дома.

У ребенка могут проявляться:

- постоянное чувство голода;
- торможение в развитии;
- воровство пищи;
- вымогательство пищи;
- плохая гигиена.

Медицинская заброшенность

Связанная с родителями:

- не водят на осмотр к врачу;
- не лечат зубы;
- не вакцинируют;
- не вызывают врача при заболевании.

У ребенка могут проявляться:

- плохое состояние зубов;
- неоткорректированные расстройства (дефект речи, косоглазие, близорукость, аденоиды).

Эксплуатирование

Использование ребенка в работе или деятельности, приносящей выгоду кому-либо другому. Включает использование детского труда и детскую проституцию, однако может этим не ограничиваться.

Деятельность наносит вред физическому и психологическому здоровью ребенка, образованию, моральному или социоэмоциональному развитию.

Эмоциональная заброшенность

Связанная с родителями:

- не занимаются с ребенком;
- не гладят ребенка;
- не берут на руки;
- не хвалят ребенка.

У ребенка могут проявляться:

- отставание в весе, в развитии;
- непослушание;
- одиночество

Пилле – жизнерадостный и живой ребенок. Хорошо учится и ведет себя. С интересом принимает участие во всех мероприятиях. Кажется, что все хорошо. В школе она популярна, но не среди учеников, а только среди преподавателей. Пилле умеет хорошо ладить со старшими людьми. Благодаря ее сообразительности ей часто дают ответственные задания.

В учительской иногда обсуждается «феномен» Пилле – почему девочка ищет больше общество взрослых, чем сверстников. Обсуждают и то, что она иногда переусердствует со своей готовностью прийти на помощь и становится надоедливой. Известно, что родители у Пилле – приличные люди, отец – руководитель учреждения, а мама – главный бухгалтер на крупном предприятии. Приходя в школу, родители выглядят спокойными и степенными. Папа несколько раз доставал автобус для классной экскурсии. Все вроде в порядке. Единственное, что остается загадкой – это желание Пилле привлечь внимание людей старше себя, особенно преподавателей-женщин. На самом деле, никто никогда не узнал, что мама Пилле ни разу в

жизни до нее даже пальцем не дотронулась, т.е. никогда не брала ее на руки, не обняла и не погладила. Она даже не хвалила ее никогда. Когда Пилле что-то делала не так, она слышала, какая она плохая и что ее не волнует, сколько труда и усилий мать на нее потратила.

Вербальное насилие

«Вербальное насилие – это все те слова, которые осуждают, унижают или тревожат собеседника или партнера по сотрудничеству», отмечает Аэт Лассь. «Не имеет значения, является ли собеседником или партнером по сотрудничеству ребенок или взрослый. Разница лишь в том, что взрослый с нормальной самооценкой не даст пошатнуть свою уверенность в себе в ответ на чей-то негативный тон или слова, ребенок же относится к родителям с большим доверием, он не умеет еще себя защищать, и поэтому ему намного больше».

Родители определяют самооценку. Между самооценкой ребенка и повседневным поведением родителей существует прямая связь. Вопрос не только в словах, которые говорит ребенку родитель, но во многом и в тоне, каким это сказано.

Некоторые примеры:

- «Ты тако-о-о-й безалаберный!» (Чем более разгневан родитель, тем длиннее растягивается слово «такой», и тем более виноватым чувствует себя ребенок.)
- «Ну сколько раз я тебе говорила, что...»
- «Разве я не говорила?...»

Образовательная заброшенность

Связанная с родителями:

- не заботятся о развитии способностей ребенка;
- не испытывают интереса к успеваемости ребенка, к школьным проблемам;
- родитель не будит ребенка вовремя по утрам, чтобы тот пошел в школу.

У ребенка могут проявляться:

- частые опоздания в школу;
- частые отсутствия в школе;
- плохая успеваемость;
- конфликтное поведение;
- исключение из школы

Психологическое здоровье

Всемирная Организация Здравоохранения описывает психологическое здоровье, как: «благополучное состояние, когда человек реализует свои способности, справляется с нагрузками в повседневной жизни, может работать продуктивно и результативно, и способен внести свой вклад для пользы общества». В отношении ребенка это означает, что ребенок способен развиваться и применять свои способности в школьной работе и в общении со своими сверстниками или взрослыми.

Плохое психологическое здоровье означает психологические проблемы и напряжение, связанные с подавленностью расстройства действий и диагностируемые душевные расстройства, такие, как шизофрения и депрессия.

Психологическое состояние человека определяют многие факторы, в том числе биологические (например, генетические, половые), индивидуальные (например, собственный опыт), семейные и общественные (например, общественная поддержка), экономические и экологические (например, общественное положение и жилищные условия).

Предостерегающие признаки у детей:

- тревожит, что ребенок грустен и беспокоится без какой-либо видимой причины, эти ощущения не исчезают даже тогда, когда все идет хорошо;
- большую часть времени угрюм, кричит, не может себя обуздать, чрезмерно реагирует;
- постоянно испытывает чувство бесполезности или вины;
- обеспокоен или озабочен больше, чем другие дети;
- не может пережить чью-либо потерю или смерть;
- чрезмерно пуглив, необъяснимые страхи;
- постоянные переживания по поводу своего тела или внешнего вида;
- ощущение, что контролируется его духовное Я.

Изменения в общении ребенка с другими:

- снижается успеваемость;
- отсутствие интереса к вещам и занятиям, которые раньше интересовали;
- необъяснимые изменения в питании и сне;
- избегает знакомых или семью, хочет быть один;
- так много фантазирует, что необходимые дела остаются незавершенными;
- чувствует, что не справится в жизни и взвешивает возможность суицида;
- слышит звуки, которые говорят о нем или с ним.

Ребенок плохо себя чувствует, так как ...

- плохая способность концентрации – не может сразу подумать и принять решение,
- не может спокойно сидеть на месте или сконцентрировать свое внимание;
- беспокоится о том, что кто-то может его притеснить, ударить, причинить вред, или случится еще что-то плохое;
- ощущает, что должен постоянно что-то мыть, чистить, чтобы избежать неприятностей;
- бывают мысли, которые пробегают в голове настолько быстро, что невозможно за ними уследить;
- тревожат постоянные ночные страхи.

Поведение ребенка вызывает проблемы, так как ...

- употребляет алкоголь или какое-либо наркотическое вещество;
- очень много ест и затем вызывает рвоту;
- злоупотребляет слабительными, делает клизму, чтобы не прибавить в весе;
- хотя и так стройный, даже худой, продолжает соблюдать диету и выполнять физические упражнения.

Страдающий от ненадлежащего обращения ребенок часто бывает настолько «зациклен» на мыслях о своей ситуации, что не может собой адекватно управлять. В результате ребенок мешает уроку или не работает на уроке. Здесь главным являются видимые признаки.

Нарушенное внимание и активность:

- как дома, в школе, так и во время игр испытывает трудности с доведением до конца какого-либо занятия – прыгает от одного занятия к другому;
- кажется, что он вообще не слушает, что ему говорят, не следит за преподавателем, мешает уроку;
- действует необдуманно, чересчур активен, постоянно бегают или лазает; даже во время сна очень беспокоен;
- нуждается в постоянном и прямом надзоре, испытывает серьезные трудности в том, чтобы дождаться своей очереди в игре или групповой работе;
- не может долго сидеть спокойно, постоянно вертится, встает со своего места, не может дождаться конца урока;
- небрежен и импульсивен, с ребенком часто случаются несчастные случаи, скорее по небрежности, чем вследствие умышленного сопротивления может легко нарушить порядок;
- в отношениях с взрослыми несдержан, имеет несоответствующее возрасту чувство дистанции, нескромен;
- не может играть тихо, постоянно в действии, слишком много говорит, непопулярен среди других детей, отвержен;
- в школе неаккуратен и небрежен, не доводит до конца начатое занятие;
- выражает нежелание выполнять задания, требующие упорства и усидчивости;
- рассеян, несмотря на постоянное напоминание, забывает выполнять ежедневные действия;
- ребенок может быть чрезмерно импульсивным, отвечает на вопросы раньше, чем они заданы до конца;
- в действиях нет последовательности, часто возникает множество наполовину выполненных действий.

Сверхактивность и импульсивность:

- ребенок беспокоен, вертится, нетерпелив, неусидчив;
- покидает место, не может оставаться на одном месте;
- лазает, бегают, вертится и копошится даже в таких ситуациях, где это неуместно;
- не может играть тихо, постоянно и громко говорит и шумит;
- ребенок чрезмерно импульсивен, у него постоянно поднята рука, чтобы что-то спросить или сказать, отвечает на вопрос преподавателя раньше, чем его успели задать до конца.

Наряду с нарушенным вниманием и активностью могут встречаться и другие отклонения:

- отклонения в поведении – бродяжничество, фантазирование, ложь и т.п.;
- возбужденность и депрессия;
- задержка моторного развития и развития речи, из-за которых может возникнуть нарушение социального общения, низкая самооценка;
- нарушения сна, ночные кошмары;
- мочеиспускание и пачканье постели и нижнего белья;
- снижение успеваемости;
- специфические нарушения в развитии речи и языка;
- неуклюжесть движений, недостаточное чувство пространства.

Как реагировать

Самый трудный вопрос – что делать и как? Исходить надо из своих ощущений, т.е. если есть ощущение, что с ребенком что-то по-другому, то своему ощущению надо доверять. Как делать? Просто и естественно, предлагая ребенку, в первую очередь, поддержку и выслушивание. Ребенку, подвергнутому насилию, больше всего необходимо чувство защищенности и забота. Он нуждается в понимании больше, чем в поучениях.

Если ребенок говорит о случившемся откровенно:

- верь ребенку;
- сохраняй спокойствие;
- не начинай злиться, ребенок и сам злой, ему нужна эмоциональная и моральная поддержка, а не отражение своего гнева.

Подбодри и поддержи ребенка:

- «Я рада, что ты рассказал. Ты поступил правильно».
- «Это не твоя ошибка».
- «Ты не один со своим несчастьем, это случилось и с другими детьми».
- «Мы должны рассказать об этом и социальному работнику, который задает много вопросов, но помогает таким образом обеспечить, чтобы ты в дальнейшем был в безопасности».
- не задавай навязчивых вопросов;
- не начинай охотиться за всеми подробностями случившегося;
- не предполагай, что ребенок ненавидит насильника, особенно, если он является членом семьи;
- найди достаточно времени, чтобы выслушать вопросы ребенка;
- не давай обещаний, которых ты не можешь выполнить;
- по возможности подбодри ребенка, что ты поддерживаешь его и к тебе всегда можно обратиться;
- уважай право ребенка на приватность и не разглашай случившееся другим преподавателям и соученикам;
- не пытайся сам расследовать случившееся, не иди сам против насильника;
- посоветуйся с директором школы и при необходимости сообщи о случившемся социальному работнику местного самоуправления.

Решение помочь ребенку не всегда бывает простым:

- кому именно сообщить;
- как сообщить;
- определенно ли увиденное указывает на насилие;
- если я ошибаюсь, то какие недоразумения это может повлечь за собой;
- если я ошибаюсь, то можно ли будет подать против меня судебный иск;
- если родители все отрицают, то делу не будет дан правовой ход;
- есть ли у меня право вмешиваться в отношения между ребенком и его родителями и в семейную жизнь;
- руководство школы и другие преподаватели не поддерживают меня;
- руководство школы не одобряет вмешательство.

Эти сомнения легче преодолеть, если:

- школа о проблеме проинформирована;
- имеется тесное сотрудничество между учителями, руководителями школы и школьным врачом или психологом;
- учителя умеют заметить признаки насилия;
- школа всячески поддерживает преподавателей, которые сообщают о своих подозрениях;
- руководство школы и попечительские советы являются партнерами в предотвращении насилия и равнодушия в отношении детей.

В помощь родителям/преподавателю:

- Сохраняй спокойствие и действуй умно!
- Будь примером, так как твой пример воспитывает ребенка больше, чем слова.
- Переживай свои эмоции и негативные чувства так, чтобы окружающим не было больно.
- Подумай, прежде чем сказать.
- Найди время и поговори с ребенком при первой возможности.

Отдавай свои указания настолько позитивно, насколько это возможно!

- Для негативного поведения ребенка существует причина. Выясни, что этому предшествует!
- Посмотри на вещи глазами ребенка.
- Разногласия часто существуют для примирения. Погоня за правдой не решит дела.
- Скажи, что ты хочешь, чтобы ребенок сделал.
- Установи для ребенка границы действий, объясни ему их. Спроси, понял ли он тебя.

Имей в виду, что ...

... у детей очень острое чувство справедливости ... наказанием является месть.

Травмированному ребенку необходимо ...

... утешение и чувство, что кто-то его понимает. Для ребенка имеет большое значение близкие, доверительные отношения.

Законы в поддержку детей

Конвенция ООН о правах ребенка

Присоединившиеся к конвенции страны принимают все законодательные, административные, социальные и образовательные меры, чтобы защитить ребенка от любых физических и душевных травм, несправедливости или злоупотребления, заброшенности или равнодушного и жестокого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, когда ребенок находится на попечении родителя(ей), законного(ых) опекуна(ов) или другого лица, которое заботится о ребенке.

Закон Эстонской Республики по защите детей

К каждому ребенку надо относиться, как к личности, с учетом его индивидуальности, возраста и пола.

Недопустимо унижение, запугивание или наказание ребенка способом, причиняющим ему страдание, вызывает телесные повреждения или каким-либо другим образом подвергает опасности его психологическое или физическое здоровье.

В случае, если взрослый обошелся с ребенком недопустимым способом, социальная служба может вмешаться в разрешение конфликта и при необходимости сделать предоставление для наказания виновного лица в административном или уголовном порядке.

Ребенку, пострадавшему вследствие насилия или плохого обращения, надо оказать необходимую помощь.

Консультируют также и применившего насилие взрослого, чтобы избежать повторения недопустимого обращения.

Поговорим с ребенком о скорби

Майре Рийз

Теодор Рузвельт сказал:

Делай то, что ты можешь делать,
тем, что у тебя есть,
там, где ты находишься.

Много лет обучая преподавателей, я слышала от них о том, что скорбящему ребенку во многом помогает, когда о скорби говорят и когда ребенка слушают. Я с этим согласна. Однако жизнь показала, что трудности вызывает именно вопрос – как? Что сказать? Надеюсь, что из нижеследующего вы сможете почерпнуть вдохновение и идеи для разговора со скорбящим школьником, особенно с подростком.

Жизнь предполагает развитие, а развитие означает изменение. Изменения всегда несут с собой и потери. Потеря может быть ощутимой, легко понятной или символической, которую распознать может быть сложнее. Скорбь является нормальной реакцией на потерю и частью жизни.

Переходный возраст – это сложная и вызывающая замешательство фаза развития. Его характеризуют изменения и беспокойство, часто это период, во время которого находят отражение ранние стрессы или жизненные события. Случившиеся в детстве потери еще более увеличивают замешательство, когда ребенок достигает подросткового возраста. В этот период жизни часто бывает тяжело искать помощи у родителей.

Некоторые примеры потерь в повседневной жизни:

- развод в семье – надо приспособиться к жизни без одного члена семьи;
- старший брат/сестра женится/выходит замуж и переезжает;
- влюбленность и разочарование;
- смерть любимого животного, собака или кошка могли быть единственными, с кем ребенок мог поделиться своими проблемами.

Если сюда добавить потерю близкого человека или травматичные события в жизни, например, насилие в школе или дома...

Что может случиться в школе?

- смерть ученика или преподавателя (несчастье, болезнь, суицид, убийство);
- смерть члена семьи ученика;
- несчастный случай с учеником;
- попытка суицида;
- пожар, взрыв, обрушение, вандализм;
- случай насилия;
- несчастный случай во время классной экскурсии;
- дорожно-транспортное происшествие (со школьным автобусом);
- пропажа ребенка;

- оказавшее существенное влияние событие в другом месте (активное отражение в СМИ);
- угроза взрыва.

Значение школы в разрешении кризиса

- ребенок проводит много времени в школе;
- школа олицетворяет стабильность и постоянство;
- учитель знает ребенка и замечает изменения в его поведении;
- для некоторых детей школа является единственной системой поддержки.

Влияние кризиса на учебу

Проблемы с учебой, снижение результатов учебы

- **исчезновение мотивации:** *Зачем учиться, если я все равно умру? Мама меня заставляла учиться, из-за нее я и учился – теперь никому нет дела, учусь я или нет...*
- **страх перед будущим и перед изменениями** вызывает тревогу: *не знаю, стану ли я взрослым.*
- **изменения в домашней жизни**, которые мешают учебе: *теперь я должен готовить и убирать сам, некогда учиться.*
- **подавленность** влияет на способность учиться: замедляется способность мыслить, удручающие мысли.
- **нарушения внимания, памяти и концентрации.** Мысли ребенка возвращаются к случившемуся или просто где-то гуляют, ему трудно сосредоточиться. Навязчивые воспоминания мешают концентрации и работе памяти: *трудно слушать преподавателя, иногда такое ощущение, будто я нахожусь в другом месте. По мнению многих подростков, труднее всего бывает на реальных предметах, у учеников младших классов трудности вызывают письмо и чтение. Есть вещи, о которых тяжело думать. Тогда ребенок начинает применять «избегание». Это является помехой творческому занятию и спонтанности. Могут возникнуть проблемы с памятью – новые вещи не запоминаются и/или невозможно вспомнить ранее пройденный материал: когда это случилось, я не мог вспомнить даже имя одноклассника.*
- боли, нарушения сна, бессилие: *нет больше сил ходить бегать, постоянная усталость, нет больше энергии, пропали все силы, по вечерам мысли не дают заснуть, постоянная температура.*

Случай: смерть родителя (самоубийство)

У 15-летней Кати на выходных неожиданно умер отец. Это было самоубийство. Мама позвонила классному руководителю и сказала, что Кати не придет в понедельник в школу.

Вопросы, на которые классный руководитель ищет ответ:

Как информировать ученика? Как разговаривать с Кати, и разговаривать ли? Что говорить, и чего нет? Сказать ли классу? Если сказать, то как и что? *Я не смогу сказать...*

Может, лучше, если дети не знают... Подожду, когда Кати придет в школу, а там посмотрим...

Надо ли пообщаться с семьей? Не знаю, как дети отреагируют?

Возвращение в школу

После смерти близкого человека Кати может быть тяжело идти в школу, так как она боится:

Как отреагируют одноклассники и учителя?

Что будет, если кто-нибудь сделает очень глупое и небрежное замечание?

Как я смогу жить и учиться, как будто ничего не произошло?

Что будет, если я начну плакать?

Что я скажу другим?

Преподаватель здесь может помочь Кати, сказав: Только ты можешь выбирать, кому ты хочешь об этом рассказать.

Никто не должен знать больше того, что ты сама захочешь рассказать. Но иногда вопросов может быть так много, что человек рассказывает больше, чем он на самом деле хотел бы. Поэтому было бы хорошо, если бы ты заранее обдумала, что сказать, если кто-то спросит.

Придумай несколько разных ответов. Одному ты можешь сказать больше, другому просто и кратко: папа покончил с собой, он не мог больше жить; папа умер, это все, что я сейчас скажу.

Позже станет уже немного легче говорить.

Ребенок не хочет, чтобы в школе что-то изменилось, поскольку дома все по-другому.

Некоторые молодые люди чувствуют себя лучше, если одноклассникам заранее сказали о смерти.

Перед возвращением Кати в школу классный руководитель подготовила учеников.

Классный руководитель беседует с семьей. Она звонит или еще лучше, если пойдет домой и расскажет семье, что в школе сделано и что планируется сделать. Обсуждают, что семья считает по поводу того, что сказать в классе. Объясняет, почему было бы лучше рассказать классу.

С Кати обсуждают, какую поддержку она хотела бы видеть от одноклассников. Часто дети хотят, чтобы, вернувшись в школу, они могли бы себя чувствовать нормально, чтобы их слишком много не спрашивали, в то же время они хотят, чтобы ни в коем случае другие их не избегали. Это может случиться, если о случившемся не будет сказано, не будет дано возможности спросить и поделиться своими мыслями и реакцией, если дано понять, что лучше делать вид, что ничего не случилось.

Первый день Кати в школе: в конце дня хорошо, если учительница поговорит с Кати о том, как прошел день, можно ли было что-то сделать по-другому, вместе составят план на следующие дни.

Сильные чувства могут быть пугающими

Хотя реакция детей/подростков может быть различной, в ней много общего.

Учителя могут оказывать большую поддержку сразу после случившегося. **Многие дети и подростки начинают осознавать потерю и реагировать на нее лишь через месяцы или даже через годы после несчастья.**

К тому времени учителя, которые и так нагружены своей повседневной работой, уже давно забыли о потере или травме ребенка.

Хотя скорбь и индивидуальна, приведу здесь примеры типичной реакции.

Неверие

Хотя умом и можно понять, что человек умер, это тяжело признать, особенно сразу после потери. Многие ведут себя так, как будто ими руководит «автопилот»: как обычно, но с таким ощущением, что «этого на самом деле не произошло», «это не правда», «это как плохой сон!».

Ты берешь телефонную трубку, чтобы позвонить ему.

Ты говоришь о нем в настоящем времени, как будто он жив.

Ты просыпаешься утром, и на мгновение забываешь, что он умер. Тебе кажется, что это был плохой сон. Этого не могло случиться. Должно быть, это ошибка.

Если жизнь кажется невыносимой, на помощь приходит неверие. Желание закрыть глаза на боль естественно. Притворство, что ничего не случилось, на какое-то время создает защиту от бури чувств. Неверие может длиться часами, неделями, иногда даже месяцами. Это помогает нашим эмоциям догнать боль осознания случившегося. В конце концов, приходится посмотреть правде в глаза: «он действительно умер».

Бесчувственность

У взрослых может вызвать недоумение, что дети мало реагируют, однако важно иметь в виду, что сразу после потери именно подростки не показывают своих чувств. Поскольку боль велика, подросток может отказаться от всяких чувств, что может повлечь за собой трудности в отношениях между людьми (особенно при создании новых отношений привязанности).

Неужели это правда?

Ты совсем к этому не готов.

Ты не чувствуешь ни боли, ни злости, ничего.

Ты не слышишь и не видишь, кажется, что ты даже не дышишь.

Ты бесчувственный.

Твое тело как бы не твое, не связано с тобой.

Преподаватель называет на уроке твое имя, а ты и не слышишь.

Ты можешь смотреть в окно равнодушным взглядом вместо того, чтобы слушать, что говорит учитель, или сосредоточиться на своем задании.

Такая **эмоциональная бесчувственность** или форма отрицания является важным способом справиться с ситуацией, и ее следует уважать.

Бесчувственность защищает тебя вначале и помогает понять, что на самом деле произошло. Тебе нужно время и информация.

В течение следующих месяцев такая бесчувственность исчезает и подросток нуждается в эмоциональной поддержке больше, чем когда-либо раньше.

Раскаяние, чувство вины

Если б только можно было повернуть время обратно.

Если бы я мог это предотвратить.

Если бы я был более хорошим ребенком и не доставлял ей столько хлопот.

Если бы я с ним не спорил.

Здесь важно вспомнить, что споры являются обычным делом в любой семье, особенно если там есть подросток.

Если б только ... я знала, что он хочет покончить с собой.

Если бы я ... больше настаивала, пошел бы он к врачу раньше?

Я не должна была ... позволить ему сесть за руль, когда он выпил пива.

Если б я только могла ... сказать ему, как он мне дорог.

Но не могу.

Ребенок думает о тех вещах, которые он сказал бы или не сказал ему, которые он сделал бы или не сделал. Поэтому подростки могут чувствовать себя виноватыми или взять на себя большую часть ответственности в связи со смертью. Хорошо, если они могут поговорить о своих чувствах.

Ребенок может чувствовать себя виноватым оттого, что он смеется или ему хорошо.

Самообвинение или обвинение других не воскресит его и не поможет найти решения.

Чувство вины только поедает тебя изнутри.

Ты не можешь быть ни с кем близок, без того, чтобы совсем не причинять ему боли. Мы все делали или говорили такие вещи, о которых потом жалеем.

Ты не можешь изменить прошлое, но ты можешь выбрать, как справиться с настоящим.

Гнев

Когда до ребенка постепенно начинает доходить правда о том, что произошло, он может почувствовать себя обманутым, брошенным: «почему я?»

Он может быть сердитым или злым:

- на своих друзей, которые говорят не то, или еще хуже – не показывают вида, вообще ничего не говорят;
- на врачей, которые не смогли его спасти;

- на Бога, который допустил, что это случилось;
- на других членов семьи, которые его не поддерживают, а заняты своими эмоциями;
- на водителя, который был виновником этого несчастья;
- на умершего, что он его бросил (*мы как раз стали с ним так хорошо ладить*);
- на себя, что это чувствует.

Гнев может быть очень сильным. Часто произносятся фразы: *хочется что-то сломать, хочется причинить другому боль, потому что самому так больно.*

Помоги ребенку найти способы не причинить вреда ни себе, ни кому-то другому.

Для выражения гнева подходит физическая работа. Она освобождает энергию, что слова не всегда способны сделать. Можно, например, выбивать подушку, ковер или матрас, разрывать газеты (перед этим на них можно написать черным фломастером все вещи, которые вызывают гнев, разумеется, все эти обрывки надо потом собрать и выбросить), собирать листья граблями, бросать плоские камушки в море, бросать об стену или об дерево кубики льда или зимой снежки, бегать, колотить боксерскую грушу, играть в мяч (например, забрасывать в корзину)...

Смешанное чувство вины и гнева может выражаться в апатии, в нежелании общаться, те интересы, которые представляли интерес раньше, могут отойти на задний план;

или **в агрессивном поведении** (вербальное или физическое насилие), направленном на других или на самого себя: *причинить боль другим и заставить их почувствовать боль так, как ты сам чувствуешь, или попробовать на себе, сколько боли ты сможешь вынести.*

Подросток часто ненароком становится жертвой несчастного случая, умышленно причиняет себе повреждения или ведет себя таким способом, за которым следует наказание.

Страх

Страх перед будущим, будущее темное; страх за оставшегося родителя; неопределенные страхи; страх за свое здоровье (особенно, если смертельный случай связан с болезнью); страх завязывать близкие отношения.

Если на страх не обращать внимания, он может превратиться в тревогу. В этом случае каждое изменение, требующее действий, ведет к кризису. **С тревогой связаны трудности в учебе:** внимание рассеивается, трудно сосредоточиться – оценки снижаются. Ученик чувствует себя беспомощным, снижается самооценка, приходят гнетущие мысли, начинает избегать одноклассников. Запирает себя в своем мире. Также жалуется на различные боли.

Тебе может показаться, что ты начинаешь терять контроль.

Как ты сможешь прожить до конца дня?

А если ты не сможешь больше учиться, и оценки станут хуже?

А если вообще придется переехать?

Кто станет о тебе заботиться?

Слишком много неопределенности.

Трудно сосредоточиться даже на простых задачах.

Ты находишься в таком напряжении, что не можешь спокойно сидеть на одном месте.

Ты чувствуешь себя беспомощным, безнадежным и в замешательстве.

Ты хочешь убежать – все равно куда, просто убежать.

Боль потери, скорбь

Генрих Гейне назвал боль потери «зубной болью в сердце».

Некоторые подростки говорят, что это как вырывание зуба без укола. Кто-то говорит, что он упал, скорчился и стал плакать. Не надо извиняться и чувствовать неловкость. Слезы вызваны не слабостью, грустью или жалостью к самому себе.

Это естественно, что плачут, когда грустно. Это выражение боли без слов. Если ты не видишь слез, то нет основания считать, что их нет. Ребенок может плакать в неожиданных местах и в непредсказуемые моменты – например, в школьной столовой, слушая по радио какую-нибудь песню или во время просмотра фильма. Многие предпочитают грустить в одиночку – под душем, в своей комнате или ходить один на кладбище и там плакать.

Некоторые подростки выражают свои эмоции открыто. Другие не способны или не хотят плакать. Не существует единственно правильного способа для выражения своих чувств.

Если подросток плачет рядом с тобой, будь спокоен, ничего не говори и слушай – не пытайся отнять боль.

Ты можешь одновременно испытывать противоречивые чувства.

Имей в виду: ты не можешь измерить продолжительность скорби календарным временем. Но важно помнить, что в конце концов станет легче.

Может быть, тебе кажется, что другие, кто скорбят, чувствуют себя уже лучше. Почему же не ты? Почему только ты ощущаешь такую подавленность?

Не сравнивай свои страдания с другими. Ты не чувствуешь их боли. Они не знают твоей.

Найди свои потребности и дай себе оправиться в своем темпе.

Боль потери, скорбь помогают чувствовать себя не таким испуганным. Скорбь дает понять, что выздоровление идет успешно. Внутренний опыт превращается из настоящего в прошедший (я БЫЛ действительно напуган, это БЫЛО действительно ужасно).

На процесс скорби влияют всевозможные личные факторы:

Отношения с умершим человеком: это как рана на теле. Одна похожа на царапину и быстро заживает, другая глубокая, и ей требуется больше времени и заботы. Если ты был с ним близок, то это оказывает на тебя более глубокое влияние.

Чтобы прийти в себя: вспомни, как ты раньше справлялся с эмоциональным напряжением.

Поддержка: есть ли у тебя друзья или члены семьи, с которыми ты можешь свободно разделить свою подавленность, которые не скажут тебе, как ты должен себя чувствовать, не

скажут, что все в порядке, если это вовсе не так.

Встретившись со смертью, ребенок может ощутить сразу много потерь: потеря доверия и чувства защищенности – *если важный для меня человек может умереть, то не может ли это случиться со мной или с кем-то из членов семьи? Что тогда будет со мной?*

Младшие дети волнуются: *кто станет обо мне заботиться?*

Потеря веры: *как Бог допустил, чтобы такое случилось?*

Потеря мечты: *жизнь никогда не станет такой, как прежде.*

Потеря идентитета: *мне казалось, что я начал в себе разбираться. Теперь я сомневаюсь больше, чем когда-либо раньше.*

Потеря значения: будущее такое неопределенное.

Необычный опыт

Нередки случаи, когда ребенок уверяет, что слышал голос умершего или будто бы видел его в толпе, такое его пугает.

Неужели я схожу с ума?

Пошел не по той дороге в школу.

Слышишь шаги или голоса.

Разговариваешь с ним вслух.

Видишь умершего человека в магазине.

Забываешь свое имя.

Фантазируя и мечтая, ребенок пытается магическим образом вернуть умершего человека в жизнь. Поэтому важно объяснить, что это является нормальной частью процесса скорби, и это временное явление.

Облегчение

Чувство, которое может тебя удивить, это облегчение.

Может быть, твоему близкому пришлось много страдать, и теперь это закончилось.

Может быть, он часто угрожал, и ты чувствовал страх и беспомощность.

Или он зависел от тебя настолько, что ты чувствуешь облегчение от мысли, что больше на тебе нет такой ответственности.

Ощущения облегчения похожи на волны, которые приходят и уходят.

Физические жалобы

У некоторых детей могут появиться частые головные боли и боли в животе, и в связи с этим они начинают часто пропускать школу.

Падаешь в постель до смерти уставшим, но не можешь заснуть.

Спишь, спишь, а все равно уставший.

У тебя такая грусть, что не можешь есть, или ешь без конца.

Постоянное ощущение пустоты в желудке.

Тебя часто тошнит и хочется вырвать.

Болит голова.

Кружится голова.

Тяжело дышать.

Что-то стягивает горло и такое чувство, будто начинаешь задыхаться.

Боишься, что у тебя какое-то серьезное заболевание.

Некоторые советы ученику:

Твое тело нуждается в заботе, питайся хорошо, по возможности употребляй здоровую пищу.

Если замечаешь, что торопишься, и в тебе нарастает напряжение, попробуй сбавить темп. Делай короткие паузы.

Будь последовательным при выполнении упражнений. Даже если ты их ненавидишь, физическая активность поможет тебе чувствовать себя лучше.

Отдых печит тело и душу. Ты не можешь безнаказанно обманывать свое тело. Твое физическое состояние влияет на твоё душевное состояние.

Желание убежать от боли

Мысли о суициде

О самоубийстве думают, чтобы избежать боли или снова встретиться с умершим близким человеком.

Важно рассказать об этих мыслях человеку, которому ты доверяешь, без того, чтобы бояться оценки или паники слушателя. Только лишь знание, что такие мысли могут появляться, уже приносит какое-то облегчение. **На самом деле подросток не хочет умереть, а желает избавиться от невыносимой ситуации и боли.** Подросток не осознает причин и мотивов самоубийства. Пытаясь себя убить, подросток не думает об опасности своего действия и возможности реальной смерти.

Эта тема требует тщательного рассмотрения. Если существует хоть малейшее подозрение, что ребенок думает об этом серьезно, например начинает описывать способ, которым он хочет покончить с собой, это является сильным сигналом опасности и необходимо быстрое вмешательство профессионала.

Сексуальная активность

Нередки случаи, когда в процессе скорби подросток становится сексуально активным. Если умер близкий член семьи, то остальные члены семьи заняты своей скорбью и становятся для него эмоционально далекими. У подростка же существует большая потребность иметь с кем-то как эмоциональную, так и физическую близость,

сексуальная активность помогает отстраниться от боли.

Опасный путь: наркотики продлевают скорбь.

Подростку необходимо притупить боль – находясь в алкогольном или наркотическом опьянении, не надо чувствовать. Поэтому риск саморазрушающего поведения у подростка высокий. Временное притупление боли только продлевает и осложняет естественный процесс скорби.

Ты можешь хотеть забыть, хотеть убежать от сильных чувств – ты спишь и спишь. Ты так устал, но все равно тебе трудно заснуть.

Ты можешь хотеть принять снотворное, твои нервы на пределе. Или успокоительные? Ты можешь хотеть исчезнуть из этой мученической реальности – принять наркотик.

Наркотики блокируют чувства и воспоминания, но только на короткое время. В итоге ты все равно должен будешь оказаться с ними один на один.

Медикаменты прячут твои настоящие естественные чувства. Они откладывают твоё восстановление. Может быть, ты подумаешь, что пиво сможет тебя успокоить. Это не так – алкоголь является депрессантом. Когда его действие исчезает, то ты чувствуешь себя еще хуже, чем раньше. Алкоголь или наркотики могут свести тебя в могилу. Они не помогут тебе убежать. Алкоголь+наркотики+скорбь = еще большая скорбь.

Случай: смерть друга

После смерти друга подростка часто оставляют наедине со своей болью. Взрослый мог даже сказать: «Он же не был членом твоей семьи. Почему ты это так тяжело воспринимаешь?»

Нужна смелость, чтобы заниматься с такими чувствами, как:

гнев – эта смерть так несправедлива;

одиночество – больше никогда не сможем быть вместе;

раскаяние – не всегда находил для друга время.

После смерти друга может появиться страх с кем-то сблизиться. Ведь они тоже могут умереть?

Сможешь ли ты когда-нибудь еще все это проделать?

Постарайся не избегать других.

Общайся. Остальные друзья могут испытывать похожие чувства. Они тоже могут бояться говорить о своих чувствах.

Будь с ними терпелив. И в них может происходить внутренняя борьба. Не надо предполагать, что другие знают, что тебе нужно.

Зайди в семью своего друга и поддержи их, вместе вспомнив друга.

Это может быть нелегко для тебя и для них. Они могут испытывать противоречивые чувства в связи с твоим приходом, как и ты. Лучше спросить у них разрешения.

Если шутить неудобно

Некоторые преподаватели встревожены и сердиты, когда ученики преуменьшают серьезность случившегося или шутят над этим.

Как преподаватель должен на это реагировать?

Важно открыто признать то, что ты замечаешь, и напомнить ученикам, что боль может принимать различные формы. Расскажи о том, как некоторые люди реагируют на болезненные и неприятные новости.

Может, подойдет, если ты скажешь что-то вроде: «Иногда легче смеяться, чем плакать», «Боль может выражаться по-разному», «Шутка может помочь тебе и другим лучше справиться со случившимся», «Не удивляйся, если шутка уже не смешна, однажды каждый должен остаться с болью один на один», «Хотя это для тебя, может, и подходящий способ справиться с болью, важно считаться и с чувствами других».

Избегание

Избегание может принести кратковременное облегчение, но долгое время сохраняет проблему ребенка. Избегание означает, что страх отходит на некоторое время. Но это означает страх в будущем. Избегание сокращает деятельность, и цель состоит в том, чтобы эту деятельность вернуть обратно.

Время лечит все раны. Не так ли? Ты просто дождешься этого.

Через какое-то время наступит тот волшебный момент, когда ты снова станешь самим собой.

Однако это неправда, это не так.

Раввин Эрл Гроллман, исследовавший детскую скорбь, сказал, что время может смягчить проблему, но важнее то, что ты с этим временем предпримешь.

Время само по себе не облегчает боль. Время нейтрально. Это твое собственное желание, смелость заниматься своей болью – принимать ее, выражать свои мысли и чувства, понимать изменения в своем настроении и поведении и затем начать перестраивать свою жизнь. Тебе станет легче, если ты позволишь себе чувства.

Время не вылечит полностью твое разбитое сердце, оно только научит тебя с этим жить.

Выздоровление означает испытывать сейчас больше боли для того, чтобы чувствовать меньше боли в будущем. Оно идет через боль, а не обходит ее вкруговую.

Прими боль

Ты не можешь выздороветь, если ты ничего не чувствуешь.

Боль показывает, что в твоей душе есть невидимая рана.

Ты не сможешь себе, если ты убегаешь от своих эмоций и притворяешься, будто ничего не произошло.

Позволь себе чувствовать боль, прими ее.

Постарайся не говорить: я не должен это чувствовать.

Твои чувства естественны, хоть они пугающи и болезненны.

Избегай тех, кто побуждает тебя прятать свои чувства, говоря «будь сильным».

Это неправильно – будь сам собой! Уважай свои чувства.

Позволь себе скорбеть о том, что было, и о том, что могло бы быть.

Мы имеем обыкновение ценить людей, которые молча несут свой груз, вместо того, чтобы побудить их выражать боль своей потери. Невыраженные чувства, например скрытый гнев, вызовут проблемы позже.

Поговорим с ребенком на трудные темы

Если в классе принято говорить о чувствах, и дети привыкли задавать вопросы, то ученикам будет уже знакомо, если придется говорить на трудные темы и рассказать о своих проблемах. Они учатся считаться с чувствами друг друга.

Почему так тяжело говорить?

Учитель избегает разговоров, так как ...

Не знает, что и как сказать, не знает, как подойти к ребенку;

Боишься вывести детей из себя;

Боишься сказать или сделать что-то не то;

Считает, что самое лучшее – не показывать вида;

Боишься оживить свою собственную боль, минувшие переживания;

Страх, что разговоры о суициде толкают на суицид.

Дети не хотят говорить, так как ...

Это слишком больно, слишком пугает;

У них нет слов;

Чувства противоречивы;

Чувствуют вину и замешательство, боятся, что их не станут слушать, не поймут;

Боятся потерять контроль;

Им требуется время, чтобы начать доверять;

Есть кто-то другой, кому рассказать.

У некоторых людей могут быть хорошие намерения, однако они не помогают. Они хотят сразу же отнять у ребенка боль и сделать так, чтобы все опять стало хорошо. Они просто не знают, что еще можно сказать.

Они могут сказать: *ты так молод. Не плачь. У тебя еще вся жизнь впереди.*

Ребенок может подумать: *неужели ты не знаешь, что мне больно, и у меня такое чувство, что эта боль никогда не уйдет.*

Они могут сказать: *просто думай о хороших и радостных вещах.*

Ребенок может подумать: *смерть – это единственное, о чем я могу думать, а ты ждешь, что я найду в этом какую-то радость?*

Они могут сказать: *я знаю, что ты чувствуешь.*

Ребенок может подумать: *как ты можешь знать? Ты не живешь во мне, ты даже не догадываешься ...*

Они могут сказать: *слава Богу, что он не должен больше страдать.*

Ребенок может подумать: *слава Богу? А как же Бог допустил, чтобы это все вообще случилось?*

Они могут сказать: *со мной было еще хуже.*

Ребенок может подумать: *я не хочу сейчас слушать о твоих проблемах. Мне и своих хватает, спасибо.*

Почему от разговоров может быть польза?

Чувства, которые ты носишь в себе, могут быть искажены и казаться тебе еще хуже, чем они есть на самом деле.

Мысли, которые кажутся такими ужасными, когда они гуляют в твоей голове, могут показаться другими, когда ты о них расскажешь.

Жизнь может быть не так безнадежна. Когда ты говоришь с другими, а другие – с тобой, то ты учишься лучше понимать себя.

Должен ли я поговорить с кем-то?

Возможно, ты считаешь, что нет никакой разницы между обдумыванием своих мыслей и их высказыванием. Однако РАЗНИЦА есть! Темная мысль в голове занимает много места – она вытесняет оттуда все другие мысли. Когда человек высказывает свою мысль, она становится меньше и уже не оказывает такого сильного влияния. Ты можешь удивиться, когда услышишь, как ты говоришь: «Да, это действительно так. Я слышу это, когда высказываю».

*Хорошим в том, что нас кто-то слушает, является то, что это помогает нам **навести порядок в своих мыслях** и дает возможность появиться новым мыслям.*

Некоторые друзья и взрослые боятся оказать давление, они считают, что это еще больше опечалит тебя, если они поинтересуются, как ты себя чувствуешь.

Если ты считаешь, что вокруг тебя стало необычно тихо, то можно считать, что именно так они думают.

Разговор – это не единственный способ

Не каждому человеку и не в каждой ситуации подходит разговор. Есть и другие способы, чтобы выразить себя.

Но все же может быть полезно выразить себя каким-либо способом: запиши на бумаге или в компьютере все свои мысли или продиктуй их на диктофон.

Так ты сможешь их поймать, а затем прочитать или прослушать, когда будет желание. Когда твои мысли перекочат из головы на бумагу, это может помочь тебе их рассортировать, упорядочить, переставить, исследовать. Все это для того, чтобы навести какой-то порядок в этой неразберихе и хаосе, которые господствуют в твоей голове. И тогда сразу становится легче думать о других вещах.

А если у меня нет никого, с кем можно поговорить?

Всегда можно кого-то найти.

Использованная литература

- Grollmann, E. (1995). Bereaved Children and Teens. Beacon Press books.
- Gyllenswärd, G. & Poffeldt, L. (2001). Aldrig in Livet. Stockholm: Rädda Barnen.
- Dyregrov, A., Gjestad, R., Bie Wikander, A.M. & Vigerust, S. (1999). Reactions following the sudden death of a classmate. Scandinavian Journal of Psychology. 40, 167-176.
- Dyregrov, A. (2004). Educational consequences of loss and trauma. Educational and Child Psychology. Vol 21(3), 77-84.
- Dyregrov, A. & Raundalen, M. (1997). Sureva lapsi ja koulu. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino OY.
- Mazza, N. Death and Trauma. The Traumatology of Grieving. (pp.159-192). NY: Taylor ja Francis.
- Nader, O.K. (1997). Treating traumatic grief in systems. In Figley, R.C., Bride, E.B. & Silverman, P.R. (2000). Death in the child's lives. NY, Oxford: Oxford University Press.
- Silvermann, P. R. (2000) Never Too Young to Know. Death in Children's Lives. Oxford/New York, Oxford University Press.
- Yule, W., & Gold, A. (1993). Wise before event. Coping with crisis in schools. London Calouste Gulbenkian Foundation.

История Тедди Сталларда

Elisabeth Silance Ballard. Home Life, 1976

Мисс Томпсон была обыкновенной учительницей. Стоя перед учениками 5-го класса в первый школьный день, она соврала им, что любит всех своих учеников одинаково.

Это было невозможно, поскольку на первой парте сидел маленький мальчик, которого звали Тедди Сталлард.

Мисс Томпсон наблюдала за Тедди уже целый год и заметила, что мальчик не ладит с другими детьми, одежда его в беспорядке, да и сам он мог бы гораздо чаще принимать душ.

Кроме того, поведение Тедди оставляло желать лучшего. Мисс Томпсон нравилось исправлять школьные задания Тедди толстым красным фломастером, зачеркивая неправильные ответы, и писать внизу крупными буквами «неудовлетворительно».

В школе, где работала мисс Томпсон, все учителя должны были ознакомиться со сведениями о каждом ребенке. Мисс Томпсон решила прочитать сведения о Тедди в последнюю очередь. Когда она стала их читать, то была удивлена. Учительница Тедди в первом классе написала: Тедди сообразительный мальчик, смешливый, ведет себя примерно. Это ребенок, которого приятно учить.

Его учительница во втором классе написала: Тедди – это ребенок, который всем нравится, но у него есть проблема – мама мальчика очень больна, и дома Тедди приходится непросто.

Учительница Тедди в третьем классе написала: после смерти матери мальчик ушел в себя и не интересуется школой. У него мало друзей. Иногда он спит на уроке.

Мисс Томпсон поняла, в чем проблема. Ей стало за себя стыдно. Во время празднования Рождества все дети, кроме Тедди Сталларда, принесли ей подарки, упакованные в красивую бумагу и украшенные красивыми ленточками. Подарок Тедди был кое-как завернут в коричневую магазинную бумагу. Развернуть этот пакет на глазах у всего класса потребовало от мисс Томпсон большого самопреодоления.

Из пакета высыпался браслет из фальшивых бриллиантов, в котором отсутствовало много камушков, флакон духов, в котором их осталось едва ли четверть. Многие дети разразились смехом, но услышав, что, по мнению мисс Томпсон, браслет был невероятно красивый, а духи пахли божественно, замолчали. Тедди Сталлард подошел после уроков к мисс Томпсон и сказал: «Вы сегодня пахли точь-в-точь, как моя мама в наше с ней последнее совместное Рождество».

Когда все дети ушли, мисс Томпсон проплакала еще целый час.

С этого дня она не учила больше чтению, счету и письму, она учила ДЕТЕЙ.

Мисс Томпсон уделяла Тедди особое внимание. Чем больше она работала с мальчиком, тем более открытым он становился, его мыслительные способности ожили. Чем больше она подбадривала Тедди, тем быстрее мальчик реагировал и развивался. За один год Тедди превра-

тился в одного из самых смысленных учеников в классе. Мисс Томпсон соврала: она не любила всех детей одинаково. Тедди стал ее любимцем.

На следующий год мисс Томпсон нашла под своей дверью письмо. Тедди сообщал, что мисс Томпсон для него является самой лучшей учительницей в мире.

Шесть лет пронеслись, словно ветер. Мисс Томпсон снова получила письмо, в котором Тедди упоминал, что закончил гимназию с третьим результатом в классе по успеваемости и что мисс Томпсон по-прежнему остается для него самой лучшей учительницей.

Через четыре года мисс Томпсон опять получила письмо. Юноша писал, что, несмотря на трудности, он все же заканчивает университет, и оценки у него очень хорошие. Тедди вновь заверил мисс Томпсон, что она была и остается для него лучшей учительницей в мире.

Прошло еще четыре года, и пришло новое письмо.

После получения степени бакалавра Тедди решил пойти дальше. Мисс Томпсон все еще оставалась для Тедди лучшей учительницей. На этот раз подпись простиралась через всю страницу: доктор Теодор Ф. Сталлард.

Здесь история не заканчивается. Той же весной пришло еще одно письмо. Тедди рассказывал, что встретил красивую девушку и собирается на ней жениться. Он просил мисс Томпсон быть вместо мамы на его свадьбе. Вы, конечно, догадались, что одела мисс Томпсон на этот праздник? Тот самый браслет с фальшивыми бриллиантами, где отсутствовало много камушков, и подушилась она теми духами, которые были у мамы Тедди в их последнее совместное Рождество.

Они обнялись, и доктор Сталлард прошептал мисс Томпсон на ухо: «Спасибо вам, что вы в меня верили. Благодаря вам я поверил в себя. Спасибо вам, что вы показали: все дети разные».

Мисс Томпсон, сдерживая слезы, прошептала Тедди: «Ты все неправильно понял. Это ты научил меня видеть, что все дети разные. Я научилась учить после встречи с тобой».

Мы никогда не знаем, какое влияние мы оказываем на кого-то, когда мы что-то делаем или не делаем. Подумаем всегда прежде, чем что-то сделаем или скажем, чего-то не сделаем или не скажем.

Об авторах

Кадри Ярв-Мяндоя

Два года изучала в Тартуском университете специальную педагогику, а затем психологию. В 2002 г. закончила магистратуру Тартуского университета по специальности «школьная психология».

Кадри Ярв-Мяндоя работала 5 лет в психиатрической больнице клиники Тартуского университета. Работая в больнице, она поняла, что корни проблем взрослых людей надо искать в детстве и семье, из которой они вышли. Поэтому возникло желание начать работать с детьми и семьями. Именно потому, чтобы решение проблемы проще найти тогда, когда она зарождается, а не годы спустя. К настоящему времени Кадри Ярв-Мяндоя проработала 7 лет школьным психологом. В данный момент она работает в Таллиннской частной школе Audentes.

С 2004 года она проводит обучение в семейном центре «Ты и я» семейной школы Gordon. С 2005 года является председателем Эстонского общества школьных психологов.

Кярт Кяэсель

Закончила 46-ю среднюю школу и Академию Nord по специальности «психология». Кроме этого, изучала педагогику, лагерное управление и воспитание, работу по защите детей, управление проектами. С 1999 года ее работа ориентирована на детей и молодежь, которые по разным причинам нуждаются в поддержке в выполнении школьных обязанностей и приобретении основного образования. Основным местом работы с 2001 года является школа, которую она сама закончила, с нынешним названием Пельгулиннская гимназия, там она работает школьным психологом. Кроме этого, руководит в гимназии уроками психологии, а в основной школе – обучением общению. Время от времени пишет статьи и обучает как молодежь, так и взрослых, имеет международно признанную лицензию тренера по общению DiSC. Работала в Союзе охраны детства, где руководила проектами детских дневных центров и классов Тоотса, а также организовывала большие летние лагеря. Считает очень важной свою деятельность в качестве организатора и воспитателя летних лагерей по общению для обычных и отличающихся от обычных детей и добровольную деятельность по охране детства в качестве руководителя некоммерческого кооператива Пельгулиннский центр охраны детства. Кроме того, является членом Союза охраны детства и Эстонского общества школьных психологов. Она сама мама, у нее замечательный ребенок – дочка, которая учится в гимназии.

Эне Пилль

Закончила Таллиннский педагогический университет по специальности «математика и физика» и Тартуский университет по специальности «психология», проработала 15 лет преподавателем физики. Защитила степень магистра по социальной психологии в Таллинском университете. Закончила Институт нейро-лингвистического программирования и курсы тренеров по общению, в настоящее время совершенствует себя в сфере творческой терапии.

Работает консультантом в Inscape Kooolitus OÜ. Работала творческим терапевтом в Кейласком восстановительном центре. С 2005 года является добровольным психологом детского центра Tähetorn.

Выступала в качестве лектора в Открытом университете Таллиннского университета и на факультете воспитания; в Институте развития здоровья; в Таллиннском обществе логопедов, Таллиннском народном университете и т.д. Руководила многими работами на степень бакалавра и магистра в Таллиннском университете, Академии общественной безопасности, EBS и Nord. Являлась также рецензентом многих работ.

Участвует в нескольких проектах: «Творческая терапия в реабилитации онкологических больных» – проект Эстонского союза рака; «Эффективная профилактика исключения из основной школы и проблемного поведения через развитие системы поддержки в таллиннских общеобразовательных школах»; программа «Предприимчивая школа»; совместный проект Ида-Вирумааского центра предпринимательства и Британского совета; модель обучения для развития навыков общения учеников профессиональных школ; «Поддержка образования исключенных из основной школы учеников в профессиональных учебных заведениях» – проект Таллиннской Коплиской профессиональной школы.

Майре Рийз

Председатель правления некоммерческого объединения Кризисная программа для детей и молодежи (организатор лагерей в поддержку детей, потерявших близких), член-учредитель Таллиннского центра поддержки детей, дипломированный психотерапевт (*GIS-International, Дания, 1997*). С 1994 года работает в области психических травм и тематики скорби в качестве группового и индивидуального терапевта, а также преподавателя-консультанта. После травматичных событий приходилось сотрудничать со многими детскими учреждениями по всей Эстонии. Продолжительный опыт преподавания в Открытом университете Таллиннского университета в центре повышения квалификации (темы: «Потери и травма в жизни ребенка», «Внедрение принципов кризисной психологии в детских учреждениях»), а в последний год и в Академии общественной безопасности. М. Рийз является терапевтом, супервизором и инструктором по психотерапии эмоциональных травм *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*, координатором EMDR в странах Балтии и членом совета Европейской детской секции EMDR. С 2005 года М. Рийз является членом правления *Европейского общества психических травм и диссоциации*. Весной 2007 года она учредила терапевтический и учебный центр психических травм.

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Содержание

Вступление	3
О повседневном общении преподавателя и ученика – Кадри Ярв-Мяндоя	5
Проблемы поведения в школе, и как с ними справиться	14
Насилие над ребенком – Эне Пилль	27
Поговорим с ребенком о скорби – Майре Рийз	43
История Тедди Сталларда	57
Об авторах	59

