



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 3 июнь 2019

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Кулак вместо
убеждения

Истоки детской
жестокости

Под маской
заботы

Если есть Свет,
то будет и Тень



**АБЬЮЗ.
СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ**

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 **+7 (495) 051**

С городского

С мобильного

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,
при наличии у одного из супругов
(партнеров) постоянной московской
регистрации или постоянного
места работы в Москве

Граждане РФ,
имеющие временную
регистрацию
в Москве сроком
не менее 6 месяцев

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в Военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
московских ВУЗов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



2
консультации
психотерапевта



3
тренинговые
программы



8
сеансов
психологической
реабилитации

Содержание

2 Срочно в номер!

ПОВЕРХ БАРЬЕРОВ

5 Домашний тиран

14 Глоссарий

ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

16 Буллинг: как защитить своего ребенка

СОВРЕМЕННЫЙ МИР

22 Кулак вместо убеждения

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

24 Щит от киберопасности

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

26 Все негативное можно изменить

БЛИЗКО К ТЕКСТУ

34 Нетерпимость к травле

АВТОГРАФ

36 Воровство любви или Зачем тебе деньги, Цыпленок?

СОЦИУМ

40 Под маской заботы

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

46 Если есть Свет, будет и Тьма

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова – Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Деркач А.А.

Забродин Ю.М.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

Холостова Е.И.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва,

2-й Саратовский проезд, д. 8,
корп. 2

E-mail: info@msph.ru

СРОЧНО В НОМЕР!

«ЗОЛОТАЯ ПСИХЕЯ-2019»: ИТОГИ КОНКУРСА

2 июня 2019 года стали известны имена победителей XX Национального конкурса «Золотая Психея». Премию, символизирующую признание профессионального психологического сообщества в номинации «Психологический инструмент года» получила Московская служба психологической помощи населению (МСППН) Департамента труда и социальной защиты города Москвы.

«Нам очень приятно и мы гордимся тем, что нашу работу так высоко оценили коллеги, члены Большого

Жюри. Наш проект Московской службы психологической помощи населению и ее пятнадцатилетний опыт работы – это результат совместной деятельности всего нашего большого коллектива единомышленников. Проект не состоялся бы без огромного вклада в его развитие как основоположников Службы, так и вдохновителей поиска новых идей, современных тенденций и путей развития. Мы не стоим на месте, мы ищем, создаем и совершенствуем технологии предоставления



психологической помощи. Поэтому сегодня МСППН является крупнейшим профильным центром практической психологии, – сказала руководитель МСППН Нина Алексеевна Петроченко. – За годы работы у Службы накопился уникальный опыт в сфере практического применения новейших подходов в области прикладной психологии, и мы рады поделиться опытом со всеми коллегами, мы открыты для сотрудничества. Ведь основная наша миссия – это помощь Человеку».

Торжественная церемония состоялась в рамках XIII саммита психологов, проходившего со 2 по 4 июня 2019 года в Санкт-Петербурге.

Финалистов отбирал Экспертный совет национального конкурса, читатели и редколлегия «Психологической газеты», а победителей определило Большое Жюри – 50 наиболее авторитетных и уважаемых членов профессионального сообщества, которые оставили свой след в развитии психологической науки и практики, среди них:

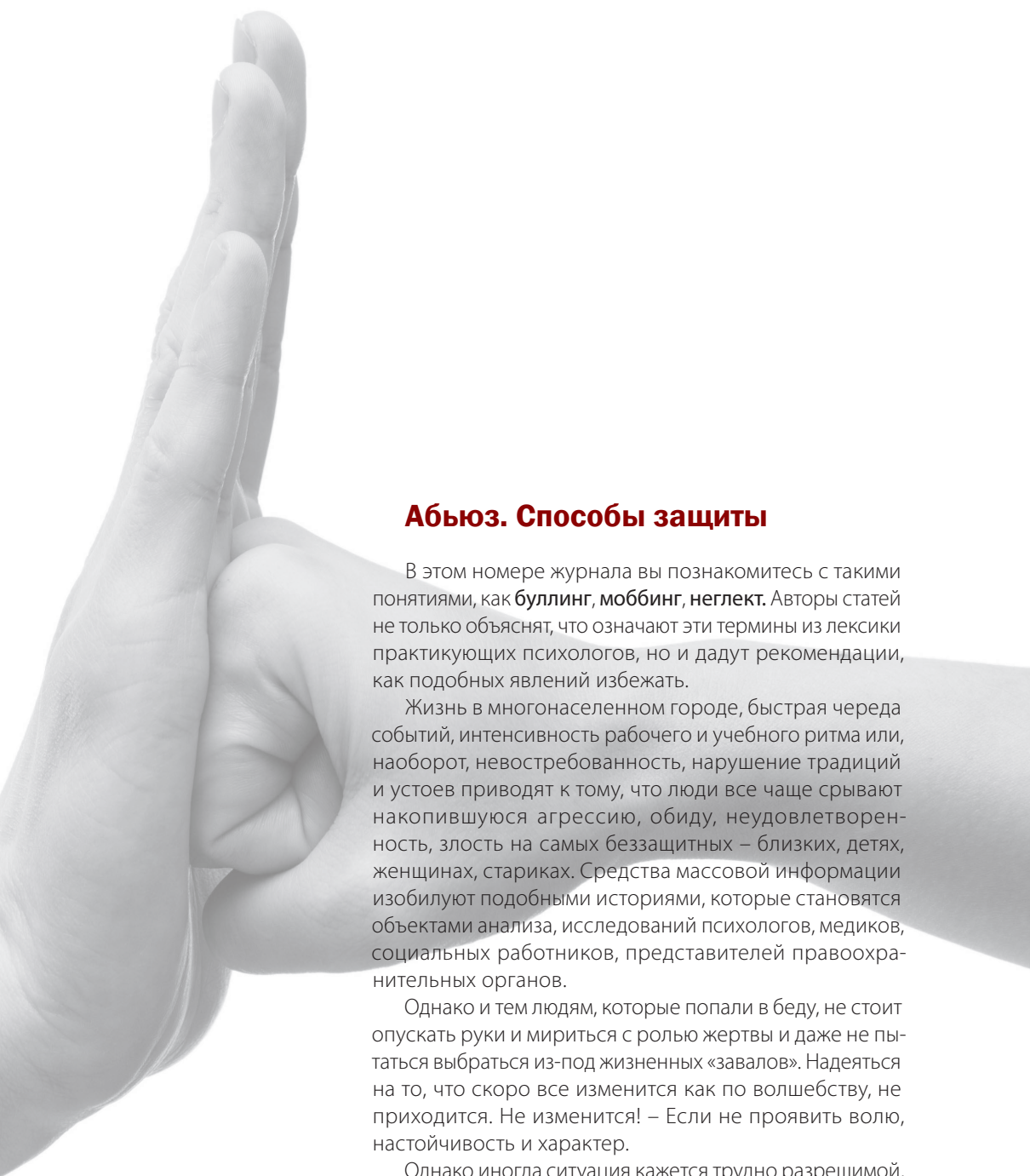
доктор психологических наук, профессор **Асмолов А.Г.**, доктор психологических наук, профессор **Донцов А.И.**; кандидат психологических наук, доцент **Ениколопов С.Н.**; доктор психологических наук, профессор **Забродин Ю.М.**; доктор психологических наук, профессор **Малых С.Б.**; доктор психологических наук, профессор **Петровский В.А.**; доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, профессор **Решетников М.М.**

За 20-летнюю историю конкурса в нем приняли участие более 2000 авторов, представляя свои исследовательские проекты, книги, методики, мастер-классы, конференции. В этом году на конкурс был прислан 101 проект: 8 проектов в номинации «Проект года в психологической науке»; 15 проектов в номинации «Книга года по психологии»; 33 проекта в номинации «Психологический инструмент года»; 16 проектов в номинации «Мастер-класс года для психологов»; 12 проектов в номинации «Событие года в жизни сообщества»; 17 проектов в номинации «Психология – людям!, или Просветительский психологический проект года».

Научно-популярный журнал МСППН «Психология для жизни» также участвовал в конкурсе в номинации «Психология – людям!, или Просветительский психологический проект года», где занял третье место, став номинантом по итогам открытого читательского голосования.



Реферат Проекта <https://psy.su/psyche/projects/2159/>
ГБУ МСППН <https://msph.ru/>
Большое Жюри https://psy.su/psyche/big_judges/
Архив журнала «Психология для жизни»
<https://msph.ru/zhurnal-psikhologiya-dlya-zhizni>
О конкурсе «Золотая Психея» <https://psy.su/psyche/>



Абьюз. Способы защиты

В этом номере журнала вы познакомитесь с такими понятиями, как **буллинг**, **моббинг**, **неглект**. Авторы статей не только объяснят, что означают эти термины из лексики практикующих психологов, но и дадут рекомендации, как подобных явлений избежать.

Жизнь в многонаселенном городе, быстрая череда событий, интенсивность рабочего и учебного ритма или, наоборот, невостребованность, нарушение традиций и устоев приводят к тому, что люди все чаще срывают накопившуюся агрессию, обиду, неудовлетворенность, злость на самых беззащитных – близких, детях, женщинах, стариках. Средства массовой информации изобилуют подобными историями, которые становятся объектами анализа, исследований психологов, медиков, социальных работников, представителей правоохранительных органов.

Однако и тем людям, которые попали в беду, не стоит опускать руки и мириться с ролью жертвы и даже не пытаться выбраться из-под жизненных «завалов». Надеяться на то, что скоро все изменится как по волшебству, не приходится. Не изменится! – Если не проявить волю, настойчивость и характер.

Однако иногда ситуация кажется трудно разрешимой, а порой и безнадежной, не занимайтесь «самолечением», обращайтесь к психологам.

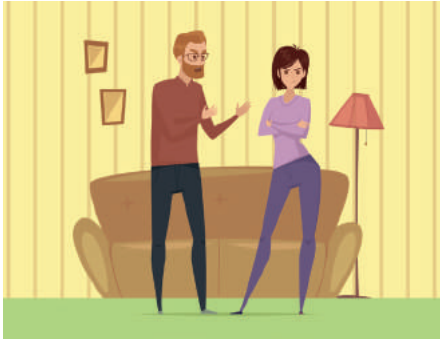
Домашний тиран



**Людмила
Правдивцева**

преподаватель, кандидат
психологический наук

Родные и близкие люди, живущие рядом, могут быть не только источником радости и счастья. По официальным данным, самые жестокие оскорбления и даже издевательства человек получает от членов своей семьи. Домашними тиранами бывают не только мужчины (муж или отец), но и женщины (жена, мать, бабушка, теща или свекровь). И это явление распространяется как на замужние пары, так и на сожителей, бывших супругов, родителей и детей.



Откуда берутся домашние тираны? Вся наша жизнь, так или иначе, это вариации на тему детства. Поэтому истоки насилия следует искать именно там: эмоциональное неприятие, холодность, равнодушие родителей, жестокое обращение с ребенком в семье. Кто-то из родителей тирана, обладая теми же властными чертами, подавлял или избивал его. То же самое повторится и в следующем поколении. Сын или дочь, накопив неотрагированную агрессию и злость, обязательно отыграется на будущем спутнике жизни или собственных детях. Жестокость порождает жестокость, которая становится стилем жизни. В основе любого насилия – потребность продемонстрировать и почувствовать власть.

Психология выделяет несколько видов домашнего или бытового насилия.

- **Морально-психологическое:** контроль, ревность, оскорбления, упреки, угрозы, подавление, подчинение: «кто ты такой», «я тебе приказываю», «будет так, как я скажу». Домашний деспот пытается навязать свою волю и убежден, что его мнение непогрешимо. Он обычно оправдывает это тем, что хочет добра, и ругает близких исключительно в воспитательных целях. В большинстве случаев психологическое насилие наблюдается со стороны женщин. Это самый распространенный вид насилия в семье.

- **Физическое насилие:** агрессия, избиение, ограничение пространства: ребенка могут закрывать в комнате («пока не сделаешь уроки, не выйдешь»), женщине не дать встретиться с матерью или подругой («сиди дома – нечего тебе куда-то ходить»). Самый опасный вид насилия. Грешат им, в основном, мужчины. Хотя в моей практике были и женщины, которые били не только детей, но и мужей.

- **Экономическое: единоличное владение, распределение и полный контроль финансов;** материальные ограничения без веских оснований («Я так решил») и манипуляции.

- **Сексуальное:** грубые формы секса против желания партнера, в большей мере присущие мужчинам.

ТИРАН И ДЕСПОТ

В чем отличие между мужским и женским насилием? Он требует, чтобы все в доме шло в соответствии с выстроенным им порядком. Контроль ваших расходов, когда и к кому ходить в гости, что надевать, куда ехать в отпуск, как провести выходные. Ваше мнение не учитывается. «Шаг в сторону – расстрел». Крик, скандал, рукоприкладство – здесь могут применяться любые средства и методы. Только он знает, как правильно. И так во всем. Что бы супруга ни сделала, диктатор непременно найдет упущения и всегда придумает, к чему придраться.

После того как все выходные супруга, не разгибаясь, наводила чистоту в квартире, он не поленился вытащить из шкафа старую пыльную книгу и торжествующе продемонстрировать ей испачканный палец: «Кто так делает уборку?! Кругом грязь непролазная!». Он вмешивается во все, даже в то, в чем совершенно не смыслит. Педантичен до невроза.

Женская тирания – иного рода. Обычно женщины не столь педантичны. Они – более стихийные существа

и могут устроить скандал только из-за того, что он не так что-то сделал, не так посмотрел или не так сказал.

Если мужчина-тиран объясняет, какое поведение домашних требуется для его спокойствия, то женщина-тиран склонна больше наблюдать за проступком супруга с тайным злорадством: «Я так и знала!», а затем – «наказывать» его, демонстрируя ему свою несчастьность и глубокую внутреннюю трагедию. Она будет устраивать истерики, бить посуду, топтать ногами и изливать фонтаны слез. И пойдет на все – шантаж, уговоры, манипуляции. А стоит вам только попытаться освободиться от ига – у нее тут же случится сердечный приступ, гипертонический криз или обострение хронической болезни. Узнаете мам взрослых детей?

Цель тирана – добиться требуемого повиновения. И в этом они, тиран и «тиранша», одинаковы.

Если кто-то из членов семьи попробует взбунтоваться, если власть домашнего деспота ставится под сомнение, он нервничает, злится и устраивает скандал. Поэтому многие, устав от непрекращающейся войны, смиряются. А ему только этого и надо. Домашний монстр изводит членов семьи высказываниями о своей значительности и огромной роли в их жизни: «Что бы вы без меня делали?!».

Тяжелее всего детям деспота. Жена может хоть как-то спастись от тирании

– некоторые женщины со временем обучаются не слышать мужа и не обращать на его «приступы» внимания. А у детей нет возможности избежать папиных нотаций. Он будет стоять у них над душой, ставя себя в пример и поучая. Например, выдача карманных денег всегда сопровождается напоминаниями о том, сколько уже было отдано, любая покупка – словами о «бездумных тратах». Точно так же тиран относится и к жене, даже если его вклад в семейный бюджет оставляет желать лучшего.

Живя с диктатором на одной территории, вы не сможете избежать его давления. Физически это еще возможно, например, стараясь поменьше бывать дома (к этому приему обычно прибегают дети). А жены готовы работать на «трех работах», лишь бы не видеть и не слышать ненавистного супруга. Но вот освободиться морально – гораздо сложнее. Противостоять его натиску трудно. Своим постоянным давлением он может психологически приковать к себе близких людей, сделать зависимыми от него, лишит их собственной воли. В конечном итоге, ощутить себя царьком в этом маленьком мире.

Дети тирана вырастают либо бунтарями и рано уходят из дома, либо незрелыми, инфантильными, закомплексованными, робкими созданиями, не смеющими и шагу ступить без его разрешения. Либо они наследуют отцовский характер.



КАК РАСПОЗНАТЬ ДОМАШНЕГО ТИРАНА?

Чтобы не стать жертвой домашней тирании, обратите внимание на основные признаки, которые указывают на склонность к насилию:

- **Ревность и контроль.** Он начинает управлять вами, как ребенком: «С подругами не встречайся», «Не смей краситься и так одеваться», «С мужчинами не разговаривай, даже с коллегами», «Почему, когда я звонил, ты не ответила?», «Я должен знать в любой момент, где ты находишься!» или «Мне не нравятся твои друзья, твои родители!..».

Домашний мучитель часто кричит, не дает высказать своего мнения и не считается с ним, потому что прав может быть только он. Контролирует каждый шаг, не оставляет вас ни на минуту одну, лишая личного пространства. Мужчина-тиран всячески старается изолировать женщину: запрещает работать, дружить с тем, кто ему не нравится. Ревность и контроль маскирует заботой – он встречает с работы или всюду сопровождает вас (женские магазины, парикмахерские и т.п.).

- **Оскорбление словом:** «Все бабы – дуры, но такой, как ты, я еще не встречал», «Ты растяпа, неумеха и вообще ничего не смыслишь в жизни», «Ты вырядилась, как последняя...» и т.п.

- **Угрозы:** «Я тебя убью, сломаю шею...» и т.п.

- **Разрушение предметов.** Он может разбить тарелку, проломить стенку или бросить в женщину чем попало.

- **Применение силы** в качестве аргумента – самый опасный признак. Мужчина держит женщину в

подчинении, толкает и пинает ее. А если бьет жену без слов, без повода – это уже тяжелое психическое отклонение. И находиться рядом с ним опасно. Он запросто может ударить жену кулаком, ножом, топором. 60 % мужчин, избивающих своих жен, бьют также и своих детей.

- **Быстрая связь с ним или брак.** Как правило, знакомство меньше шести месяцев. А чаще бывает, что после нескольких дней знакомства он «налетает» как вихрь, заявляя о «любви с первого взгляда», говоря: «Я никого до сих пор не любил так, как тебя». Да и еще и предложение делает сразу.

- **Обвинение в своих проблемах других людей.** Когда «Все вокруг – сволочи и идиоты!», «Никому нельзя верить», «Мне все завидуют», «Меня подсиживают, против меня строят интриги и козни».

- **Случаи избиения в прошлом.** Мужчина может говорить, что бил женщин и прежде, но это они сами вынуждали его так поступать. Об этом можно услышать от родственников или бывшей жены. Такой будет прикладывать любую женщину, находящуюся рядом. Кроме этого, обязательно надо поинтересоваться отношениями в родительской семье вашего партнера. Если отец обижал мать и детей, то этого можно ожидать и от него самого, за редким исключением.

- **Грубость по отношению к детям и пожилым людям, жестокое обращение с животными.** Обратите внимание на такие высказывания: «Дети меня раздражают», «Старикам пора на кладбище», «Всех собак бы перестрелял!».

Если вы обнаружили в своем партнере или новом знакомом пять из девяти признаков, то будьте уверены – это Тиран! Бегите от него как можно быстрее и дальше. Не надейтесь, что ваша безграничная любовь сможет изменить его. Скорее – это он переделает вас. Через год совместной жизни он сломает вашу волю, и уже будет трудно уйти от него.

А если этого не сделать, то дальше начинает формироваться так называемый **круг насилия**. Когда в поведении тирана прослеживается периодичность, цикличность:

- **1-я фаза** цикла – нарастание напряжения: контролируемая агрессия в виде оскорблений, порой с рукоприкладством;
- **2-я фаза** – сильное избиение, выход ситуации из-под контроля;
- **3-я фаза** – «медовый месяц»: покаяние, любовь и внимание, подарки, извинения и обещания, что «это в последний раз». Женщина верит и все прощает, ей кажется, что теперь «все будет по-другому».

Но проходит немного времени, и у него снова начинает накапливаться напряжение (1-я фаза), и все повторяется по кругу. Со временем «медовые месяцы» становятся короче, а вспышки агрессии все сильнее.

РОДИЛАСЬ ЖЕРТВОЙ?

Ну, а что же женщины? Почему они терпят? Почему они не расстаются с человеком, который морально и физически уничтожает их?

Во-первых, замуж за садиста выходят девушки с определенными чертами характера и специфической семейной историей. Если в детстве малышка видела, как отец оскорбляет мать, а та мирится с унижениями, то делает для себя вывод: покорность и смирение

– хорошие черты. А для того чтобы их проявить, нужен мужчина-агрессор. Такие девушки, как правило, выбирают себе в мужья симпатичных, наглых, жестоких ребят.

Во-вторых, уничтожение личности женщины происходит часто незаметно для нее самой. Сразу рукоприкладство может и не проявляться. Но муж способен унижить жену в присутствии друзей или в кругу родственников. Женщине еще кажется, что она может контролировать ситуацию: неадекватное поведение своего благоверного оправдывает его неудачами, плохим настроением, стрессами.

На самом деле все обстоит иначе: супруг прекрасно знает, что делает. Он уже вошел во вкус: начал получать удовольствие от сознания своей власти. Теперь тиран может оставлять жену без денег, запрещать ей видеться с друзьями или родственниками. Лишив ее «группы поддержки» и зная, что она никому не пожалуется, он начинает распускать руки.

Часто женщина начинает думать, что все дело в ней самой: «Это я такая плохая, что «дovoжу» его». А вот еще мысли, которые превращают женщину в жертву: «Я одна не проживу, у меня нет ни своего жилья, ни профессии», или «У детей должен быть папа. Даже плохой отец лучше, чем его отсутствие», или «Такова уж наша женская доля – терпеть». Кроме того, многие считают, что виновата водка, а не тот, кто ее пьет и потом распускает руки. Мужчины с удовольствием пользуются этим: «Ничего не помню, пьяный был». Как будто это оправдывает его безобразное поведение.

Со временем, формируется **поведение жертвы**, которое провоцирует домашнего тирана. В психологии это поведение называется виктимным (от англ. victim – жертва). Как оно проявляется?

Это когда вы:

- испуганы вспыльчивостью своего партнера;
- боитесь сказать «нет», часто уступаете, так как опасаетесь его гнева или не смеете оскорбить его чувства;
- оправдываете или извиняете плохое обращение с вами перед собой и другими;
- когда вы принимаете решения, касающиеся вашей жизни, в зависимости от желания или реакции вашего партнера;
- когда вас отчитывают, как ребенка, или вы молчите, когда оскорбляют вашу мать.

Терпеливость жен и безнаказанность садиста провоцирует его на новое насилие. С каждым человеком поступают так, как он это позволяет.

Жены часто терпят побои мужа, считая, что изменить ситуацию нельзя. Приструнить домашнего садиста можно! Он боится огласки и конкретного вмешательства людей со стороны. Нередки случаи, когда склонность к деспотизму проявляется в мужчинах только в общении с вами, а в обществе он мил, любезен и толерантен. Вспомните: на публике и особенно в мужских компаниях

он – тише воды, ниже травы. Поэтому не скрывайте свою беду, не замыкайтесь в себе. Сообщите родителям мужа, его и своим родственникам, друзьям о том, как он ведет себя с вами. Знакомые могут даже не догадываться о его садистских наклонностях. Обратитесь в полицию, напишите заявление с просьбой разобраться в сложившейся ситуации. Участковый обязан отреагировать и разъяснить тирану ответственность за его поведение, выходящее за рамки закона. Обязательно обратитесь к психологу.

Хотя, по моему мнению, лучшее, что вы можете сделать, это уйти от него. Не надейтесь, что вы сможете его перевоспитать – это бесполезно. Расстаться, оторваться от него, переехать подальше, не оставив ему шансов манипулировать вашей жизнью, – это единственный действительно надежный способ спастись от домашнего тирана. Поверьте, никакие блага не заменят самую большую ценность – собственную жизнь и благополучие... и здоровье ваших детей. Каждый человек имеет право быть самим собой, прожить свою единственную жизнь именно так, как хочет он. И никогда не поздно меняться и становиться счастливее.



НА КРЮЧКЕ: КАК РАЗОРВАТЬ КРУГ НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Ауд Далсерг, Ингер Вессе

Истеричный начальник держит в страхе весь офис? Муж – тиран? Жена – манипулятор? Родителям никогда невозможно угодить? Ребенок вымогает деньги и обвиняет вас в своих неудачах? Если вы пребываете в нервном напряжении, или испытываете страх перед тем, с кем вы живете, то возможно вы попали под влияние психопатической личности.

Из книги вы узнаете о том, кто такие психопаты и с какой стати им многое сходит с рук. Здесь описаны типы психопатических личностей и манеры их поведения. Авторы приводят примеры типичных случаев попадания жертв к психопатам "на крючок" и предлагают способы спасения даже из патовых ситуаций.



ВАШЕ ЛЕТО НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

ДЛЯ УМА

- информационные технологии
- английский язык
- лекции «Здорово жить»
- шахматы, шашки

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- танцы
- скандинавская ходьба
- ОФП
- гимнастика
- фитнес, тренажеры

ДЛЯ ДУШИ

- пение
- рисование
- художественно-прикладное творчество
- театральные кружки

mos.ru/age

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

+7 (495) 777-77-77

для москвичей

55+

СЕМИНАР

КАК ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

Вы находитесь в сложной ситуации? Вам нужно принять важное решение? Приходите!



Ведущая тренинга

МАРИНА

ЖИРОНКИНА

Вы узнаете несколько алгоритмов принятия решения и сможете опробовать их на практике

Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»
м. «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46

+7 (499) 743 51 90

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

**10 июля
18.00 – 21.00**

Внимание! Для участия в тренинге необходимо пройти собеседование с психологом ГБУ МСППН

Ситуация SOS



ЧЕРНАЯ МЕТКА

«Домашнее насилие» может быть многоликим. Каждый раз оно происходит так, чтобы лишние глаза этого не наблюдали. Об унижениях и побоях не принято говорить в дружественных беседах. Многие жертвы тщательно скрывают подобный факт от посторонних и даже близких.

Проект общественной организации «The Black dot» нашел распространение во всем мире и служит защите женщин от семейного насилия, страданий и унижений. Он нашел отклик у женщин и в нашей стране. Жертвы домашних тиранов рисуют на ладони черную точку, сигнализирующую о насилии, издевательствах, избиениях, и отправляют в личных сообщениях, которые получают женщины любого возраста и статуса и тем самым спасают многие жертвы.

Нарисовать черную точку на руке очень просто. Вы должны выбрать любой участок посередине своей ладони и найти черный пишущий инструмент – ручку, фломастер, маркер, косметический черный карандаш. Точка должна быть такого размера, чтобы ее было видно на фото. Такая метка будет сигналом SOS для всех окружающих и организаций защиты.

Прежде всего, данный сигнал станет заметен вашим друзьям и близким, так как вы будете распространять фото через соцсети. Вы можете разместить фотографию на аватарку, а можете поставить в свою ленту и закрепить в верхней части стенки.

Если вы заметите подобное фото среди людей, находящихся у вас в «друзьях», вам следует обязательно оказать поддержку такому человеку.

<https://gtrk.tv/novosti/55910-samaya-pozhilaya-avtostopshchica-mire-zhivet-ufe>

ГЛОССАРИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА –

это вред, который нанесен психическому здоровью после усиленного влияния остроэмоциональных воздействий или неблагоприятных факторов. Зачастую психологическая травма связана с физической, которая угрожает жизни, либо дает стойкое отсутствие ощущения безопасности.

АБЬЮЗ

насилие в любом виде с целью подчинения и подавления воли человека (жертвы абьюза).

ПРЕССИНГ (АППРЕССИЯ)

жесткое, силовое или морально-психологическое давление с целью деморализовать жертву.

БУЛЛИНГ

задирание, травля, агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллеге) со стороны остальных членов коллектива или его части.

ТРОЛЛИНГ (ИЛИ КИБЕРБУЛЛИНГ)

поведение в интернете, вызывающее неадекватную реакцию других участников общения. Для стороннего наблюдателя процесс издевательства может выглядеть смешным, остроумным, поднимающим интересные темы, в то время как жертвой подобные выпады воспринимаются как жестокое давление. Массовость явления и его тяжелый психологический урон обусловлены тем, что обидчику невозможно ответить лично, а при накале страстей отсутствует возможность физического разрешения вопроса. Все, что остается пострадавшей стороне, – это игнорирование, ответный троллинг (при соответствии навыков) или вовлечение в провокацию.

МОББИНГ

форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе. Бойкот, придирки, насмешки, дезинформация, доноительство, причинение вреда здоровью.

БОССИНГ

травля начальником подчиненного.

ЭЙДЖИЗМ

дискриминация по возрасту. Проявляется в готовности воспринимать адекватно и сотрудничать только с теми, кто соответствует заранее установленному возрастному критерию.

СЕКСИЗМ

набор предрассудков и предвзятое отношение по признаку пола или гендера. Есть мнение о том, что сексизм – идеология и система социальных практик, которые поддерживают патриархат или угнетение женщин.

ХАРРАСМЕНТ

нарушение неприкосновенности частной жизни (преследование телефонными звонками, письмами, слежкой), назойливым приставанием, домогательством. Может совершаться с сексуальными мотивами.

НЕГЛЕКТ

одна из самых жестоких форм психологического насилия. Ее довольно сложно распознать, неглект существует исключительно в условиях достаточной изоляции жертвы, так что ждать помощи ей неоткуда. По сути неглект – это латентная агрессия, при этом неглектер выглядит абсолютно искренне и оправдания у него совершенно искренние. Он уверен, что стоит заботиться исключительно о своем комфорте и удовлетворении собственных потребностей, и делать это за счет других.

Как показывает практика, в большинстве случаев неглектер не доводит травматичную ситуацию до крайности, а лишь «подкармливает» самооценку и упивается чувством власти над жертвой. Ничего общего с настоящей заботой неглект не имеет.

Буллинг: как защитить своего ребенка?



**Елена
Баранова**

психолог филиала
«Северо-Западный» ГБУ МСППН

Ребенок рассказывает о чувстве страха перед объектом травли, нежелании посещать школу, злости, беспомощности, безысходности, бессилии перед агрессором? Часто его переживания бывают настолько сильными, что становятся причиной каких-либо неврологических проявлений – трудности с засыпанием, бессонница, тики, головная боль. Знакома такая ситуация?

Иногда учителя занимают позицию самоустранения, либо, что еще хуже, – вступают в конфликтное взаимодействие с ребенком, оказавшимся жертвой травли. Педагоги в силу своей занятости или невключенности в жизнь класса предпочитают не вмешиваться в общение между детьми, считая это естественным явлением, не придают ему должного внимания. В результате подвергшийся травле остается один на один со своими тяжелыми переживаниями.

В такой ситуации очень важна поддержка со стороны родителей, которым важно быть внимательными к эмоциональному состоянию, настроению ребенка, интересоваться не только его успеваемостью, но и тем, как он ощущает себя в школе, классе, какие у него отношения с одноклассниками и учителями. И если ситуация складывается не самым лучшим образом, задача родителей – быть на стороне ребенка, защитить его от травли одноклассников.

ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Травля, агрессивное преследование одного ребенка другим или другими существовали всегда. Однако в настоящее время это явление становится все более распространенным. И причин тому несколько. Растет напряженность в обществе. Проживание в мегаполисе, быстрый темп жизни, высокие нагрузки сказываются и на детях.

Средства массовой информации, интернет изобилуют материалами, имеющими травмирующую направленность, что также негативно сказывается на психике детей и подростков.

В настоящее время наблюдается рост агрессивности даже среди маленьких девочек. Все больше представителей младшего поколения растет в неполных семьях. Мама, которая вынуждена совмещать роль обоих родителей, работающие и занимающиеся бытом, испытывают повышенное психоэмоциональное напряжение, нередко срываются на детях, что приводит к росту агрессивности у последних. Иногда такие дети становятся теми, кто проявляет агрессию по отношению к сверстникам, одноклассникам.

У детей 11–15 лет в ходу сплетни, унижительные шутки, бойкот. Боль, одиночество, чувство безысходности, которые испытывает жертва преследования, очень точно показаны Роланом

Быковым в фильме «Чучело», снятом по книге В. Железникова. К сожалению, эти явления узнаваемы и сегодня.

Как отмечает психолог Светлана Кривцова, травлю начинает всегда один, чтобы утвердить авторитет, получить какую-либо выгоду или просто поразвлечься. Остальные дети, наблюдая за действиями буллера (инициатора травли), либо их игнорируют, либо возмущаются и пытаются вмешаться. Но видя, что жертва не сопротивляется, а учитель их инициативу не поддерживает, дети испытывают беспомощность, их настроение может измениться – от сочувствия жертве к раздражению и равнодушию.

По мнению С. Кривцовой, жертвой травли может стать любой школьник, даже сильный, способный противостоять давлению группы одноклассников. Но некоторые дети невольно провоцируют сверстников и чаще других становятся жертвами травли. Среди них те, кто необычно одет или «странно» себя ведет, неряшлив, неопрятен, имеет лишний вес, какие-либо физические дефекты.

Часто жертвой буллинга становится новый ученик, отличающийся

от одноклассников, например, более закрытый или, наоборот, более открытый, честный, инициативный. Остальные отвергают такого ребенка. Бывает и так, что и сам учитель своим отношением к ученику формирует негативное отношение к нему одноклассников.

КТО СТАНОВИТСЯ БУЛЛЕРОМ?

Чаще всего это подростки, которые не знают запретов со стороны взрослых, не признают авторитет родителей. И в то же время им не хватает внимания и уважения взрослых, признания их. Таким детям мало ощущения самоценности, чувства собственного достоинства. Эти переживания вызывают у них сильную агрессию, которую они проявляют в отношении сверстников-одноклассников. Психологический террор служит буллерам средством самоутверждения за счет других людей, ощущения собственного превосходства.

ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Ребенок всегда включен в социум. Поэтому трудные взаимоотношения



со сверстниками влияют на становление самооценки, уверенности в себе, негативно влияют на формирование чувства собственного достоинства, вызывают трудности в коммуникативной сфере, когда ребенок замыкается, избегает общения со сверстниками. Эти факторы могут иметь последствия, мешающие оптимальному развитию и становлению личности.

Поэтому задача взрослых – прийти на помощь ребенку, подвергнутому травле. И это задача многих: родителей, педагогов и психологов.

Учителю важно проявить заботу о тех, кто оказался жертвой. Педагогу необходимо объяснить учащимся, что чувствует ребенок, подвергшийся буллингу, постараться вызвать сочувствие и сострадание у школьников, попросить детей придумать, как можно уменьшить страдания жертвы.

А ЕСЛИ...

К сожалению, случается и так, что ребенок подвергается буллингу со стороны учителя. Бывают случаи, когда педагоги предвзято относятся к ученику, высмеивают его ответы при всем классе, оскорбляют словами или действиями в присутствии одноклассников, даже в присутствии родителей на собрании. Иногда предметом насмешек со стороны наставников становятся способности ребенка, невыполненное домашнее задание, внешний вид и успеваемость в целом.

Если эта ситуация повторяется, у школьника снижается интерес и мотивация к обучению или к отдельному предмету, связанному с личностью учителя, который подвергает ребенка буллингу.

Екатерина Сафонова выделяет следующие признаки учительского буллинга. **Во-первых**, это нежелание ребенка посещать школу. Конечно, многие школьники периодически проявляют

такое желание. Настораживающим является тот факт, если ребенок систематически отказывается ходить на уроки, плачет перед тем, как идти в школу или прогуливает ее.

Второй симптом – плохая успеваемость по какому-то конкретному предмету, особенно, если раньше ребенок хорошо его усваивал. Скорее всего, причина не в том, что он плохо понимает предмет, а в том, что не складываются отношения с учителем, преподающим его.

Третий признак учительского буллинга – это заниженная самооценка у ребенка. Ученик, испытывающий по отношению к себе психологическое или, еще хуже, физическое насилие, теряет веру в себя, свои способности и возможности, начинает воспринимать себя неуспешным, неудачником. Особенно сильно это сказывается на детях впечатлительных, ранимых, чувствительных к оценке и мнению авторитетных людей.

Четвертая причина, на которую обращает внимание Е. Сафонова, – это отсутствие у школьника желания разговаривать о школе. Особенно, если это касается младшего школьного возраста, когда учеба является ведущим видом деятельности, а значит, дети много и охотно в этом возрасте (7–10 лет) говорят о школе.

Пятое, на что родители должны обратить внимание, – это страх перед школой и учителем. Дети, которые подвергаются давлению со стороны педагога, начинают бояться его, а также других учителей и школу в целом, поскольку весь комплекс событий становится травмирующим.

В результате негативных отношений «учитель–ученик» ребенок также как и в ситуации буллинга со стороны одноклассников получает психологическую травму. Она может проявляться в виде чувства вины, повышенной агрессивности, тревожности, заниженной

ПРИГЛАШАЕМ

В КИНОКЛУБ



Ведущий

ВЛАДИМИР

ГОНЧУКОВ

Посещение киноклуба – это прекрасная возможность посредством просмотра кинокартины и дальнейшего обсуждения:

- лучше узнать себя и окружающих
- соприкоснуться со своими чувствами и переживаниями
- переосмыслить жизненный опыт
- осознать свои проблемы и наметить пути их решения
- развить навыки общения
- открыть в себе дополнительные ресурсы

Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»
м. «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46

+7 (499) 743 51 90

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

25 июня 2019
с 18.00 до 21.00

Будет демонстрироваться фильм
«Как Витька Чеснок вёз
Леху Штыря в дом инвалидов»
(2017 г., реж. Александр Хант, 18+)

самооценки, подавленности. У подростков психологическая травма может привести даже к суицидальным действиям. Проблема может усугубиться, если к насилию со стороны педагога присоединяется весь класс.

Я С ТОБОЙ!

Часто у родителей возникает вопрос, как помочь ребенку в ситуации конфликта с преподавателем. В первую очередь, нужно спокойно и объективно оценить ситуацию и проговорить ее с учителем, чтобы выявить причину конфликта. Важно, чтобы были конкретные факты, а не личные впечатления. Иногда родители боятся усугубить ситуацию. Но, если педагог злоупотребляет властью, родители могут воздействовать на него через директора или других руководителей учреждения.

Если у учителя есть определенные претензии к вашему ребенку, их нужно выслушать, а затем обсудить с сыном или дочерью. Важно совместно с ребенком или с помощью психолога выработать план разрешения создавшегося конфликта. Если ситуация достаточно сложная в силу затянувшихся обстоятельств или других причин и конфликт не удастся урегулировать, имеет смысл перевести ребенка в другой класс или другую школу.

В этом случае сына или дочь нужно мотивировать к посещению психолога, чтобы проработать психологическую травму, снизить ее негативные последствия и актуализировать мотивацию к обучению.

Задача родителей, как уже отмечалось ранее, – быть внимательным и наблюдательным, быть в курсе того, что происходит в школе. Для этого необходимо выстраивать открытые и доверительные отношения с детьми, быть

готовым всегда оказать им поддержку в трудной ситуации, защитить.

Наталья Ремиш, писатель и автор проекта «Детям о важном», рассказывает о том, как помочь своему ребенку. Чтобы понять, что происходит в школе, необходимо выделять время на такие разговоры. Для этого важно регулярно обсуждать, как прошел день, что было приятно, что не понравилось. Если у ребенка есть контакт с родителями, он сам расскажет обо всех сложностях и проблемах в классе.

Задача – донести до сына или дочери, что психологическое насилие – это тоже насилие, и так не должно быть. Насилие одного человека над другим происходит потому, что первому нужно избавиться от негативных чувств, вызванных проблемами в его жизни. Необходимо дать понять ребенку, что дело не в нем. Нужно донести, что он не должен терпеть насилие. Не должен отказываться от защиты взрослых только потому, что агрессор считает это трусостью. Мы же, взрослые, обращаемся за помощью, когда нам трудно или невозможно решить задачу. Иногда ситуации буллинга сложно анализировать в одиночку, необходимо вмешательство многих – родителей, педагогов, психологов, директора школы или завуча, классного руководителя.

Если, к сожалению, ваши сын или дочь попали в похожую ситуацию, подумайте о том, что им может понадобиться помощь квалифицированного специалиста для устранения последствий негативного отношения со стороны других людей. И помните о комплексном подходе в решении этой проблемы – педагогическом, психологическом и воспитательном со стороны родителей.

Будьте внимательны к своим детям! Любите их и защищайте!



ПРАВИТЕЛЬСТВО
МОСКВЫ

ЗНАЕШЬ О ЖЕСТОКОМ ОБРАЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ?

ЕСТЬ УГРОЗА
ЕГО ЖИЗНИ
И ЗДОРОВЬЮ?

ЗВОНИ! МЫ ПОМОЖЕМ!

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ:

051 | **8 495 051**

С ГОРОДСКОГО

С МОБИЛЬНОГО

Кулак вместо убеждения

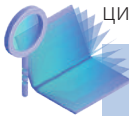


**Татьяна
Смирнова**

психолог филиала «Центральный»
ГБУ МСППН

ИЗ ИСТОРИИ ПРОБЛЕМЫ

Известный российский просветитель и популяризатор науки, академик И. Кон видит этимологические корни этого явления так. В разные исторические эпохи, в разных культурах вхождение в какую-либо группу нередко сопровождалось обрядом посвящения (инициации), где новичка вынуждали выполнять



«Буллинг» происходит от английского «bully» – задира, запугивать (в форме существительного слово имеет значения: задира, забияка, хвастун, хулиган). Термин был введен в 1993 г. норвежским

определенные действия, болезненные, жестокие, порой унижительные. Однако без их исполнения невозможно было стать, например, мужчиной (обряды инициации для мальчиков в африканских, австралийских племенах). Проявления

дедовщины в армии очень схожи с теми практиками, которые существовали во многих закрытых школах Европы XVII–XIX вв., России XVIII–XIX вв.

В XX веке отношение к воспитанию детей претерпело серьезные изменения: порка, являющаяся неременным условием воспитания в предыдущие столетия, стала недопустима, а старые традиции уже изживают себя.

Причины буллинга:

- личностные особенности жертвы/ преследователя,
- особенности ситуации и поведение наблюдателей,
- особенности системы/организации

ВЛАСТЬ РАЗВРАЩАЕТ...

А абсолютная власть развращает абсолютно, – сказал Джон Дальберг-Актон. На проявление буллинга могут повлиять особенности самого человека: так агрессивный, имеющий власть, или желающий эту власть получить, воспитанный в системе «кнута и пряника», неуверенный в себе, желающий повысить свою самооценку, человек может проявлять агрессию и насилие по отношению к другим людям.

И наоборот, сильно отличающийся от других интеллектом, внешним видом,

психологом Д. Ольвеусом, который объяснял его как **преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы.**

цветом кожи, культурной принадлежностью, плохо коммуницирующий, застенчивый, скорее, вызовет неприятие и становится «жертвой».

Достаточно большую роль в буллинге играют люди, наблюдающие



Если понятие «буллинг» чаще относят к небольшому количеству людей, или даже одному человеку, то понятие «моббинг» означает нападение толпой (от «mob» – толпа, сборище, чернь, воровская шайка). Конечно, сопротивляться одному-двум людям легче, чем группе, но

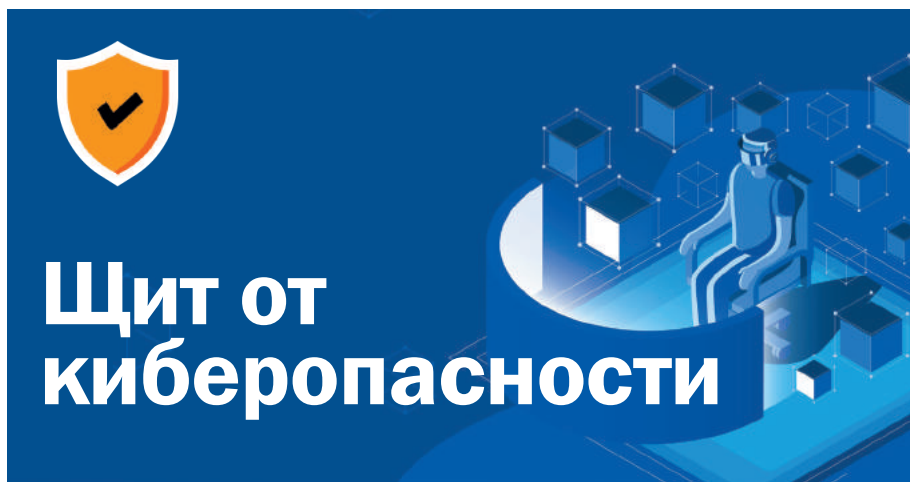
если этот один – начальник?.. Боссинг (травля начальником подчиненного) – достаточно распространенное явление в профессиональной сфере. А если преследования начинаются в виртуальном мире (кибербуллинг), распознать количество нападающих порой бывает невозможно.

за ситуацией запугивания, травли. Одноклассники или коллеги по работе могут подыгрывать агрессору (преследователю): например, разносить слухи о дурном характере или неодобряемых склонностях «жертвы», принимать участие в нападениях, совместно с преследователем участвовать в физическом, психологическом насилии.

Система (организация) играет роль, формирующую и провоцирующую агрессивное поведение. Эксперимент известного социального психолога Ф. Зимбардо, называемый тюремным, доказал это. Психолог смоделировал такую ситуацию между обычными мужчинами с невысокой склонностью к агрессии.

Испытуемые, выполняющие роль «охранников», стали проявлять агрессию и насилие к тем, кто выполнял роль «заключенных». Перед началом эксперимента исследователь протестировал каждого и не выявил отличий в личностных характеристиках. Зимбардо сравнивал условия с процессом приготовления моченых яблок: яблоки – это участники эксперимента, бочки – условия, в которых оказываются испытуемые. Если хорошие, не испорченные плоды положить в гнилые бочки – фрукты придут в негодность. И если бочки будут хорошими, не гнилыми, но в них окажутся протухшие яблоки, результат будет тот же – плоды нельзя будет употреблять в пищу.





ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ

- Киберхулиганство:**
запугивание и оскорбления, прессинг, манипуляции, троллинг.
- Загрузка на сомнительные сайты**
информации о семье, паспортные данные или другие документы.
- «Разводы» и «проверки».**
Набирает популярность общение с целью шутки или «выведения на чистую воду». Например, юноша хочет заказать проверку на верность своей девушки. А кто-то в этот момент создает страницу симпатичного мужчины и предлагает девушкам знакомиться ради собственного развлечения.
- Ошибочное представление**
о человеке.
Может ли оно заменить реальные контакты?
- Открытый доступ к файлам,**
сомнительным по качеству и содержанию. Контент, не соответствующий возрасту ребенка, или опасный для психики: насилие, жестокость, травмирующие кадры и др.
- При чрезмерном увлечении**
интернет-общением:
ухудшение или недоразвитость (у детей) устной речи, невербальных элементов общения, эмпатии.
- Отсутствие реальных контактов,**
что порождает замкнутость, слабость коммуникативных навыков и умений.
- Развитие зависимостей.**

44 % детей и подростков проводят в онлайн-режиме почти сутки, у 30 % отмечаются симптомы медиазависимости: обидчивость, импульсивность, раздражительность, замкнутость, низкая физическая активность, нарушения сна, ухудшение общего самочувствия. Это мешает развитию, ограничивает общение, творческое самовыражение.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ОТ ИНТЕРНЕТАВИСИМОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

- Не переходи по сомнительным ссылкам.
Не загружай файлы от неизвестного адресата.
- Не отправляй сообщения с телефона, если этого просит сайт.
При сомнениях обратись к родителям.
- Старайся не указывать слишком много личной информации,
не пиши точный адрес.
- Сохраняй дистанцию в общении с незнакомыми людьми,
не торопись раскрывать всю информацию о себе.
- Будь дружелюбным и уважительным. Не размещай агрессивные
и запрещенные материалы (какие – обсуждается с родителями).
- Если что-то напугало при работе в интернете – расскажи взрослым.
- Сообщи родителям, если кто-то незнакомый хочет лично
встретиться с тобой. Если поступают намеки сексуального
характера – немедленно прекрати общение и расскажи родителям.
- Будь внимателен и осторожен, если кто-то из интернета делает
тебе подарки, старается отлучить от семьи, настраивает против
реальных знакомых и хочет стать твоим лучшим другом.
- Напомни родителям об установке антивируса.
- Не сообщай данные карт родителей, паспортов и других документов.
Помни: не вся информация в интернете правдивая.

ВНИМАНИЮ ВЗРОСЛЫХ

- Киберхондрия – поиск информации о болезни в сети и приписывание
себе этих симптомов. Особо внушаемые люди могут поверить
настолько, что в результате заболевают.
- Ухудшение когнитивных способностей. Осведомленность человека
о том, где и что можно найти в интернете ухудшает запоминание.
- Экранное насилие. Последствия просмотра: *повышенная
возбудимость; неврозы; приступы агрессии; страх; заикание;
стремление к повторению увиденного; притупление чувства
сострадания и сопереживания; асоциальное поведение.*
- Типы воздействия жестоких сцен на аудиторию: эффекты агрессии,
страха, равнодушия к жестокости в реальной жизни, «разжигание
аппетита» (интерес и желание смотреть подобное).
- В чем привлекательность сцен насилия? – Желание испытать волнение,
своеобразный эмоциональный всплеск, эффект запретного плода.

Все негативное можно изменить



Наталья Цымбаленко

начальник Управления информационной политики и коммуникаций Департамента труда и социальной защиты населения

Казалось бы, что особенного: успевающий ученик переходит из младшей школы в старшую, к примеру, в гимназию... Однако в новом классе его могут ждать совсем недетские испытания: он вдруг попадает под шквал издевок и агрессии «крутых». За что? Да, повод всегда найдется. В нашем случае, пятиклассник принес из дома пластилин и Лего. И началось! Травля, фотожабы в соцсетях, оскорбления и издевательства. Последней каплей стала афера с лучшим другом, у которого отобрали деньги, чтобы внести плату за вейп, который курят «продвинутые»...

После размещения поста в соцсетях об этой истории узнали и заговорили, а мама мальчика, уступив настойчивой просьбе известного издательства «Питер», стала автором книги.

До этого в анамнезе класса уже были истории с кражей вещей, их порчей, подкладыванием всяких гадостей в портфель, фотоловушками и размещением их в открытом доступе – подробно об этом описано в книге Натальи Цымбаленко «Буллинг. Как остановить травлю ребенка».

Свой нелегкий опыт по «урегулированию конфликта», а эта фраза уже из военной прессы, автор не только тщательно проанализировала, но и разработала Памятку для родителей, чьи дети попали в жестокие клещи абьюза. Книга полезна не только мамам и папам, но и психологам, педагогам, социальным работникам, аналитикам, реабилитационным службам, словом, всем, кто работает с детьми.

– Наталья, вкратце история выглядит как тысячи подобных в любой школе и любой стране. У вас хватило сил, характера, профессиональных навыков – вы медийщик – довести эту историю до успешного завершения. Но ведь есть родители, которые вовсе не обладают подобным набором преимуществ перед явлением, которое, как черная плесень, разъедает днище корабля под названием «Школа». Судя по книге, у вас ушло немало времени, чтобы достучаться до учителей, директора и Управления образования. А что делать, если прессинг уже в разгаре, и ребенок каждый день подвергается психологической, а в нередких случаях и физической травме?

– Если вы про время и занятость, то в такой ситуации работа, домашние обязанности уходят на второй план. Дети – самое важное в жизни. И если

им плохо, нужно правильно расставить приоритеты и вмешаться.

Когда травля уже началась и ребенок в центре событий, то все ваши действия незамедлительно вызывают реакцию: общение с родителями, классным руководителем, пост в соцсетях – все дает результат. Если в ситуации с нашим сыном было неизвестно, куда бежать, то тот, кто столкнулся с подобным явлением сегодня, может прибегнуть к помощи Памятки (см. стр.30).

(В Памятке дана пошаговая инструкция, куда и как обращаться, и описаны те механизмы, которые помогут остановить и предотвратить буллинг – ред.)

Дело вызвало широкий резонанс. «После размещения поста буквально за сутки с ним ознакомился и о нем стал говорить весь русскоязычный интернет» – слова Натальи Цымбаленко, но до завершения травли было еще очень далеко. Хотя дельных советов, как, впрочем, и

безнадежных историй в постах откликнувшихся было немало.

Опустим долгие семейные разговоры, предложения разных сторон (в том числе родителей учеников класса и учителей (!) перейти в другую школу, на что ребенок дал категорический отказ, не желая оставлять друга в беде). Обсуждался перевод на домашнее обучение, вариант нанять охранника и многое другое...

В этой ситуации самое важное решить, может и хочет ли ребенок ходить в школу? Если нет – его надо забрать! Сейчас есть масса альтернативных вариантов вплоть до дистанционного образования. Хотя бы на время! Если у родителей нет рычагов влияния на ситуацию, нельзя ее отпускать, дети, мол, сами разберутся. Не разберутся!



В сухом остатке: дети, которые занимались травлей, под давлением школы, родителей, участкового поняли, что не останутся безнаказанными, мальчик тем временем увлекся борьбой и фехтованием, окреп физически и морально, и... волна агрессии отступила.

– Что происходит сегодня? Дети ведь – самая ранимая и бунтарская среда, они помнят долго и долго «не подают» руки...

– Перед всеми, в том числе и перед нашим сыном, задача дружить с каждым в классе не стоит, вы, к примеру, не дружите же со всем коллективом? Но важно, чтобы на работе вам не плевали в кофе, не прятали ваши вещи, не орали на вас, то есть вы хотите нормальных партнерских отношений. Также и в школе. Сын и не должен нравиться всем. Сейчас ситуация нормализовалась, и, надеюсь, останется таковой до конца школы.

– Как вы прокомментируете фразу из вашей книги: «Чтобы быть эффективной, антибуллинговой программе вовсе не обязательно заручаться поддержкой государства».

– Не хочу, чтобы ответственность перекладывали только на плечи государства. Если эта проблема наказуема, значит, не надо ничего делать, потому что бесполезно?! Есть масса путей противодействия: некоммерческие организации, собственные ресурсы, интернет, не надо ждать, что кто-то придет и решит. В некоторых странах, к примеру, ввели систему штрафов за буллинг. А это уже конкретные шаги... Но предстоит долгий и сложный путь: в России пока еще с домашним насилием не могут в полной мере разобраться. Нужно действовать! Правда, предвижу протест некоторой части родительского

сообщества, которая считает, что строгая атмосфера в классе – это хорошо. Аргумент: я же прошел, выжил и его надо закалить. В Англии, к примеру, и это есть в книге, буллинг – по-прежнему часть воспитательной системы в школах. Нужно выжить, приобрести тонкий английский юмор, ну и так далее...

К счастью, все меняется, раньше в школах пороли, муж бил жену в воспитательных целях и т.д. Сегодня родители, особенно молодые, против насилия.

– Разве это зависит от возраста?

– И от возраста, и от состоятельности родителей. Чем выше финансовый уровень семьи, тем родители более категоричны в этих вопросах, – говорится в исследовании «Готовы ли россияне не бить детей». У этой проблемы есть еще одна сторона – возрастные педагоги, которые зачастую игнорируют эту проблему. Игнорируют, потому что хотят, чтобы все оставалось по-прежнему. Однако мир изменился...

– Где приобрести книгу?

– Она продается и стоит очень немного. Это полностью социальный проект, я отказалась от гонорара, чтобы стоимость издания стала максимально низкой.

– «Нет ничего страшного. Все можно изменить» – самое частое ваше выражение во время интервью. Предлагаю так и озаглавить статью...

– И, правда, все можно изменить, если ты накрыт «Одеялом Лихачева». Багаж любви, который ты получаешь с детства: семейные праздники, путешествия, прогулки, просмотры кино, чтение вслух и просто общение – помогут пережить все невзгоды.

ОДЕЯЛО ЛИХАЧЕВА

**Евгений
Водолазкин**



Цитата

«Приведу фрагмент из воспоминаний моего учителя, академика Дмитрия Сергеевича Лихачева. У него было счастливое детство, его очень любили родители, он получил «нежное воспитание». И вот этот комнатный мальчик в 22 года попадает в жуткие условия Соловецкого лагеря особого назначения. Ему удалось захватить с собой из Питера некоторые вещи, в том числе и свое детское одеяло. Им даже толком укрыться было невозможно, но оно согревало его не

физически, а памятью. Он писал: «Я накрывался им от угла к углу: уголок на ноги и уголок на плечи. Но клал на себя еще что-либо из одежды: зимой — полушубок. Закрывался с головой, чтобы уйти в свой мир воспоминаний о доме, об университете, о Петербурге...».

Говорят, нельзя, чтобы детство было слишком счастливым. Если так, я с таким подходом категорически не согласен».



**БУЛЛИНГ.
КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА.**
Наталья Цымбаленко

«Буллинг» – совсем нестрашное слово до того момента, пока ваша семья не столкнется с травлей напрямую. Шок, гнев, обида и другие эмоции часто мешают родителям адекватно оценить ситуацию и понять, какие шаги следует предпринять, куда обращаться, что говорить ребенку и как вести себя с обидчиками. Журналист и мама троих детей Наталья Цымбаленко, чья история о пресечении травли сына громко прозвучала в СМИ и была прочитана сотнями

тысяч человек, систематизировала свой опыт для книги. Как отличить буллинг от рядового конфликта, кто и почему становится жертвой травли, что зависит от школы, а что – от семьи, когда стоит вмешиваться и есть ли юридическая ответственность за травлю? Теперь вы сможете защитить своего ребенка без необдуманных поступков и лишних эмоций.

Как остановить травлю ребенка

(Памятка из книги
Н. Цымбаленко)

ВАРИАНТ 1.

ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА ШКОЛУ

(обзывают, прячут вещи, бойкотируют, толкают и т.д.)

СОБИРАЕМ ДОКАЗАТЕЛЬНУЮ БАЗУ:

- Скриншоты, оскорбления, ссылки, показания одноклассников и свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях, фото «плевков в портфель», кэш в гугле и т.д.
- Анализируем аккаунты зачинщиков травли в социальных сетях – в каких группах состоят, что постят, как разговаривают. Это поможет при составлении характеристики абьюзеров.

ОБРАЩАЕМСЯ К КЛАССНОЙ РУКОВОДИТЕЛЬНИЦЕ,

родителям учеников, с которыми сложности у вашего ребенка, к школьному психологу, социальным работникам. Проговорите ситуацию. Определите план действий.



ВАЖНО!!

Без вмешательства третьих сил сами дети не смогут разрешить ситуацию в классе. Только постоянная работа и постоянный контроль.

Ничего не изменилось? Следующий пункт –



ОБРАЩАЕМСЯ К ПСИХОЛОГУ / ПСИХИАТРУ.

Именно они дают заключение о тяжелом психологическом состоянии и моральном вреде, нанесённом ребенку ситуацией. Выбирайте того, у кого есть лицензия.

ВАРИАНТ 2.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

(ребенка травят в соцсетях, испортили его вещи и т.д.)

- Записываем аудио и видео (это не частные съемки – это не запрещено). Если просят прекратить, аргументируем, что собираем доказательную базу и пресекаем противоправные действия (по этой же схеме вас снимают на видео в магазинах).

ВАЖНО!!

Диктофон должен быть куплен в российском магазине (сохраните чек), а не на алиэкспресе. Иначе вопросы вам будут задавать спецслужбы.



ИЩЕМ ЮРИСТА

Если ситуация сложная и агрессивная, или чувствуете, что нет времени самому разбираться в тонкостях закона.

ВАЖНО!

Этот эксперт должен обладать лицензией, которая подойдет для суда. Тогда его заключение пойдет в Дело.

ПИШЕМ ЖАЛОБЫ:

(именно в этой формулировке)

1 • **Директору школы.**

Если не помогло:

2 • **в комиссию по делам несовершеннолетних управы/администрации района;**

- **в управляющий совет школы;**
- **инспектору по делам несовершеннолетних.**

Если не помогло:

3 Пишем Жалобы о бездействии представителей государственного учреждения:

- **в Департамент образования;**
- **в прокуратуру;**
- **уполномоченному по правам человека в городе.**



Писать придется много. Пишем! Устные встречи – это вы просто поболтать зашли. Пишем в соответствующие инстанции. Если где-то забуксовало, пишем выше. НО – не перескакиваем. Например, раз – и написали сразу в прокуратуру. Та, естественно, спрашивает школу: «Что, собственно, происходит?», а школа абсолютно честно отвечает, что никто к ней не обращался.

ФОРМИРУЕМ ОБЩЕСТВЕННЫЙ РЕЗОНАНС

Именно он заставляет двигаться многие инстанции. А родителей абьюзера подталкивает к тому, чтобы пересмотреть свой подход



МОНИТОРИМ СИТУАЦИЮ:

- Регулярно общаемся с представителями школы, разговариваем со своим ребенком.
- При необходимости повторяем процедуру.
- Параллельно показываем ребенку, что помимо школы есть множество интересных вещей: кружки,

СОБИРАЕМ ЧЕКИ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ТРАТЫ:

- на медикаменты, прописанные психологом/психиатром;
- на самого психолога/психиатра и других врачей, если были побои, физические травмы и лечение;
- на юриста;
- на репетиторов из-за пропуска школы (если было);
- на имущество, которое испортили (или прайсы из интернета);
- оцениваем свой моральный вред.



ПОДАЕМ В СУД

С возмещением морального вреда главное не увлечься – можно выставить и миллион, но суд снизит в сотни и десятки раз. Рассчитывайте, что на круг в легкой версии суд постановит заплатить 100 000 – 200 000 тысяч рублей.

Но – это по одному эпизоду, и с одного родителя. Если это действие повторить, да учесть, сколько родители ребенка, с которым вы судитесь, также потратят времени и денег на адвокатов, то ребенок-абьюзер встанет родителям в копеечку.



к ситуации. Пишите посты в социальных сетях, обращайтесь к знакомым журналистам, пишите в СМИ, которые публикуют материалы на тему буллинга и травли детей.



блоги, путешествия, спорт и т.д.

- Объясняем, что проблема не в нем. Да, отношения с этими людьми не сложились, но в жизни и не бывает, чтобы тебя любили все.
- Мир безграничен, если не получается в одном месте – получится в другом!

Близко к тексту

НЕТЕРПИМОСТЬ К ТРАВЛЕ



У нас нет протокола, то есть прописанного порядка действий в случаях агрессивного поведения в школе. Учителя не знают, как надо реагировать, если видят насилие.

*Из интервью **Артура Реана**, руководителя лаборатории профилактики асоциального поведения НИУ ВШЭ, академика РАО, одного из авторов исследования «Семейные предпосылки вовлеченности ребенка в школьную травлю: влияние психологических и социальных характеристик семьи».*

■ Дети «на ощупь» выясняют, что допустимо, а что вызовет отрицательную реакцию. Безобидные шалости могут перерасти в серьезную травлю. И не обязательно физическую, а, к примеру, вербальную. И она порой действует на жертву гораздо сильнее, чем физическая агрессия. Нередко детские суициды связаны именно с такой формой. Трудно давать рекомендации, когда надо вмешиваться взрослым. Но есть обязательное условие: все факты детской агрессии должны отслеживаться педагогами. Но с этим в школах большая проблема.

■ Инициаторы буллинга, как правило, – свидетели насилия в семье, те, кто наблюдал, как родители издеваются над братьями и сестрами, как отец избивает мать. По нашим исследованиям, булли (и мальчики, и девочки) имеют сложности в отношениях с отцом, а мальчики – еще и с матерью.

■ На Западе считают, что низкий уровень образования, доходов, культуры семьи ведут к «непоследовательному стилю воспитания», что провоцирует недостаточное развитие социальных навыков, детскую и подростковую агрессию. Дети из наименее обеспеченных

семей чаще становятся жертвами буллинга. Даже если человек не участвует, а только наблюдает и при этом нет отрицательной реакции окружающих, агрессивные действия усваиваются ребенком как допустимые.

■ Другой механизм развития агрессивности – фрустрация, блокирование в семье или в школе актуальных для подростка потребностей.

■ Буллинг в России довольно распространен. Но мы не лидеры. По разным исследованиям, от 19 до 30 % детей подвергаются буллингу в разных странах. В России – 28 %, близко к верхней планке. Там, где распространены программы противодействия буллингу (Великобритания, Скандинавские страны, США), показатели подростковой агрессии действительно снижаются.

■ Важна нетерпимость к травле, ее социальная неприемлемость. Если не возбраняется издеваться, то агрессор будет набирать популярность и навязывать свой стиль поведения.

■ Нужно менять качество подготовки учителей и психологов. Они не учатся работать с асоциальным поведением детей, в программе их подготовки нет такого спецкурса.

<https://psy.su/feed/7382/>

ТРЕНИНГ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

поможет увидеть
ваши ресурсы,
возможности и пути
решения важных вопросов



Ведущая тренинга

ОЛЬГА

МАМОНОВА

- Надоело ждать, пока жизнь преподнесет вам подарок?
- Вы готовы проявить активность, поверить в себя и понять, что действительно важно и как это реализовать?

В РЕЗУЛЬТАТЕ ТРЕНИНГА ВЫ:

- сможете понять, что для вас действительно важно на данном этапе жизни
- определите конкретные шаги для желаемых изменений
- найдете контакт со своими потребностями и ценностями
- научитесь обращать себе на пользу даже неприятные ситуации

Отдел «КРЮКОВСКИЙ»
Зеленоград, 20-й микрорайон,
корп. 2028

+7 (499) 210 26 29

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

**один день (9 часов)
или 3 дня по 3 часа**

Внимание! Для участия в тренинге необходимо пройти собеседование с психологом ГБУ МСППН

Воровство любви или Зачем тебе деньги, Цыпленок?



**Елена
Евченко**

заведующая сектором игровой
терапии ГБУ МСППН

Понедельник начинался, как обычно, с дороги в школу. У ворот маячили три фигуры, расплывчатые, грозные. Они ждали. Неожиданно вспомнилось, как его последний раз били. Мог ли он тогда постоять за себя? Что-то внутри подсказывало – мог... Стараясь не думать об этом, остановился, скользнул потной ладонью в карман. Там лежал «пропуск»: два чупа-чупса и деньги из маминой шкатулки. Нащупал и сделал решительный шаг вперед.

Он был очень похож на цыпленка. Над худенькой шейкой торчала коротко стриженная голова с торчащим хохолком на затылке, а дополняло образ бледное личико и синеватые мешки под глазами. Влажно поблескивающие

глазки ловили каждый мой жест, готовые откликнуться на любое предложение. Его привели мама и отчим – люди занятые и вполне успешные, как-никак свой бизнес. Поход к психологу им представлялся наивысшей карательной мерой для Цыпленка. О родном отце история умалчивала.

– Ворует! – коротко выпалил отчим и отошел от семьи в сторону. Мама приложила платок к глазам:

– Мы все перепробовали – и объясняли, и ремнем даже пробовали. И ничего не помогает!

Воровал Цыпленок уже два года, начал с конфет, потом перешел на деньги. Последняя украденная сумма весьма впечатляла. В школе все было тоже непросто. Если с учебой Цыпленок как-то еще и перебивался с тройки на четверку, отношения с ребятами оставляли желать лучшего.

– Дразнят, – доверительно сообщил он мне, – а если я не отвечаю, то после уроков «забивают стрелку». А чтоб «не забивали», откупиться нужно. Проблема в том, что цены у них на это дело растут, а дразнят все равно...

Родители подавленно молчали. Ничего нового для них Цыпленок не сказал.

Странно, но на испуганного ребенка он не очень походил. Жизненная позиция «боюсь – дразнят – бьют – ворую – откупаюсь», похоже, Цыпленка несколько не смущала. Слушая его, у меня возникало ощущение, что ему очень важно поделиться чем-то своим, что переполняло через край и до сих пор не было услышанным.

– Я как ручеек в жару, – печально говорил Цыпленок, показывая мне свои рисунки, – вот только зайти в него страшно, потому что глубины не знаешь.

На рисунках его ручейки заворачивали, переливаясь всеми цветами радуги. Райские птицы вытягивали шеи, чтобы

меня лучше рассмотреть, а от деревьев веяло прохладой.

Одним словом, Цыпленок был личностью.

Ситуация, когда обнаруживается, что ребенок что-то украл, потрясает практически любого родителя, ведь воровство относится к самым «позорным» детским проблемам. Кроме того, наследник позорит семью, и его будущее представляется чаще всего криминальным. Родителей злило и раздражало, что мальчик как бы не понимает, что он сделал, и ведет себя как ни в чем не бывало. Такое поведение вызывало у взрослых праведный гнев: украл – покаяйся, попроси прощения, и тогда мы будем пытаться наладить отношения. Но обвинение в воровстве не решало проблем, а все дальше и дальше отталкивало от него родных.

В результате между парнем и близкими выросла стена, и ребенок представлялся неким чудовищем, не способным к раскаянию.

Но что собой представляет воровство, если посмотреть на мир глазами подростка? Осуждаем или отвергаем человека, по сути, не признающего своего и чужого?

– Надо создать ему группу поддержки, – твердо сказала Лиза, пристально глядя на Цыпленка. – Мы могли бы собираться каждую неделю и обсуждать наши проблемы. А хочешь, я за тебя домашку сделаю? Лиза заканчивала школу и со своими страданиями по поводу первой любви собиралась основательно разобиться с психологом.

Цыпленок весело закивал. Возможность не делать домашку его явно радовала.

– Ты, пацан, мне скажи, если еще тронут. Я сам разберусь, – ломким басом перебил рыжий Колька. Колька тяжело переживал развод родителей, метался от отца к матери, но отчима не признавал. Все учителя от него плакали.

О таком защитнике мечтали многие, но Цыпленок эту идею почему-то не подержал. Обычно на группе он садился рядом с Колькой и прислонялся к нему хрупким плечом. Молчал.

– Нельзя сдаваться, – учил Колька, – нас не запугаешь! Бить будут? А ты не бойся, они только трусов бьют! Вот перестанешь бояться – и отстанут!

– Смелость на то и существует, чтобы противостоять насмешкам, – тоном учительницы добавила Лиза, – ты согласен? Цыпленок был согласен. Искусно обходя конфликт, он практически ни с кем не спорил. Ему нравилось быть в центре внимания.

Приближались каникулы. Группа поддержки разбрелась кто куда, долго не получалось собраться. Но неожиданно ко мне в кабинет постучали, и вошла мама Цыпленка. Сына она крепко держала за руку.

– Не могу понять, что упустила, – сбивчиво заговорила женщина. – Я ведь главный бухгалтер! Не могу ошибаться. Вы не подумайте, у нас благополучная семья. Да и дядя Толя, – она запнулась, – отчим, ребенка не обижает! Ну почему он опять украл?! У них ведь каникулы в школе! Каждый вечер часа по два проверяю уроки, а потом разбор полетов: обсуждаем, как вести себя с хулиганами, как заводить друзей...

Цыпленок молчал и не открывал своей тайны.

– А чем бы вы хотели заняться, если б не «разбор полетов»?

– О! – мама оживилась, – я бы сходила куда-нибудь развеяться, в гости... – и вдруг замолчала на полуслове. Открытие, как маленький Цыпленок боролся за ее любовь, не давало говорить. Так мы и молчали, наблюдая, как к нам в окно стучатся ветки деревьев.

– Мам, – забеспокоился Цыпленок, тормоша ее за руку, – мне «стрелку» забили! Бить будут!

– Будут, – тихо подтвердила мама и сжала руку.

– Мне же больно будет!

– Будет. Но все кончится хорошо.

Коротко попрощавшись со мной, женщина направилась к выходу. Цыпленок прыгал вокруг молчавшей матери, ловя каждый взгляд. Мне не хотелось разглядывать их со спины, и я закрыла дверь.

Текущие проблемы уносили память о Цыпленке, но однажды я увидела его снова. В кабинет в новеньких джинсах вошел самоуверенный подросток, и только хохолок на макушке, повернутый в сторону родителей, выдавал Цыпленка. Но, похоже, он об этом не догадывался...

– Прощаться пришел, – сказал он самоуверенным басом. – Времени,

знаете ли, совсем нет к вам ходить, да и проблемы свои решил. Домашку теперь сам делаю! Дольше, конечно, получается. Зато меня мама научила на гитаре играть, – встрепенулся Цыпленок. – А поет она как классно! Мы недавно в поход ходили!

Я полностью разделяла его восторг.

– Нет, нет, рисовать не буду, это для маленьких.. Меня вот дядя Толя в секцию бокса записал, уже два раза ходил. Так что вы скажите, если что...

И вместо послесловия.

Лиза стала настоящей красавицей и успешно дебютировала в роли телеведущей. Колька сейчас юрист и мечтает стать адвокатом. А что же Цыпленок? Как сложилась его жизнь? Сложно сказать. Оглянитесь вокруг...



КАК СПРАВИТЬСЯ С ДАВЛЕНИЕМ СВЕРСТНИКОВ?

Родители часто пытаются наставить детей, научить, что такое хорошо и что такое плохо, зачастую считая, что именно их мнение единственно верное. И надеются, что их опыт и знания помогут детям избежать давления сверстников и др. Но мамам и папам следует помнить, что ошибок не избежать никому и что научиться чему-то, а тем более

жизни, можно только сталкиваясь с трудностями и совершая ошибки. Конечно, глупо надеяться, что ваше чадо не столкнется с определенного рода проблемами общения со сверстниками, но вместе с тем необходимо деликатно наставлять детей на верный путь. Возможно, опыт родителей поможет в чем-то избежать конфронтации.

Многие дети склонны обвинять других, если их застали за запрещенным действием или поймали на месте нарушения правил. В большинстве случаев дети избегают наказания и еще реже несут или осознают свою ответственность за какие-либо действия. Но, возможно, ваш ребенок действительно не был ни в чем виноват, но не выдает своего друга и принимает часть вины на себя. Таким действием он показывает, что достаточно взрослый, чтобы взять на себя ответственность и за действия других. Похвалите его за то, что он не бросил друга в беде, но посоветуйте пересмотреть круг общения.

Вы должны научить ребенка находить выход из любых положений, тем более при давлении сверстников. Один из самых лучших способов справиться с подобной проблемой – поиграть в ролевые игры. Придумайте ситуации, в которых

будет просматриваться давление со стороны окружения. Затем вместе разыграйте ситуацию по ролям. Позвольте ребенку сначала самому выйти из положения, а затем вместе проанализируйте, правильно ли он поступил, и что на самом деле нужно было сделать для достижения наилучшего результата.

Покажите детям, что вы всегда готовы помочь, особенно, если окружение ущемляет их права и т.д. Иногда простое предупреждение, что вмешается взрослый, может заставить так называемого друга дважды подумать, прежде чем совершить какой-либо плохой поступок в отношении вашего ребенка.

Но все эти «правила» можно менять и «настраивать» по ходу взросления ребенка. Вскоре его окружение само начнет понимать, что значит уважать других, их права, собственность и прочее.

<https://home.damotvet.ru/kids/1054357.htm>

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Записано с разрешения клиента

История О.

В дни, когда я сильно заболела, муж начинал задерживаться на работе. Он не придавал значения моим просьбам о помощи, а то и вовсе мог про них забыть. На мои попытки об этом поговорить он всегда находил логическое объяснение того, что происходит. И получалось, что я всегда НЕ права, обвиняю его зря. Даже в очень серьезных проблемах.

К примеру, контракт с врачом-акушером... Как ни просила, затянул до тех пор, пока ситуация не привела к срочной госпитализации и

преждевременным родам. Однако мне никто не отказывал прямо! То денег нет, то времени, то есть более важные дела, то врач какой-то не такой...

Мои слезы и попытки выразить, что мне плохо, не воспринимались всерьез. Часто говорилось, что я все придумываю, на самом деле этого не может быть, т.к. у нас все хорошо. В этот момент я уже была виновата в том, что сама же и реву.

А постоянное сравнение меня с другими, где я всегда оставалась в проигрыше и виноватой?!



Под маской заботы



Наталья Щанкина

психолог филиала
ТНПП ГБУ МСППН

Описанное у стороннего наблюдателя, скорее всего, не вызовет особого интереса или негодования: достаточно обыденно. Однако насторожить должно именно эмоциональное состояние человека, который жалуется.

Ситуации, о которых, рассказывается выше – это проявление **неглекта**.

Неглект в переводе с английского – пренебрежение или халатность. Это психологическое, эмоциональное насилие, которое выделяют в отдельный вид, т.к. оно скрывается под маской заботы и бережного отношения.

В чем суть, спросите? – В эмоциональном давлении! Неглект выражается в нежелании или неспособности уважать другого человека, его чувства и потребности. Это постоянное пренебрежение, обесценивание человека или

его намерений и действий, сравнение в пользу других.

Потребности в любви, заботе, уважении – базовые, каждый хочет, чтобы они удовлетворялись. В данном случае происходит подмена: тебя убеждают в том, что они удовлетворяются, а на самом деле – нет.

С КЕМ НЕ БЫВАЕТ?!

Распознать неглект довольно сложно, т.к. всегда происходит оправдание партнера, надежда на случайность, усталость и т.п.: «С кем не бывает...», «это же жизнь...», «хотели, как лучше...» и прочее.

Человеку очень сложно осознать, что что-то пошло не так. Он находится в тесной эмоциональной связи с другим человеком и не ожидает какого-либо воздействия. К тому же неглект никогда не проявляется сразу.

Неглект – тонкая манипуляция, направленная на разрушение чего-то важного в жизни, при этом внешне все выглядит социально одобряемо и не имеет видимых, прямых угроз.

Мы всегда остро реагируем, когда задевают что-то внутри нас, подвергают угрозе наши ценности, в том числе и внутрение.

НЕ АГРЕССИЯ

Стоит отметить, что насилие не тождественно агрессии. И разницу между первым и вторым очень важно понимать.

В конфликте может возникнуть агрессивная реакция, и в зависимости от того, что будет подвергаться потенциальной угрозе, сила эмоциональной реакции, проявляемой в агрессии, будет разной.

Если мои отношения будут подвергаться угрозе, я буду их защищать и чем больше я буду чувствовать эту угрозу, тем сильнее будет моя реакция.

Отсюда можно сделать вывод, что агрессия нам нужна, в ней много энергии и она всегда о чем-то «сообщает».

В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ?

Насилие отличается от агрессии, в первую очередь, тем, что оно направлено «ПРОТИВ», а не «ЗА». **Насилие и агрессию можно различать по трем признакам** (по книге Бриджит Мартель «Сексуальность, любовь и гештальт»):

Сила – всесилие/бессилие

• В насилии человек может ощущать два противоречивых чувства: всесилие или бессилие.

• При всесилии – это будет выглядеть так: даже если другой не согласен, я имею право это забрать. От бессилия человек может идти на разрушения.

• При агрессии – это сила, всегда направленная не на разрушение, а на защиту.

Границы

Насилие всегда выходит за границы другого, тем самым вторгаясь в пространство другого либо на физическом уровне, либо на психологическом. Агрессия же остается в рамках своих границ.

Контакт

В агрессивном действии всегда есть присутствие и осознание другого и попытка взаимодействия с ним. В то время как при насилии человек становится объектом и средством манипуляции и соответственно объектом для дальнейшего разрушения.

Различая насилие и агрессивное поведение, можно сказать, что агрессия возникает при конфликте и необходима для защиты и отстаивания себя. Однако важно помнить, что агрессивное поведение также легко может перейти в насилие, т.к. агрессия все же часть насилия.

Я – ЖЕРТВА?!

У неглекта, как и у любого другого вида насилия, есть еще один

существенный признак, отличающий насилие от конфликта.

Насилие – это систематическое, повторяющееся поведение, направленное против себя или других.

Жертва неглекта может только жаловаться на то, что она не понимает, как вообще такое возможно. И это, скорее, удивление и попытки снова и снова разобраться в том, где была ею совершена ошибка, чтобы ее исправить, и чтобы все стало опять хорошо. Жертва словно не слышит то, о чем сама же рассказывает. Однако ее чувства раздражения и гнева не проходят, а только усиливаются, также как чувства бессилия, обиды и вины: «Как ты можешь (злиться), тебя же любят?», «Каждый может забыть», «А действительно, это же полезно...».

Самое ужасное заключается не в самой манипуляции, а в том, что она делает с человеком. Происходит внутреннее

«расщепление» личности. Человек перестает доверять своим ощущениям, его чувства игнорируются, а вместо этого предлагается формулировка очень похожая на заботу. При таком насильственном убеждении пропадает критическое отношение к ситуации и к себе. Начинают срабатывать защитные механизмы психики.

Если насилие продолжается длительное время, а ресурсов справиться не хватает, то организм испытывает те же проявления на физическом уровне, как и при стрессе. Это не просто подавленное настроение. При стрессе нервная система начинает работать по-другому. Мозг, пытаясь понять, что происходит, подает сигналы об опасности.

Организм начинает работать таким же образом, как при стресс-факторе. Включается симпатическая нервная система («бей или беги»), и запускается гормональная реакция на стресс – **кортизоловая реакция**.



СЕМИНАР

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ХАРАКТЕРЫ

Как понять
себя и окружающих

Ведущая семинара

ЕЛЕНА

ЗАХАРЕВИЧ



- Как с первого взгляда определить характер человека?
- Как понять окружающих и научиться с ними эффективно взаимодействовать.
- Почему мы все такие разные и с чем это связано?

В ПРОГРАММЕ:

- изучение основных типов характеров (радикалов) человека
- линии поведения и профессиональные задачи, к решению которых располагает радикал
- правила построения эффективных взаимоотношений на основе знания свойств каждого характера.

Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»
м. «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46

+7 (499) 743 51 90
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

7 августа
с 18:00 до 21:00

Внимание! Для участия в тренинге необходимо пройти собеседование с психологом ГБУ МСППН

Гормон **кортизол** вызывает повышение уровня сахара в крови, чтобы обеспечить энергию для реакции «бей или беги». Он активно вырабатывается надпочечниками при стрессе, чтобы помочь организму мобилизовать энергию для быстрого решения проблемы.

Как и любое другое насилие **неглект** – это не просто «забыл», «не подумал», «пропустил» и т.п.: это не конфликт, который можно разрешить, а систематические, повторяющиеся действия, бездействия или слова, направленные на разрушения вас как личности, а также эмоционального состояния. Как следствие – вашему здоровью наносится вред.

Доказать такой факт насилия практически невозможно, т.к. в данном случае оно скрывается под проявлением, казалось бы, незначительных ситуаций, не выходящих за пределы социально одобряемых норм.

Сила данного воздействия или манипуляции может быть разной. Сказать, что в нашей жизни никто и никогда не использовал психологическое давление в отношении партнера или ребенка было бы не правдой. Мы испытываем это давление часто. В магазине, в поликлинике или на работе, но при этом не разрушаемся.

Разрушение начинается тогда, когда мы становимся уязвимыми, когда степень близости велика, а эмоциональная включенность и ценность отношений значимы. Мы беззащитны перед близкими, как ребенок беззащитен перед взрослым.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Конечно, все мы хотим позитивных отношений... Но, если поняли, что в отношении вас применяется неглект, посмотрите на ситуацию трезво и оцените свои силы.

«Мириться» с неглектом можно только в одном случае – если партнер действительно готов к изменениям и делает к этому определенные шаги (не говорит, а именно делает!).

Неглект – это пассивная форма агрессии, выходящая за границы другого человека, а значит, и работать нужно с агрессией и с границами.

Очень важно назвать вещи своими именами и признать насилие в своей жизни.

Постараемся конструктивно обходиться со своей агрессией, для этого нужно понять:

- *На что она была направлена, на кого я злюсь или к кому испытываю ненависть? Почему?*

- *Что в этой ситуации является действительно ценным для меня? Что я хочу защитить?*

- *Как моя агрессия попадает к адресату? Выходит ли моя агрессия за рамки другого, когда это уже становится насилием?*

Возьмите на вооружение «безоценочные» высказывания и «Я-сообщения».

Другой стороне стоит быть внимательным к себе. Не следует пропускать неприятные внутренние переживания, а нужно разобрать, почему сейчас я это почувствовал, когда внешне все хорошо. И спросить себя еще раз, действительно ли все хорошо?

Важно не впасть в позицию жертвы, беспомощности и зависимости. Постараться прояснить ситуацию. А что сейчас действительно происходит? Почему ты говоришь одно, а на деле другое.

Еще один способ, переведите фокус с «нехорошего» партнера на себя. Начните делать для себя то, что вы ожидаете от него. Научитесь заботиться о себе.

У каждого человека есть физические и психологические границы. Очень важно держать собственные границы и не переходить границы другого.

Поскольку, как правило, данный способ коммуникации используют люди глубоко травмированные, которым сложно почувствовать то, что можете чувствовать вы, такая форма коммуникации становится бессознательной. Партнер так привык, так сложилось в силу различных травмирующих жизненных обстоятельств, с детства был так воспитан. Иногда демонстрация другому, что он на самом деле делает, может помочь человеку быть более внимательным к взаимодействию с вами.

Ну и не стоит забывать о самооценке, чувстве самоценности и собственной

значимости не только для других, но и для самого себя.

Будьте внимательнее к себе, и если у вас остаются вопросы или сомнения или вы сами не понимаете, почему на вас жалуются близкие, обратитесь за помощью к психологу. Иногда профессиональный взгляд со стороны быстро помогает разобраться в происходящем.

Время от времени каждый из нас сталкивается с насилием в той или иной форме. В случае с neglect важно помнить, что если отношения стали вас разрушать и стало ухудшаться здоровье, спасать нужно не отношения, а себя!

ТЕСТ

Присутствует ли НЕГЛЕКТ в отношениях?

Постарайтесь ответить на вопросы максимально искренне

ДА или **НЕТ**

ВЫ:

- опасаетесь что-либо обсуждать с партнером и испытываете страх
- более безопасно чувствуете себя без него
- партнер игнорирует ваши проблемы и чувства или обесценивает их
- все время испытываете напряжение с партнером
- приходится взвешивать каждое сказанное слово
- начинаете без причины злиться на партнера
- испытываете чувство беспомощности, растерянности и не можете объяснить, почему

На сколько вопросов вы ответили **ДА** ?
Их больше, чем **НЕТ** ?

Если есть Свет, то будет и Тень



**Татьяна
Гнатова**

психолог филиала
«Восточный» ГБУ МСППН

«Тень» — это термин, который впервые ввел швейцарский психиатр Карл Юнг для описания тех аспектов личности, которые оцениваются негативно и, как следствие, отвергаются и помещаются в бессознательное. Очень часто содержание Тени связано с агрессивными и сексуальными импульсами. Но туда могут попасть и разнообразные неразвитые качества и даже таланты, которые не были положительно оценены в семье или социуме.

Изначально маленький человек рождается целостным, в нем нет подавленных или вытесненных эмоций. Но постепенно по мере роста и развития, приобщаясь к правилам поведения и культуре, мир ребенка начинает разделяться на то, что социум одобряет, и то, что не принимает, условно говоря – на «хорошее» и «плохое». И вот как раз то, что общество не принимает, попадает в **Тень**. Этот процесс

называется **фазой накопления Тени**. Он длится всю нашу жизнь, но наиболее интенсивен в детстве и в ранней юности, когда происходит важный процесс адаптации к внешнему миру. У каждого из нас есть те части нашего «я», которые нам не нравятся, или которые, как мы полагаем, не будут приняты в социуме. Поэтому мы стараемся от них избавиться, вытесняя в бессознательное, где они начинают «жить» собственной жизнью, порождая всевозможные автоматические программы и шаблоны поведения. Так, например, мы не понимаем, почему выбираем именно этого партнера, почему именно этим, а не другим способом принимаем решения и т.д.

Наша психика имеет защитные механизмы, которые помогают удерживать негативное содержание подальше от нашего Эго-идеала. Тень становится врагом, которого нужно держать на расстоянии. И чем сильнее мы отодвигаем

Феномен Тени в психологии известен под такими терминами как «темный ангел», «второе Я», «темная сторона», «худший Я» и т.п.

тенивые стороны от своего сознания, тем сильнее проецируем их на других людей. Например, какое-то качество, которое мы не хотим у себя видеть и от которого тщательно избавляемся, начинает очень сильно раздражать в других людях. Или, наоборот, то, что нас восхищает в других людях, возможно, могло развиваться и у нас, если бы когда-то не было помещено в Тень. При проецировании теневых содержаний на близких людей возникают мощные эмоциональные реакции. Член семейной системы – носитель негативных качеств – находится в положении «паршивой овцы», причем система не позволяет ему меняться, ведь он необходим как место для проекции всего неадекватного и плохого.

В китайской книге перемен сказано: «Только после того, как мы найдем в себе смелость встретиться лицом к лицу с реальностью, научимся противостоять самообману и избегать иллюзий, жизнь озарится светом, который укажет нам путь к успеху». Так и с Тенью. Если мы сможем осознать ее, она будет меньше пугать, мы научимся конструктивно и творчески использовать вытесненные эмоции, почувствуем себя снова целостными, к тому же бонусом получим дополнительную энергию, которую прежде затрачивали на удержании Тени вдали от сознания. Но, как пишет психоаналитик Кристофер Боллас, «непросто поднимать тяжелые камни и заглядывать под них». Тем не менее, наше природное любопытство, которое К. Боллас называет «позитивным нарциссизмом», помогает начать исследование себя и сталкивает с Тенью.

КОНФРОНТАЦИЯ С ТЕНЬЮ

Человек мысленно начинает связывать теньевые содержания с собственным опытом. Например, гнев, который с детства был категорически запрещен и потому подавлялся, оказывается необходим во многих жизненных ситуациях. Застенчивый взрослый вдруг осознает, что его скромность мешает ему добиваться успеха в выбранной профессии. Женщина, сексуальность которой была когда-то помещена в Тень, хочет, наконец, осознать ее, позволить

себе получать удовольствие от мужского внимания, флирта, секса, в полной мере ощутить свою женственность и полноценность. Но не так-то просто принять свои сомнения. Человек может осознавать их, но все еще находится во внутреннем конфликте с самим собой, то разрешая, то снова запрещая себе проявления Тени.

То, что однажды осознали, не гарантирует того, что мы снова не соскользнем обратно. Поэтому этот непростой и болезненный путь приходится проходить снова и снова, пока не укрепимся в новом опыте. Человеку важно принять ответственность за свое теньевое содержание, перестать колебаться между отрицанием, воспитанным с детства, и признанием содержания, вытесненного из сознания, окончательно пересмотреть свои позиции.

Когда мы научимся принимать свою Тень, мы сможем спокойнее относиться к другим людям, понимая и принимая их такими, какие они есть. Этот сложный и длительный процесс называется фазой интеграции Тени. Пройдя его, мы станем гармоничнее, примем в себе баланс «хорошего» и «плохого». Овладеть собственной Тенью – это значит, прийти в равновесие, найти свой духовный центр и точку опоры. Всю свою жизнь мы можем быть открыты для самопознания и самосовершенствования, осознавая в себе все новые и новые качества и возможности.

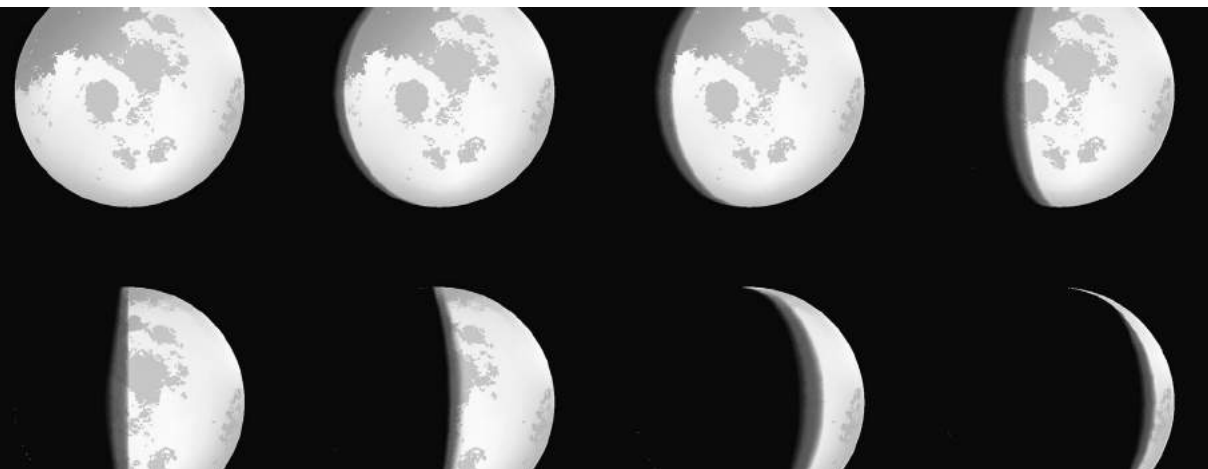


ТРЕНИНГ

ЧТО ПРЯЧЕТСЯ

В ТЕНИ

Если есть Свет,
то будет и Тень



- Тень отбрасывает каждый
- Тень пугает, она темна и неясна, но она подчеркивает многомерность мира, его полноту и целостность...

Тень порождает страх, когда неизвестно, что прячется в ней. Тогда человек видит свои негативные черты и желания в других людях. Или же человек страдает от смятения чувств, тревоги и несоответствия осознаваемых желаний и неосознанных, не понимает, что с ним происходит. Однако если значительная часть Тени становится

более осознанной, то влияние Тени ослабевает. Но Тень всегда останется частью нашей личности и никогда не сможет быть полностью уничтожена. Поэтому мы можем или вечно сражаться с ней, бояться и убегать, или научиться принимать Тень и жить с ней дружно. Именно в этом предстоит разобраться участникам тренинга.

Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»
м. «Перово», ул. Плеханова,
д. 23, корп. 3

+7 (499) 309 51 28
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

Запись
осуществляется
по рекомендации
психолога
ГБУ МСППН

Читайте в следующем номере:



**Эталон
красоты – это я!**



**Соблазны
мегаполиса**



**Питание
и спорт**



**Ем, чтобы не
тревожиться!**

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№3 [80] 2019

РЕГИСТРАЦИОННОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77–51665
от 23 ноября 2012 г.
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ
М. Капралова, Е. Баранова,
Т. Смирнова, Е. Евченко,
Т. Щанкина, Т. Гнатова

ИЗДАТЕЛЬ
ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента труда
и социальной защиты населения
города Москвы»

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано
ООО «ПОЛИГРАФ-ПЛЮС».
Адрес: 117209, г. Москва,
ул. Керченская, 6.
E-mail: rostest-iv@inbox.ru
Тел.: +7 (903) 511 04 26

Тираж 30 000 экз.
Рукописи свыше 10 000 зн.
просим присылать только
после согласования с редакцией
Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

- Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д.12
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д.38
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д.7/9, стр.1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д.4, стр.1
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д.11
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д.3, корп.2
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д.38, корп.2
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**
М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп.3
+7 (499) 477 30 67 +7 (916) 106 43 01
- Участковый сектор «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Алтуфьево», «Селигерская»
Челобитьевское шоссе, д.12, корп.3
+7 (499) 975 65 61
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д.23, корп.3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи
молодой семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», «Новокосино»,
ул. Лухмановская, д.1
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д.8, корп.2
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д.197
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**
М «Варшавская», М «Каховская»
Чонгарский б-р, д.15
+7 (499) 794 20 09
- Участковый отдел «НАГАТИНО»**
Прием населения временно осуществляется
на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»
М «Текстильщики»,
2-й Саратовский проезд, д.8, корп.2
+7 (910) 435 66 41
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д.46
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д.9
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д.3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилуса Лациса, д.1, корп.1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д.7
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп.418
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп.2028
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д.13
+7 (499) 234 12 20