

---

Региональная общественная организация социальных проектов  
в сфере благополучия населения «Стеллит»  
Международная организация **Defence for Children/ЕСРАТ** Нидерланды

Набор методических материалов для учреждений социальной защиты населения  
«Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ  
ДЕТЯМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ  
СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2011



Ministry of Foreign Affairs of the  
Netherlands



Авторы: Е.В. Забадыкина, А.-М.Л. Храмченкова, О.И. Колпакова, Н. В. Солнцева, М.В. Земляных, Н.Р. Шутер

Редактор: О.С. Левина

Корректор: Н.В. Еремеева

Дизайнер: И.И. Разин

Набор методических материалов для учреждений социальной защиты населения «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации»: Психологические аспекты оказания помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации / Е.В. Забадыкина, А.-М.Л. Храмченкова, О.И. Колпакова, Н. В. Солнцева, М.В. Земляных, Н.Р. Шутер; Ред. О.С. Левина. – Санкт-Петербург, 2011. – 133 с.

Пособие посвящено психологическим аспектам оказания помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации. В нем дается обзор психологических особенностей детей, пострадавших от сексуального насилия и коммерческой сексуальной эксплуатации, описываются основные методы идентификации жертв коммерческой сексуальной эксплуатации. Отдельный раздел посвящен индивидуальной и групповой работе с детьми, пострадавшими от сексуальной эксплуатации: ее планированию, содержанию и специфике. Представлены упражнения для индивидуальных и групповых занятий с такими детьми.

Пособие предназначено для специалистов государственных и общественных организаций, работающих с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, в том числе с детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации.

*Пособие подготовлено и издано совместно с Международной организацией Defence for Children International/ЕСРАТ Нидерланды в сотрудничестве с Комитетом по вопросам законности, правопорядка и безопасности Правительства Санкт-Петербурга в рамках проектов «Улучшение качества защиты и реабилитации детей, подвергшихся коммерческой сексуальной эксплуатации на территории Российской Федерации» (2008 – 2011, при поддержке Министерства Иностранных Дел Нидерландов в рамках программы «Матра») и «Профилактика коммерческой сексуальной эксплуатации и защита детей-жертв коммерческой сексуальной эксплуатации в России» (2007 – 2009, при поддержке Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе и Княжества Монако). Разработка, апробация и адаптация методик, представленных в данном пособии в 2007 – 2009 гг. осуществлялась при поддержке Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе и Княжества Монако, а в 2010 г. – при поддержке Министерства Иностранных Дел Нидерландов в рамках программы «Матра».*

© Е.В. Забадыкина, А.-М.Л. Храмченкова и др., 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ .....	6
ГЛОССАРИЙ .....	9
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ .....	10
ВВЕДЕНИЕ .....	11
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	13
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ .....	13
<i>Симптомы, свидетельствующие о том,         что ребенок пережил сексуальное насилие</i> .....	14
<i>Сексуализированное поведение</i> .....	16
<i>Посттравматическое стрессовое расстройство</i> .....	17
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	18
<i>Психологические последствия, характерные для всех     форм коммерческой сексуальной эксплуатации</i> .....	18
<i>Специфические психологические последствия, характерные для отдельных     форм коммерческой сексуальной эксплуатации</i> .....	19
РАЗЛИЧИЯ В ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ-ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ И ДЕТЕЙ-ЖЕРТВ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	21
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	22
ПОСТРОЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОМ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С РЕБЕНКОМ .....	22
<i>Принципы взаимодействия специалиста с ребенком</i> .....	23
<i>Вербальное и невербальное поведение</i> .....	24
<i>Техники активного слушания</i> .....	24
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ, ПУТЁМ НАБЛЮДЕНИЯ .....	28
<i>Диагностика сексуализированного поведения ребенка</i> .....	28
<i>Диагностика посттравматического стрессового расстройства</i> .....	32
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК .....	34
<i>Идентификация детей, пострадавших от         коммерческой сексуальной эксплуатации         с помощью игровой терапии</i> .....	34
<i>Идентификация детей, пострадавших от коммерческой сексуальной</i>	

эксплуатации с помощью рисуночных тестов .....	35
ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕРВЬЮ .....	36
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	43
СПЕЦИФИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СПЕЦИАЛИСТА С РЕБЕНКОМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ, В ПРОЦЕССЕ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ .....	43
ПЛАНИРОВАНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	46
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	49
<i>Психотерапевтические подходы, используемые при реабилитации детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации .....</i>	<i>50</i>
<i>Способы реагирования на сексуализированное поведение ребенка в процессе индивидуальной работы .....</i>	<i>59</i>
<i>Наиболее типичные ситуации, возникающие при индивидуальной работе детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации, и пути выхода из них .....</i>	<i>59</i>
СПЕЦИФИКА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ .....	67
<i>Возможности групповой работы .....</i>	<i>67</i>
<i>Основные компетенции ведущего группы для детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации .....</i>	<i>68</i>
<i>Состав группы .....</i>	<i>72</i>
<i>Структура построения и проведения групповых занятий .....</i>	<i>74</i>
<i>Темы групповых занятий .....</i>	<i>75</i>
<i>Правила группы .....</i>	<i>76</i>
<i>Основные трудности, которые возникают в процессе занятий в группе с детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации .....</i>	<i>78</i>
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ И ЗАВЕРШЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЫ .....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	80
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ .....	81
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	81
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ .....	88
<i>Упражнения на знакомство .....</i>	<i>87</i>
<i>Упражнения на доверие .....</i>	<i>93</i>
<i>Упражнения на построение взаимоотношений .....</i>	<i>98</i>

---

<i>Упражнения на тему обретения свободы</i> .....	101
<i>Упражнения для повышения самооценки</i> .....	104
<i>Упражнения для развития навыков постановки личных целей</i> .....	110
<i>Упражнения для развития уверенного поведения</i> .....	114
<i>Упражнения для снятия агрессии</i> .....	119
<i>Упражнения для расслабления</i> .....	122
<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	129

## БЛАГОДАРНОСТИ

**Авторы выражают глубокую признательность российским и зарубежным экспертам за неоценимую помощь в подготовке издания. Поддержку в ходе проекта оказали:**

### **Партнеры и эксперты из Нидерландов:**

*Мириам Блаак*, координатор проекта, Defence for Children International/ЕСРАТ Нидерланды  
*Тео Нотен*, исполнительный директор, Defence for Children International/ЕСРАТ Нидерланды

*Марсия Альбрехт*, независимый консультант по вопросам межведомственного взаимодействия в сфере благополучия и безопасности населения

*Анке ван ден Борн*, независимый консультант по вопросам оказания помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации

*Лаура Бош*, сотрудник, Defence for Children International/ЕСРАТ Нидерланды

*Хенк Версон*, заместитель национального координатора по вопросам торговли людьми, Нидерланды

*Аманда де Винд*, руководитель, приют для молодежи Fier Fryslan (Нидерланды)

*Мария Колева*, независимый консультант по вопросам оказания помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации

*Карина Хеллинга*, координатор, тренер, приют для молодежи Fier Fryslan (Нидерланды)

### **Партнеры и эксперты из Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе:**

Альберто Андреани, координатор программ, бюро Специального представителя и координатора ОБСЕ по борьбе с торговлей людьми

Вера Георгиевна Грачева, старший советник, бюро Специального представителя и координатора ОБСЕ по борьбе с торговлей людьми

### **Представители Наблюдательного совета и эксперты (в алфавитном порядке):**

Андреев Вадим Валерьевич, начальник ОСБ по Северо-Западному федеральному округу ОРБ №16 МВД России

Гедимина Неля Анатольевна, ответственный секретарь Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Санкт-Петербурга

Залукаева Наталья Борисовна, советник вице-губернатора Санкт-Петербурга Л.А. Косткиной  
Пристансков Владимир Дмитриевич, кандидат юридических наук, доцент юридического факультета СПбГУ

Рябко Марина Петровна, директор, СПб ГУ Социальный приют для детей «Транзит»

Туркина Елена Ивановна, первый заместитель главы администрации Колпинского района Санкт-Петербурга

---

**Руководители организаций и специалисты, принявшие участие в подготовке материалов пособия, апробации методик оказания помощи детям и организации тренингов для специалистов в регионах Российской Федерации (в алфавитном порядке):**

*Богачева Мария Александровна*, зав. отделением социально-правовой службы, СПб ГУ Социальный приют для детей «Транзит»

*Баженова Светлана Куприяновна*, директор, АНО «Дальневосточный центр»

*Видонкина Светлана Аркадьевна*, врач, Женская консультация №9 Санкт-Петербурга

*Власкина Татьяна Васильевна*, координатор программ, Иркутское областное отделение Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест»

*Зайцева Надежда Юрьевна*, психолог, СПб ГУ Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Воспитательный дом»

*Каленюк Нэлли Владимировна*, специалист по социальной работе, СПб ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Колпинского района»

*Калашова Элеонора Николаевна*, специалист по социальной работе, СПб ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Колпинского района»

*Кириченко Ольга Анатольевна*, психолог, СПб ГУ Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Воспитательный дом»

*Колесникова Галина Николаевна*, психолог, СПб ГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Колпинского района»

*Лебедева Татьяна Геннадьевна*, педагог-психолог, СПб ГУ Социальный приют для детей «Транзит»

*Лопатин Максим Рудольфович*, педагог-психолог, СПб ГУ Социальный приют для детей «Ребенок в опасности»

*Пылаева Оксана Юрьевна*, специалист по связям с общественностью, Саратовский региональный общественный фонд «Кризисный центр»

*Раннала Антон-Рейн*, воспитатель, СПб ГУ Социальный приют для детей «Ребенок в опасности»

*Солнцева Наталия Владимировна*, кандидат психологических наук, преподаватель Педагогического Университета имени А.И. Герцена

*Таросенко Нина Михайловна*, педагог-психолог, СПб ГУ Социальный приют для детей «Ребенок в опасности»

*Цепкова Яна Алексеевна*, социальный педагог, СПб ГУ Социальный приют для детей «Транзит»

*Чистякова Бэлла Валентиновна*, педагог-психолог, СПб ГУ Социальный приют для детей «Ребенок в опасности»

**Также авторы выражают глубокую благодарность тем, кто в течение многих лет поддерживал работу Региональной общественной организации социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит» в сфере противодействия коммерческой сексуальной эксплуатации детей, в том числе:**

- Общественной палате Российской Федерации;
- Правительству Санкт-Петербурга;
- Межрегиональной правозащитной общественной организации «Соппротивление»;
- Министерству иностранных дел Финляндии;
- Министерству здравоохранения и социального обеспечения Норвегии;
- Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе;
- Княжеству Монако;
- Консульству Королевства Нидерландов в Санкт-Петербурге;
- Международной организации труда;
- Международной сети организаций ЕСПАТ International («Остановим детскую проституцию, порнографию и трафик детей в сексуальных целях»);
- Международной организации Save the Children («Спасем детей»), подразделениям в Норвегии, Швеции, Финляндии и Дании;
- Всемирному фонду детства (World Childhood Foundation);
- Информационному бюро Совета Министров Северных стран в Санкт-Петербурге;
- Экспертной группе по защите детей Совета Государств Балтийского Моря;
- Группе Ассор в Российской Федерации;
- Международной организации World Vision



---

## ГЛОССАРИЙ

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения

ГДФСРФ – Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации

ИППП – инфекции, передающиеся половым путем

КЛФДЖ – Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин

КоАП РФ – Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях

КПР – Конвенция о правах ребенка

КСЭ – коммерческая сексуальная эксплуатация

КСЭД – коммерческая сексуальная эксплуатация детей

МОМ – Международная организация по миграции

МОТ – Международная организация труда

ООН – Организация Объединенных Наций

РФ – Российская Федерация

СНГ – Содружество Независимых Государств

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита

УК – уголовный кодекс

УПК – уголовно-процессуальный кодекс

ФЗ – федеральный закон

ЮНЕСКО/UNESCO – Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры

ЮНИСЕФ/UNICEF – Чрезвычайный фонд помощи детям при Организации Объединённых Наций

ЭКПАТ/ЕСПАТ – Международная организация ECPAT International

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



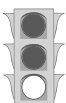
Важно!



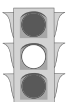
Пример



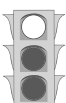
Ссылка на другое пособие Набора методических материалов «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации» или Диск



Простое упражнение, которое может проводить психолог, не имеющий значительного опыта работы с детьми, перенесшими психологические травмы.



Упражнение средней сложности, которое рекомендуется использовать специалистам, имеющим некоторый опыт работы с детьми, перенесшими психологические травмы.



Сложное упражнение, при котором возможны неожиданные реакции детей, которое рекомендуется использовать психологам, имеющим большой опыт работы с детьми, перенесшими психологические травмы.

---

## ВВЕДЕНИЕ

Вторая часть Набора методических материалов «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации» посвящена психологическим аспектам работы с детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации и сексуального насилия. Она была разработана РОО «Стеллит» в сотрудничестве с международной организацией Defence for Children International/ЕСРАТ Нидерланды в рамках двух проектов: «Улучшение качества защиты и реабилитации детей, подвергшихся коммерческой сексуальной эксплуатации на территории Российской Федерации» (2008 – 2011, при поддержке Министерства Иностранных Дел Нидерландов в рамках программы «Матра») и «Профилактика коммерческой сексуальной эксплуатации и защита детей-жертв коммерческой сексуальной эксплуатации в России» (2007 – 2009, при поддержке Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе и Княжества Монако). В этом издании обобщается опыт многолетней работы РОО «Стеллит» в сфере противодействия КСЭ, осуществлявшейся при поддержке Общественной палаты Российской Федерации, Правительства Санкт-Петербурга, международных организаций ЕСРАТ International, World Childhood Foundation, Save the Children Швеции и Норвегии, Совета Стран региона Балтийского Моря и Совета Министров Северных Стран.

Пособие предназначено в первую очередь для психологов, хотя будет полезно для всех специалистов, которые сталкиваются в своей работе с детьми групп «риска» или жертвами КСЭ.

Авторы пособия имеют большой опыт оказания помощи детям, находящимся в трудных жизненных ситуациях, в том числе пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации, а также проводят большое количество обучающих программ и других мероприятий как для специалистов помогающих профессий, так и для представителей органов власти. Кроме того, их деятельность подразумевает супервизорскую помощь и поддержку специалистов, работающих с подобными проблемами. Многолетний опыт работы в социальной сфере продемонстрировал, что на сегодняшний день многие специалисты избегают работы с детьми, вовлеченными в коммерческую сексуальную эксплуатацию, и вдохновил авторов на создание Набора методических материалов «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации» и написание этого пособия.

Нежелание и даже отказ психологов работать с данной проблемой зависят от множества причин: зачастую они связаны с отсутствием представлений о том, что вовлечение в сексуальную эксплуатацию оказывает на ребенка существенное негативное воздействие – распространено мнение, что ничего особенного с ребенком, вовлеченным в КСЭ, не происходит. Также довольно часто встречается представление о том, что работа с такими переживаниями ребенка может привести к вторичной травматизации, которая может оказаться для ребенка еще более тяжелой, чем сама травма. Многие психологи не видят различий между последствиями сексуального насилия и коммерческой сексуальной эксплуатации и не считают нужным отдельно работать со специфическими последствиями этой проблемы. Авторы часто сталкивались с тем, что применение методов идентификации тормозилось нежеланием или неумением специалиста оказывать помощь ребенку: психологи признавались, что осознанно не обсуждают с ребенком факты и чувства, которые могут быть вызваны вовлечением ребенка в КСЭ, так как не знают, как им быть дальше, если их худшие подозрения окажутся правдой. Таким образом, в силу сформировавшихся клише

специалисты не всегда проводят надлежащее исследование ситуации и иногда игнорируют очевидные симптомы КСЭД. И, наконец, многие специалисты очень хотели бы помогать детям, столкнувшимся с такими сложностями, но просто не представляют, с чего начать.

Задача этого пособия – развеять мифы и избавить психологов от страха перед работой с детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации. Специалисты во всем мире сталкиваются с одинаковыми сложностями, и существуют стратегии и техники, которые себя зарекомендовали как успешные. Описанию именно этих стратегий, а также наработок, видения возможных направлений работы с детьми, пострадавшими от КСЭ, посвящена вторая часть Набора методических материалов «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации». Все вошедшие методики были апробированы на 4 площадках<sup>1</sup> Санкт-Петербурга в 2009 – 2010 годах и признаны коллективом авторов эффективными и применимыми на территории Российской Федерации.

Пособие открывается описанием психологических особенностей детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации, и последствий этого вида насилия для ребенка, четкие представления о которых необходимы для понимания ключевых направлений работы, которые описаны в других разделах.

После разъяснений психологических последствий травм сексуального насилия и КСЭД следует раздел, в котором подробно изложена методика идентификации детей, пострадавших от КСЭ. Идентификация пострадавших от КСЭД является важной, но сложной частью деятельности специалистов, работающих с детьми. В разделе представлено и подробно описано несколько методов идентификации, большинство из которых доступно не только психологам, но и другим специалистам помогающих профессий.

Следующая часть пособия посвящена описанию основ взаимодействия специалиста с ребенком, возможным психотерапевтическим подходам к индивидуальной и групповой работе и ее планированию, а также дает конкретные рекомендации о том, как лучше поступать в той или иной острой/сложной ситуации и как преодолевать специфические сложности, которые могут возникнуть при работе с детьми-жертвами КСЭ.

Заключительная часть пособия посвящена завершению реабилитационной работы и важной, но редко упоминаемой в литературе оценке ее эффективности.

Отдельной частью методического пособия являются приложения: в приложении в пособии представлены упражнения для индивидуальной и групповой работы с детьми, которые были вовлечены в КСЭ; кроме того, на диске, прилагающемся к Набору методических материалов «Оказание помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации» доступны схемы тела взрослых людей и детей, которые можно использовать для проведения идентификационного интервью с ребенком.

Авторы надеются, что в ближайшем будущем круг психологов, оказывающих помощь детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации, расширится, в том числе и благодаря читателям данного пособия.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Коммерческая сексуальная эксплуатация – это фундаментальное нарушение прав ребенка, связанное с сексуальным злоупотреблением и/или насилием взрослого над ребенком за вознаграждение в виде наличных денег или в какой-либо другой форме ребенку или третьему лицу. В данном случае преступник рассматривает ребенка как сексуальный и как коммерческий объект<sup>2</sup>.

Таким образом, с одной стороны, коммерческая сексуальная эксплуатация является одним из видов сексуального насилия, которое определяется как вовлечение ребенка с его согласия или без такового в прямые или не прямые действия сексуального характера с другими лицами с целью получения последними сексуального удовлетворения или выгоды<sup>3</sup>. Любое сексуальное насилие всегда наносит вред физическому, психическому и/или психосексуальному здоровью ребенка, при этом коренное отличие коммерческой сексуальной эксплуатации от других насильственных действий в отношении детей заключается в том, что в случае коммерческой сексуальной эксплуатации за наносимые травмы ребенок получает то или иное вознаграждение (деньги, подарки, еду, одежду, защиту и пр.). Это вносит существенную специфику как в травматические последствия, переживаемые ребенком, так и в необходимые действия специалистов, оказывающих ему помощь.



Социальные и медицинские последствия КСЭД более подробно описаны в Пособии I «Социальные аспекты оказания помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации».

В большинстве случаев сексуальное насилие и КСЭД неразрывно связаны, поэтому специалистам, работающим с детьми, пострадавшими от КСЭ, необходимо четко представлять особенности реакции на данные травмы и помощи детям в обоих случаях. В данном разделе описаны психологические последствия сексуального насилия, специфические последствия КСЭ, а также различия в поведении детей-жертв сексуального насилия и детей-жертв КСЭ.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

На сегодняшний день и в литературе, и в клинической практике присутствует тенденция к выделению двух основных групп симптомов, свидетельствующих о том, что ребенок стал жертвой сексуального насилия: сексуализированного поведения и посттравматического стрессового расстройства. Ниже они описаны более подробно. Также приводится перечень других симптомов, которые могут свидетельствовать о том, что ребенок пережил сексуальное насилие. Некоторые из них чаще проявляются у детей определенного возраста.

Данные, представленные в литературе, и опыт оказания помощи детям, ставшим жертвами сексуального насилия, показывают, что у некоторых детей эти симптомы могут проявляться сразу после пережитого насилия, у других – через несколько месяцев или несколько лет. Вместе с тем многие авторы указывают на то, что дети, подвергшиеся насилию, могут не демонстрировать специфических симптомов. Так, К.А. Кендалл-Такетт с коллегами утверждают, что один из трех детей, являющихся жертвами насилия, не демонстрирует

вовсе никаких симптомов<sup>4</sup>.

Во многом тяжесть последствий сексуального насилия для ребенка определяется характеристиками ситуации насилия. Так, Ж. Бейтчман и коллеги обнаружили, что большое количество актов насилия, длительность периода, в течение которого совершалось насилие, физическая жестокость, сексуальное насилие с проникновением полового члена во влагалище или анальное отверстие, наличии родственных отношений у насильника с ребенком, приводят к более тяжелым психологическим последствиям для ребенка<sup>5</sup>.

### ***Симптомы, свидетельствующие о том, что ребенок пережил сексуальное насилие***

Нарушения, возникающие вследствие сексуального насилия, затрагивают все уровни функционирования ребенка, что приводит к стойким личностным изменениям, формированию специфических отношений и особых жизненных сценариев.

Главным последствием детской сексуальной травмы современные исследователи считают утрату ребенком базового доверия к себе и миру. То есть ребенок перестает верить в возможность «победы добра над злом», скептически относится к любым проявлениям любви и заботы по отношению к себе, склонен к негативной оценке любой ситуации и/или явления.

Пережитое насилие порождает дальнейшую включенность в так называемый цикл насилия в качестве жертвы или насильника. Потребность отреагировать пережитую боль является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия<sup>6</sup>.



#### **Важными последствиями сексуального насилия являются:**

- нарушение физических и эмоциональных границ, в результате которого травматический опыт в дальнейшем воспроизводится в течение жизни;
- нарушение отношений с собственным телом, которое включает не только изменение позитивного отношения к нему, но и искажение телесной экспрессии, стиля движений;
- «сексуализация поведения» – постоянная готовность быть сексуальным объектом, формирование сексуально окрашенного поведения, которое воспринимается как необходимое;
- общие поведенческие проблемы и поведенческие расстройства на сексуальной почве (мастурбация, повышенный интерес к сексуальным вопросам и демонстрация собственных гениталий, агрессивное сексуальное поведение, неразборчивость в сексуальных связях и др.);
- формирование модели: «любовь всегда связана с жертвой, болью», нарушение способности строить долгосрочные партнерские отношения;
- выработка защитной «стратегии выживания» в виде диссоциации личности, расщеплении образа «Я»: отчуждение от собственного тела, восприятия тела как чужого («то, что происходит с телом, – это происходит не со мной»), ощущение нереальности происходящего и частичная амнезия;

- амбивалентность переживаний: наличие одновременно и любви и ненависти к тому человеку, который подвергал ребенка насилию;
- ощущение беспомощности;
- нарушения «Я-концепции»: восприятие себя как плохого (стигматизация), чувство вины, депрессия;
- употребление психоактивных веществ;
- пограничные личностные расстройства;
- страх;
- тревожность;
- враждебность;
- проблемы в учебе;
- гиперактивность;
- регрессивное поведение;
- самоповреждения, суицидальное поведение;
- диссоциативные реакции;
- истерические симптомы;
- депрессия;
- низкая самооценка.

Далее приводятся симптомы, которые могут свидетельствовать о том, что ребенок стал жертвой сексуального насилия, характерные для детей определенного возраста:



### **Возраст 3 – 7 лет:**

- беспомощность и пассивность;
- обострённое чувство страха, тревога;
- когнитивные нарушения (затруднение понимания смысла высказываний);
- повторяющиеся игры на тему пережитой травмы;
- ночные кошмары;
- тревожная привязанность к определенному взрослому;
- регрессивные симптомы (сосание пальца, энурез, обкусывание ногтей).

### **Возраст 8 – 11 лет:**

- поглощённость воспоминаниями о случившемся;
- навязчивые мысли о пережитом событии;
- нарушение концентрации внимания, сложности с обучением;
- ночные кошмары;
- забота о собственной безопасности и безопасности окружающих;

- необычно агрессивное или безрассудное поведение;
- забота о других жертвах и их семьях;
- подростковый возраст;
- чувства вины и стыда;
- страх выглядеть ненормальным;
- посттравматические срывы (употребление алкоголя, наркотиков);
- резкие изменения в отношениях с окружающими;
- желание отомстить обидчику;
- изменение жизненных установок.

Все перечисленные выше симптомы, характерные для детей, ставших жертвами сексуального насилия, могут проявляться и у детей, вовлеченных в КСЭ.

### **Сексуализированное поведение**

Сексуализированное поведение – это несоответствующее возрасту сексуальное поведение детей. Разумеется, любое, в том числе и сексуализированное, поведение ребенка определяется существующими в обществе представлениями о допустимом и недопустимом. Указанные представления существенно отличаются в различных группах населения (зависят от религиозной и этнической принадлежности, образовательного уровня и т.п.), поэтому установить четкую разницу между нормой и патологией в сексуальном поведении детей бывает довольно сложно. В разделе, посвященном идентификации детей-жертв КСЭ, описаны признаки, которые могут помочь выделить сексуализированное поведение и отличить его от нормативного.

К сексуализированному поведению следует относить такие формы сексуального поведения, которые чаще встречаются у детей, переживших сексуальное насилие, чем у детей, не подвергавшихся сексуальному насилию. При изучении наличия клинических симптомов у детей, подвергшихся сексуальному насилию, жестокому обращению, а также у нормальных детей было установлено, что сексуально нарушенное поведение демонстрировали 41% детей, подвергшихся сексуальному насилию, 4% детей, подвергшихся жестокому обращению, и только 3% детей, с которыми не происходило ни того, ни другого<sup>7</sup>.



Важно понимать, что соблазняющее поведение и/или сексуальная неразборчивость у детей – это результат сексуального насилия, а не его причина. Такие проявления неестественны для ребенка и не могут быть инициированы им самим, так как многих жертв насильники побуждали к соблазняющему поведению.



## **Посттравматическое стрессовое расстройство**

Посттравматическое стрессовое расстройство – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека<sup>8</sup>. Посттравматическое стрессовое расстройство – это также способ «сжиться» с ненормальным, превышающим адаптивные возможности организма обстоятельством и приспособиться к нему в ситуации невозможного преодоления.

ПТСР отличается длительным воздействием, имеет латентный (скрытый) период и проявляется в период от шести месяцев до десяти лет после перенесения однократной или повторяющейся психологической травмы.

Е. Черепанова так описывает воздействие травмы: «Если представить личность человека в виде концентрических кругов, то в самом центре располагается ядро “Я”, или самождественность. Это то, благодаря чему при самых разнообразных обстоятельствах и изменениях мы остаемся самими собой. Следующий круг – это схема тела, самым тесным образом связанная с ядром “Я” и также составляющая одну из базовых характеристик личности <...> Чем дальше концентрические круги от центра, тем более поверхностным и изменяемым личностным слоям они соответствуют <...> Наносимая психологическая травма проникает в один из слоев, разрушая психологические защиты <...> Чем сильнее травма, тем более глубинные личностные слои она затрагивает и тем более тяжелые и длительные последствия вызывает <...> Травма, пережитая в раннем возрасте, особенно если это касается сексуального насилия, проникает очень глубоко, нарушая схему тела — одну из базовых составляющих образа “Я”»<sup>9</sup>.

Ван дер Кольк и коллеги считают, что критическим фактором, делающим событие травмирующим, является субъективная оценка жертвой того, насколько сильна угроза и насколько беззащитной она себя чувствует. То есть необходимо учитывать значимость, которую жертва придает произошедшему событию, поскольку интерпретация полученной травмы продолжает «работать» после прекращения непосредственного действия травмирующего события<sup>10</sup>.

Как было сказано ранее, посттравматическое стрессовое расстройство развивается с течением времени и в большинстве случаев имеет долговременные последствия. Так, Дж. Бриер полагает, что последствия сексуального насилия можно разделить на три стадии: первичную реакцию, адаптацию к продолжающемуся сексуальному насилию и долговременное развитие и вторичную адаптацию. Кроме того, Бриер пишет, что, хотя первичные реакции на травму могут носить временный характер, эти реакции очень часто, как и специфические поведенческие проявления, связанные с отношениями насилия, становятся более генерализованными и развиваются в течение длительного периода времени, если не обеспечивается терапия<sup>11</sup>.

Таким образом, решающее значение для определения степени расстройства имеет собственная оценка ребенком произошедших с ним событий. Следует учитывать, что, поскольку посттравматическое стрессовое расстройство может развиваться или проявляться спустя довольно продолжительное время после самих стрессовых событий, следует быть внимательным и постоянно наблюдать за поведением ребенка, даже если внешне оно совершенно благополучно, чтобы вовремя обратить внимание на новые симптомы, если они появятся.

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Коммерческая сексуальная эксплуатация – специфическая травма, в основе которой лежит не только использование ребенка как сексуального объекта, но и искажение его социальных ролей, вмешательство в становление практически всех его жизненных установок. Как уже указывалось ранее, коренное отличие коммерческой сексуальной эксплуатации от других насильственных действий в отношении детей заключается в том, что за наносимые травмы ребенок получает то или иное вознаграждение (деньги, подарки, еду, одежду, защиту и пр.). Таким образом, на травмирующие стрессовые события накладывается «поощрительное» действие вознаграждений, что ещё более искажает жизненную философию ребенка.

Ниже описаны симптомы, которые с высокой степенью вероятности могут указывать на то, что ребенок пострадал от коммерческой сексуальной эксплуатации.

### ***Психологические последствия, характерные для всех форм коммерческой сексуальной эксплуатации***

Большинство психологических и психопатологических проблем, возникающих у детей, пострадавших от КСЭ, может рассматриваться как своеобразный защитный механизм, вызванный рядом травмирующих ситуаций. С помощью этого механизма ребенок приспосабливается к реальности. Формирование подобного механизма имеет место и при сексуальном насилии, но в ситуации КСЭД оно усиливается вознаграждением. У ребенка, пострадавшего от КСЭ, понятия о сексуальных нормах поведения и сексуальной морали зачастую крайне размыты.



#### **Основными последствиями вовлечения ребенка в КСЭ могут быть следующие:**

- поведенческие проблемы: сексуализированное поведение, конфликтность во взаимодействии с окружающими, агрессия, отсутствие критики к своему поведению, эгоцентризм, неуверенность в себе;
- эмоциональные проблемы: повышенная тревожность, страхи, депрессия, сниженная самооценка, избегание контактов с окружающими, симптом «спутанности чувств» – практически одновременное переживание чувств вины, стыда, мести, страха, злости
- проблемы в когнитивной сфере: когнитивные искажения, в том числе системы ценностей, негативный прогноз, нарушения внимания, полярное (чёрно-белое) мышление, персонализация (отнесение любых событий к собственной личности), преувеличение негативных событий и минимизация позитивных.

## **Специфические психологические последствия, характерные для отдельных форм коммерческой сексуальной эксплуатации**

Известно, что для России наиболее актуальны четыре основные формы КСЭД: детская проституция, детская порнография, трэффик и сексуальный туризм (более подробную информацию см. в Пособии I «Социальные аспекты помощи детям, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации»). В научной и методической литературе выделяются специфические психологические последствия вовлечения в порнографию и трэффик для ребенка. Ниже они описаны более подробно.

### *Психологические последствия, характерные для детей, вовлеченных в порнографию*

Дети, которые были вовлечены в производство порнографии, сталкиваются с особенными сложностями.

- У детей создается впечатление, что окружающие обвиняют их в «добровольном» участии в съемках и в том, что они ничего не сделали, чтобы прекратить этот процесс.
- В большинстве случаев на публикуемых порнографических снимках дети выглядят довольными и счастливыми. Поэтому дети, вовлеченные в порнографию, могут опасаться, что те, кто увидят снимки или видео, могут подумать, что заснятый процесс доставлял им удовольствие.
- Многие из пострадавших от КСЭ приводили других детей к злоумышленнику для участия в порнографических съемках и чувствуют за это вину.
- Дети испытывают стыд за участие в порнографических съемках: сотни тысяч людей имеют доступ к их изображениям. Дети боятся, что кто-то, увидев порнографические материалы, может их узнать. История их сексуального насилия никогда не будет окончена – их изображение всегда можно будет найти в Интернете.
- Пострадавших от КСЭД могут воспринимать как насильников, так как в некоторых сценах их вынуждают принимать участие в насильственных действиях с другими детьми<sup>12</sup>.

Кроме собственно производства порнографии, существуют другие варианты использования высоких технологий, которые могут предшествовать вовлечению детей как в порнографию, так и в проституцию. Высокая скорость передачи информации в наши дни может приводить к тому, что дети могут шантажировать друг друга при помощи фотографий, сделанных, к примеру, в раздевалках или во время занятий спортом. Известны случаи, когда подобные шутки сверстников приводили к тому, что впоследствии дети вовлекались уже в профессиональные порнографические съемки. Психологам стоит учитывать это при работе с детьми и придавать значение рассказам детей о подобных событиях, даже если речь идет о ситуации, которая формально не является случаем коммерческой сексуальной эксплуатации.



Следует тщательно продумать форму записи интервью с детьми, которые насильственным образом привлекались к участию в порнографических съемках, фотосъемке и т.д. Неприемлемо вести видеозапись, если эта технология использовалась при насильственных действиях по отношению к ребенку. Некоторые дети говорят, что вновь ощущали себя жертвами, когда их признания записывали на видео.


*Психологические последствия, характерные для детей, ставших жертвами трэффика*

Дети, ставшие жертвами трэффика, также переживают некоторые специфические последствия, которые связаны с особенностями этого преступления.

- К детям, ставшим жертвами трэффика, намного чаще, чем к пострадавшим от других форм КСЭД, применяется физическое и/или сексуальное насилие, иногда очень жестокое. Их бьют, насилуют, пытаются, иногда убивают.
- Дети могут быть опозорены для своей семьи или общины по возвращении домой или не решаться туда вернуться.
- Во время трэффика дети могут быть вовлечены в криминальную среду и сами совершать преступления.
- Некоторых детей могут нанять для эксплуатации других детей или они могут создать собственную систему эксплуатации.
- У детей-жертв трэффика могут возникать сложные симптомы, относящиеся к множественным травматическим переживаниям<sup>13</sup>.

## РАЗЛИЧИЯ В ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ-ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ И ДЕТЕЙ-ЖЕРТВ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Часто сексуальное насилие над ребенком предшествует его вовлечению в коммерческую сексуальную эксплуатацию. Но между детьми, пережившими сексуальное насилие, и детьми-жертвами коммерческой сексуальной эксплуатации существуют значимые отличия, представленные в таблице<sup>14</sup>.



Характеристики ребенка, пережившего сексуальное насилие:	Характеристики ребенка, вовлеченного в коммерческую сексуальную эксплуатацию:
обычно чувствует себя беспомощным;	может ощущать себя сильным;
обычно не ведет себя как соблазнитель;	может вести себя как соблазнитель;
часто выглядит тихим, отстраненным, хотя иногда может быть и шумным, агрессивным, проявлять признаки саморазрушающего поведения (например, употреблять наркотики);	часто проявляет эмоции (но не чувства!), касающиеся именно сексуальной эксплуатации, также присутствует саморазрушающее поведение;
остается «в системе» – продолжает учиться в школе, посещает кружки и т.п.;	остается «в системе» – продолжает учиться в школе, посещает кружки и т.п.; находится «вне системы» – не ходит в школу, не обращается к необходимым специалистам;
обычно не рассказывает о ситуации насилия друзьям и сверстникам;	обычно не скрывает от друзей и сверстников факт оказания сексуальных услуг за вознаграждение;
считает, что кроме насильника, окружающие люди сказали бы, что произошедшее с ним – это плохо;	нает, что люди из ближайшего окружения могут говорить ребенку, что происходящее с ним – это хорошо;
предполагает, что он может получить поддержку от общества в целом, люди настроены к нему доброжелательно.	уверен, что его поведение рассматривается обществом как негативное.

Эти различия важно учитывать при взаимодействии с детьми, так как, с одной стороны, они являются симптомами, значимыми для идентификации случившегося с ребенком, а с другой стороны, знание о них предохраняет специалистов от непродуманных реакций на возможное провокационное поведение со стороны детей.

## **ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ**

В большинстве случаев дети, которые были вовлечены в коммерческую сексуальную эксплуатацию (как и пострадавшие от сексуального насилия), не готовы сразу рассказать о том, что с ними произошло. Требуется время, чтобы выявить такой случай и помочь ребенку рассказать о травматичном опыте.

По данным исследования Шарланд и коллег всех обращений в правоохранительные органы или социальные службы о подозрениях в сексуальном насилии в 1996 году, причины обращения были таковы: в 38% случаях о факте насилия рассказал сам ребенок, в 32% случаев об этом свидетельствовали изменения в поведении ребенка, в том числе ухудшение его здоровья, в 20% случаев этот факт выяснился в ходе расследования преступления, совершенного в отношении другого ребенка, в 15% случаев о факте насилия сообщили свидетели. Еще в 1% случаев сам преступник признался в том, что совершил насилие в отношении ребенка<sup>15</sup>.

По мнению С.М. Срой, преступление, связанное с сексуальным насилием, может быть выявлено в результате целенаправленных действий представителей правоохранительных органов или случайно<sup>16</sup>. Т. Соренсен и Б. Сноу изучили 117 подтвержденных случаев сексуального насилия и выяснили, что о 25% случаев стало известно в результате целенаправленных действий представителей правоохранительных органов, а о 75% случаев – случайно<sup>17</sup>. При этом случайное выявление фактов сексуального насилия происходило следующим образом (в порядке снижения частоты встречаемости): ребенка видели вместе с преступником; кто-то обратил внимание на сексуализированное поведение ребенка или употребление ребенком неестественных для него выражений; кто-то обратил внимание на другие изменения в поведении ребенка; ребенок признался другу; ребенок продемонстрировал виктимное поведение; преступник признался в совершении насилия<sup>18</sup>.

Таким образом, при работе с детьми следует быть особенно внимательным, чтобы обратить внимание на симптомы пережитой сексуальной эксплуатации и своевременно идентифицировать пострадавшего от КСЭД. При непосредственной работе с детьми существует несколько возможностей идентификации: наблюдение, психологические методы выявления возможного факта вовлечения ребенка в КСЭ и/или сексуальное насилие, а также интервью с ребенком для выяснения деталей произошедшего, поскольку во многих случаях рассказ ребенка является единственным источником информации о случившемся. Ниже все возможности идентификации будут подробно описаны. Очень важно, чтобы при выявлении случая коммерческой сексуальной эксплуатации ребенок не был дополнительно травмирован, поэтому отдельное внимание уделяется вопросам построения специалистом доверительных отношений с ребенком, так как это существенно облегчает выявление фактов вовлечения ребенка в сексуальное насилие или КСЭ.

### **ПОСТРОЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОМ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С РЕБЕНКОМ**

Для возникновения доверительных отношений с ребенком большое значение имеет соблюдение некоторых общих принципов, которые способствуют эффективному установлению контакта с ребенком, вербальное и невербальное поведение, а также использование техник активного слушания.



Основные принципы взаимодействия с ребенком, которые способствуют эффективному установлению контакта (на основании опыта голландских специалистов, работающих с детьми, пострадавшими от КСЭД).

**Правдивость** – быть искренним, открытым, избегать защитной позиции. Это значит:

- быть способным сказать прямо и откровенно о своих чувствах в данный момент;
- быть свободным и спонтанным;
- быть способным немедленно реагировать на потребности или эмоциональное состояние ребенка, а не ждать «правильного» момента или «правильных» слов;
- быть способным жить в сегодняшнем обществе и обсуждать его проблемы;
- открыто выражать свои убеждения и принципы.

**Уважение к ребенку** – умение ценить его индивидуальность и относиться к нему как к личности. Уважать ребенка – значит:

- не осуждать ребенка за то, что с ним произошло;
- дать понять ребенку, что психолог и другие специалисты готовы ему помочь;
- сочувствовать ребенку, но не жалеть его;
- помогать ребенку справиться с его болью.

**Компетентность** – постоянная работа специалиста над повышением собственной квалификации. Быть компетентным – значит:

- быть уверенным в своих действиях;
- демонстрировать такое же поведение, которое ожидается от ребенка (откровенность, решительность и т.д.);
- постоянно анализировать результаты работы;
- постоянно повышать свой профессиональный уровень.

**Прагматизм** – восприятие реальности без иллюзий (как негативных, так и позитивных). Прагматизм специалиста может выражаться:

- в фокусировке внимания, прежде всего, на актуальных проблемах;
- в поиске и использовании тех методов работы, которые эффективны в данной ситуации для данного ребенка;
- в гибкости (согласии с ребенком настолько, насколько это возможно);
- в постоянном выражении ребенку готовности предпринимать необходимые действия по оказанию ему помощи (и обязательном выполнении обещаний: в случае, когда это по каким-либо причинам становится невозможно, важно сразу об этом сообщать ребенку и по возможности объяснять причины);
- постановке реальных целей.

**Ответственность** – важно осознавать границы своей ответственности и ответ-



ственности ребенка за те изменения, которые ребенок хочет привнести в свою жизнь. **Быть ответственным – значит:**

- четко осознавать, что без усилий и заинтересованности самого ребенка ему не удастся справиться с ситуацией;
- дать понять ребенку, что он может изменить свою жизнь, если действительно захочет;
- помогать детям осознавать и использовать их собственный потенциал;
- не считать ребенка беспомощным в ситуации;
- помогать ребенку трансформировать его сопротивление и ощущение беспомощности в готовность изменить собственную ситуацию.

### ***Вербальное и невербальное поведение***

Человеческое лицо и тело передают огромное количество сообщений, и для установления эффективного контакта с ребенком важно как вербальное, так и невербальное поведение специалиста. Вербальное поведение означает активный речевой процесс, невербальное же включает мимику, жесты и позу. Важно помнить, что при общении наибольший процент передаваемой информации проходит через невербальные составляющие разговора (55%), среди которых отдельно выделяется тембр голоса (38%), а через непосредственно произносимые слова передается лишь 7% информации. Так как невербальное поведение по информативности превосходит вербальное, то в случае рассогласования вербального и невербального поведения сообщение, переданное ребенку, может быть им неправильно понято.

В случае с ребенком также его выражение лица, тон голоса и физиологические реакции скажут о нем больше, чем он может высказать словами. В связи с этим важно обращать внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на невербальные сигналы, которые он демонстрирует.

### ***Техники активного слушания***

Для быстрого и эффективного установления контакта между ребенком и специалистом очень большое значение имеет применение техник активного слушания, описанных ниже в данном разделе. Техники активного слушания включают:

1) перефразирование; 2) использование вводных слов; 3) отражение чувств; 4) присоединение чувства к содержанию; 5) использование открытых вопросов; 6) построение высказываний в предположительной форме; 7) подстраивание под семантическое поле ребенка.

*Перефразирование* – это повторение своими словами содержания того, что говорит ребенок. Содержание перефразы включает в себя как факты ситуации, о которой говорит ребенок, так и чувства, о которых он рассказывает. Перефразирование показывает, что специалист слушает и понимает то, что ему говорят. Если при перефразировании специалистом содержания обнаруживается взаимное недопонимание, то у ребенка есть возможность разъяснить ситуацию или ее дополнить. Выслушивание своей истории, пересказанной другим человеком, может помочь ребенку прояснить свои собственные мысли и чувства. Это похоже на перечитывание какой-то фразы из книги. Кроме того,



---

перефразирование может побудить ребенка более подробно раскрыть одну ситуацию, прежде чем переходить к другой теме. Когда ребенок находится в состоянии эмоционального возбуждения, он говорит спутанно, а перефразирование может помочь и ему, и специалисту установить, на какие события и проблемы прежде всего нужно направить внимание.

Перефразирование должно:

- быть кратким;
- ограничиваться теми вещами, которые, с точки зрения специалиста, являются существенными;
- концентрироваться на том содержании, которое актуально для ребенка в данный момент.

*Использование вводных слов* придает высказыванию вероятностный характер. Таким образом, сама структура высказывания подчеркивает право ребенка принять или опровергнуть его. Примеры: «Мне показалось, ты...», «У меня возникло предположение, что...» и пр. Вводные слова нужно использовать при отражении чувств, а также с другими вербальными приемами.

*Отражение чувств* – это вербализация тех чувств, о которых ребенок прямо не говорит, но которые можно предположить, исходя из его невербальных проявлений (поза, язык тела, тон голоса и пр.), а также исходя из особенностей предъявляемой ситуации.

Цели отражения чувств:

- помочь ребенку идентифицировать свои чувства и побудить его говорить о своих аффективных переживаниях;
- помочь ребенку «проветрить» свои чувства и, таким образом, снизить уровень напряжения, что в конечном счете обеспечит возможность сфокусироваться на проблеме;
- продемонстрировать эмпатическое понимание проблемы ребенка, что поможет улучшить контакт с ним.

Принципы отражения чувств:

- идентифицировав чувство, нужно выбрать слово, которое соответствовало бы интенсивности эмоции, выраженной ребенком. Чувство злости, например, в зависимости от степени выраженности может быть названо различными словами: от «огорчения» до «ярости»;
- точно найденное слово, соответствующее аффективному переживанию ребенка, говорит о наличии хорошего контакта и способствует возникновению у ребенка чувства безопасности. Это не значит, что у специалиста нет права на ошибку, но если постоянно использовать «слабые» слова для обозначения сильных чувств, ребенок начнет чувствовать, что ему не позволено быть таким, какой он есть. В попытках быть «услышанным» напряжение ребенка может возрасти;
- важно сосредоточиться на актуальных чувствах ребенка;
- отражая чувство, лучше выражаться просто и коротко и говорить только об одном чувстве в каждый момент времени. Краткость увеличивает ясность и минимизирует возможность интерпретаций, в фокусе внимания остается ребенок;
- позитивные формулировки более эффективны, чем негативные («ты чувствуешь себя оскорбленным» вместо «ты не чувствуешь себя счастливым»);

- сомнение специалиста в том, что он не может дать точное отражение, может помешать работе. Отражать чувства следует уверенно, ведь даже в случае ошибки ребенок всегда
- может что-то уточнить или опровергнуть

*Присоединение чувства к содержанию* – это отражение чувства с перефразированием содержания. Этот процесс помогает прояснить чувства и связать их с вызвавшими их событиями, за счет чего уменьшается ощущение хаоса и утраты контроля, проясняются объекты работы.

*Использование открытых вопросов.* Открытые вопросы – это вопросы, которые предполагают множественные ответы. В противоположность им закрытые вопросы предполагают ответ «да» или «нет». Открытые вопросы начинаются со слов «Как?», «Когда?», «Где?», «Для чего?», «Зачем?», «Кто?», «Что?» (более подробная информация об открытых и закрытых вопросах представлена далее в разделе «Идентификация детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации, в процессе интервью»).



Закрытые вопросы:	Открытые вопросы:
Ты уже пробовал поговорить с мамой?	Каким образом ты пытался объяснить маме, что ты чувствуешь?
Можешь ли ты сделать еще что-то, чтобы изменить ситуацию?	Как ты мог бы изменить ситуацию?
Тебе нравится учиться?	Что тебе нравится в учебе?

*Построение высказываний в предположительной форме* позволяет ребенку высказать собственное мнение относительно того, что ему говорит специалист. Когда специалист при этом не категоричен, сделать это намного легче. Например, вместо фразы: «Ты не любишь отчима», лучше сказать: «У меня создается такое впечатление, что ты не очень хорошо относишься к своему отчиму».

*Подстраивание под семантическое поле ребенка* – постараться, насколько это возможно, в своей речи употреблять слова, которые использует ребенок. При этом всегда существует опасность, так как дети часто используют ненормативную или околонормативную лексику. Специалисту важно стремиться говорить с ребенком «на одном языке», но не использовать неприемлемые для него самого слова и выражения.



### При беседе с ребенком важно:

- полностью сконцентрировать внимание на ребенке и дать понять, что его слова услышаны и поняты;
- в случае неуверенности в правильном понимании сказанного ребенком, необходимо спрашивать столько раз, сколько нужно для того, чтобы иметь полную ясность;
- предоставлять ребенку время для ответа, не спешить и не оказывать давление. Длинные паузы могут означать, что ребенок пытается определить, как лучше объяснить что-то. Возможно, он пытается справиться со своими эмоциями, а может быть, старается вспомнить конкретные подробности события;
- следить за выражением лица, за движением рук и тела, прислушиваться к тону голоса ребенка. Важно понимать то, что стоит за словами. Особенно это касается обсуждения травматичных событий и глубоких чувств;
- не прерывать ребенка и не заканчивать за него предложения, позволять ему самому находить способ выражения своих мыслей;  
дать понять ребенку, что он всегда будет выслушан;
- быть готовым открыто говорить с ребенком о случившемся, не убеждать его забыть о том, что с ним произошло. В противном случае дети могут интерпретировать молчание взрослых как замалчивание и считать себя «плохими»;
- ни при каких обстоятельствах не задавать больше одного вопроса подряд! Если трудно это сделать, то, задав один вопрос, прежде чем задавать другой или как-то по-другому торопить ребенка с ответом, стоит мысленно досчитать до 10.

### Что мешает слушать ребенка:

- отвлечение внимания на собственные мысли, переживания;
- обдумывание, какой вопрос или ответ необходимо произнести в следующую минуту;
- преждевременные выводы (если вывод о смысле того, что говорит ребенок, делается до того, как услышана вся история);
- слушание сквозь «фильтры» (то, что говорит ребенок, искажается в соответствии с собственными ожиданиями и представлениями);
- оценочное слушание (ошибочное восприятие услышанного возникает вследствие навешивания ярлыков «хорошо – плохо»);
- стремление систематизировать, то есть подогнать получаемую информацию под имеющуюся гипотезу, даже притягивая информацию «за уши»;
- внимание к фактам, а не к ребенку (в процессе слушания доминирует интерес к фактам, которые могут быть использованы в ходе последующего расследования, без учета состояния ребенка);
- чрезмерная эмоциональная вовлеченность (чрезмерное сочувствие и сострадание ребенку может вызвать искажение получаемой информации).

## ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ, ПУТЁМ НАБЛЮДЕНИЯ

История каждого ребенка, который был вовлечен в сексуальную эксплуатацию, уникальна, и у каждого ребенка свой набор симптомов. Специалисты должны быть очень внимательными и открытыми для того, чтобы заметить проявления, с которыми они, может быть, не сталкивались раньше.

Прежде всего, при работе с детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации, необходимо помнить, что пострадавшим может стать ребенок из любой семьи, любой социальной группы, живущий в любых условиях.

Важно понимать, что не существует определенного поведенческого симптома, который можно было бы использовать в качестве однозначного доказательства вовлеченности ребенка в коммерческую сексуальную эксплуатацию. Однако симптомы могут подкрепить признание ребенка, если есть возможность доказать их связь с коммерческой сексуальной эксплуатацией и насилием.



Неверно считать, что существует некий специфический конкретный паттерн, которым любой ребенок будет реагировать на последствия КСЭД – то, что можно было бы выделить как «синдром КСЭД». Каждый ребенок реагирует индивидуально, однако некоторые проявления являются наиболее часто распространенными.

Так как сексуализированное поведение и посттравматическое стрессовое расстройство являются наиболее характерными симптомами, свидетельствующими о том, что ребенок стал жертвой сексуального насилия и/или коммерческой сексуальной эксплуатации, ниже описаны основные принципы их диагностики. Когда ребенок демонстрирует какие-либо симптомы или нарушения поведения, специалисту важно задать себе следующие вопросы: «Что ребенок или симптом “сообщает” окружающему миру? Как это можно объяснить? С чем связано такое поведение ребенка?» При этом важно помнить, что сексуализированное поведение или признаки посттравматического стрессового расстройства могут быть вызваны не только фактом вовлечения в КСЭД, но и другими причинами. Например: семейным насилием; стремлением к имитации поведения, с которым ребенок сталкивался; ускоренным половым созреванием; психическим расстройством и т.п.

### ***Диагностика сексуализированного поведения ребенка***

При наблюдении за ребенком может возникнуть вполне закономерный вопрос: «Какие именно проявления сексуального поведения можно считать нормальными, а какие излишне сексуализированными для его возраста, и какие именно проявления должны вызывать у специалистов беспокойство?»

И. Ларссон отмечает, что дети естественным образом проявляют любопытство в отношении собственного тела и тел других людей, они могут исследовать сексуальные особенности собственного тела и принимать участие в соответствующих играх с другими детьми. Такое поведение является неотъемлемым этапом развития, поэтому следует проводить границу

между нормальными проявлениями сексуальности и чрезмерно сексуализированным поведением<sup>19</sup>.

Динамика приемлемых в том или ином возрасте сексуальных игр существенно отличается от динамики «проблемного» сексуального поведения. Сексуальная игра характеризуется спонтанностью, добродушием, взаимностью, включает веселье, смех, смущение, разные уровни торможения и расторможенности/открытости. «Проблемное» сексуальное поведение включает доминирование, силу, угрозы, насилие, принуждение и компульсивность. Дети, которые практикуют такой тип поведения, часто демонстрируют тревожность, враждебность, напряжение и более высокий уровень возбуждения. Такое их сексуальное поведение должно привлечь внимание родителей или других взрослых, которым стоит попытаться отвлечь детей<sup>20</sup>.



О том, каким образом специалисту реагировать на проблемное сексуальное поведение ребенка, подробно рассказано в главе, посвященной индивидуальной и групповой психотерапии жертв КСЭД.

Нетипичными проявлениями сексуального поведения могут быть те, которые имитируют взрослую сексуальность. Например: попытки имитации полового акта с другим ребенком или куклой/мягкой игрушкой, попытки поместить какой-либо предмет в собственный анус или влагалище, или в анус/влагалище другого ребенка, орально-генитальный контакт, потребность в том, чтобы другие принимали участие в специфических сексуальных действиях вместе с ребенком. Подобные проявления чаще встречаются среди детей, которые стали жертвами сексуального насилия и КСЭД.

В своей работе В.Д. Питерс пользуется термином «проблемное» для описания таких проявлений сексуального поведения, которые отличаются от сексуального поведения, считающегося нормальным возрастным явлением в возрастных группах вплоть до 12 лет<sup>21</sup>.



**Для того чтобы понять, является ли поведение «проблемным», по мнению В.Д. Питерса и его коллег, следует ответить на пять вопросов:**

- Ожидаемо ли наблюдаемое поведение на данном этапе возрастного развития?
- Соответствуют ли участвующие дети друг другу по возрасту и физическим параметрам?
- Являются ли сексуальные действия взаимными или они носят принудительный характер (например, имеют место запугивание, использование силы, хитрость или уговоры)?
- Превосходит ли степень секретности, окружающая поведение ребенка, ту, которую можно было бы ожидать, принимая во внимание естественное, свойственное ребенку чувство смущения?
- Может ли ребенок контролировать свое поведение?

В.Д. Питерс и соавторы считают, что вышеприведенные вопросы могут служить полезным руководством для оценки сексуального поведения детей, однако они не позволяют со стопроцентной вероятностью оценить, является ли ребенок жертвой сексуального насилия или КСЭ, так как являются лишь индикаторами возможного вовлечения ребенка в сексуальную эксплуатацию. В некоторых случаях эти поведенческие проявления могут иметь иное происхождение и указывать на другие проблемы.

Дж.Т.К. Джонсон, Дж.Р. Фелдмет с целью описания границы между нормальным сексуальным поведением и сексуально агрессивным поведением используют следующие четыре категории описания поведения детей: 1) нормальное сексуальное поведение; 2) сексуально реактивное поведение; 3) экстенсивное взаимное сексуальное поведение; 4) поведение, когда дети покушаются на растление<sup>22</sup>. Рассмотрим их более подробно.

1. *Нормальное сексуальное поведение* – это здоровое исследование или игра на сексуальную тему, в процессе которых дети одного возраста и уровня физического развития исследуют друг друга, рассматривая друг друга или прикасаясь друг к другу. Дети этой группы не испытывают стыда или вины в связи со своим поведением.



#### **Признаки нормального сексуального поведения:**

- поведение является проявлением любопытства или потребности в информации;
- дети относятся к одной возрастной группе и равны по уровню физического развития;
- оба ребенка (или все дети) действуют на добровольной основе;
- игра на сексуальную тему происходит между детьми, которые участвуют во взаимно приятных игровых действиях и/или имеют хорошие отношения в целом, а не только во время таких игр;
- сексуальные проявления ограничены по типу и частоте и происходят в некоторые моменты жизни ребенка;
- если взрослые застают детей за такими действиями и велят их прекратить, дети так и поступают или, по крайней мере, временно прекращают свои действия, пока остаются на глазах у взрослых;
- когда взрослые застают их за определенными действиями, дети могут испытывать смущение или демонстрировать чувство вины, но чаще всего они не выражают глубоких чувств, таких как гнев, тревога, вина или стыд;
- проявления сексуальности в целом беспечны и спонтанны.

2. *Сексуально реактивное поведение.* Сексуально реактивные дети демонстрируют более широкий диапазон сексуальных проявлений, при этом наблюдается несоответствие поведения возрасту. Когда таких детей застают за подобными действиями, они обычно испытывают чувство вины или глубокого стыда, кроме того, они постоянно испытывают тревогу в связи с сексуальностью. Сексуальная активность часто касается только самого

ребенка, однако когда в сексуальной деятельности принимают участие другие дети, они обычно оказываются примерно одного возраста. Дети с сексуально реактивным поведением не применяют угрозы или насилие по отношению к другим детям, и когда их просят прекратить определенные действия, они обычно подчиняются.

Сексуально реактивные дети могут быть жертвами или свидетелями сексуального насилия. Кроме того, сексуальные проявления могут объясняться просмотром определенных телевизионных передач, наличием доступа к порнографическим журналам, возможности наблюдать сексуальные действия родителей или других взрослых.

### *3. Экстенсивное взаимное сексуальное поведение.*

(Экстенсивный – связанный с количественным, а не с качественным увеличением). Дети этой категории демонстрируют поведение, подобное сексуальному поведению взрослых, однако они не прибегают к угрозам или силе. Они умело скрывают свои действия. Существует четкая разница между этой группой и 1-ой и 2-ой группами: по существу, их сексуальные проявления лишены какой-либо эмоциональной окраски или привязанности. Здесь отсутствуют спонтанность, стыд, проявления гнева и агрессии, которые характерны для детей, относящихся к 4-ой группе. Они, скорее, демонстрируют некое безразличие в отношении собственного сексуального поведения и поведения других детей. Причиной сексуального поведения детей этой категории редко является сексуальное возбуждение или стремление получить удовольствие. В большинстве случаев именно таким образом могут вести себя дети, пострадавшие от сексуального, эмоционального, физического или нескольких видов насилия или КСЭД.

В некоторых случаях дети, относящиеся к данной категории, используют секс как инструмент, например, как способ приобретения друзей. Для этих детей сексуальное поведение стало механизмом психологической адаптации. Также это помогает им преодолевать чувства утраты, отверженности, страха и одиночества. Они ищут других детей с подобными конфликтами и проблемами, которые, предположительно, могут захотеть принять участие во взаимной сексуальной игре. Многие дети этой группы постоянно получают психологические травмы, их отвергают, часто они не могут добиться ни успеха в учебе, ни признания одноклассников.

### *4. Поведение, когда дети покушаются на растление.*

Дж.Т.К. Джонсон, Дж.Р. Фелдмет называют детей четвертой категории «покушающимися на растление», так как в данном случае речь идет уже о насильственном поведении. Для сексуального поведения этих детей характерны импульсивность, компульсивность и агрессия. Они целенаправленно ищут жертву среди других детей.

Когда дети данной категории проявляют свою сексуальность, в этом всегда присутствует некое проявление силы, они часто прибегают к эмоционально или социально окрашенным угрозам, которые должны удержать другого ребенка от попытки рассказать кому-либо о насилии. Например, ребенок может угрожать другому ребенку, испытывающему недостаток в друзьях, что он никогда больше не будет с ним/с ней играть. Ребенок не испытывает сочувствия по отношению к своей жертве.

Дети этой категории могут быть жертвами сексуального насилия, как некоторые дети из предыдущих двух категорий, но окружающим требуется больше времени, чтобы заметить особенности их поведения. Сексуальное поведение детей данной категории со временем становится все более интенсивным. У детей этой категории с сексом связаны чаще всего, чувства одиночества, гнева и страха, а секс, в свою очередь, связан с агрессией. Как и у детей

третьей категории, такое поведение может быть вызвано дисфункциональным социальным окружением.

### **Диагностика посттравматического стрессового расстройства**

В соответствии с DSM-IV симптомы ПТСР традиционно разделяют на три категории<sup>23</sup>.

Первая категория – это переживание травматического события, которое выражается в повторяющихся и болезненных воспоминаниях, мыслях, ночных кошмарах в связи с событиями или дискомфортными переживаниями, провоцируемыми внутренними или внешними стимулами, которые напоминают о событии. Ночные кошмары у детей могут иметь конкретный сюжет либо могут носить более общий характер, не имея определенного содержания.

Вторая категория связана с избеганием всего, что может напомнить о событии: может наблюдаться сниженный интерес к участию в нормальных видах деятельности или же безразличие и неспособность испытывать эмоции или оптимизм по поводу будущего.

Третья категория включает сильно выраженные симптомы стресса, такие как бессонница, раздражительность/агрессивность, трудности с концентрацией внимания, повышенная настороженность и пугливость.



#### **Основные симптомы ПТСР:**

##### 1) симптомы повторного переживания:

- повторяющиеся навязчивые воспоминания о событии;
- повторяющиеся сны, связанные с событием;
- внезапные поступки и чувства, вызванные «возвратом» (внезапным «провалом») в психотравмирующее событие;
- интенсивный психологический стресс при событиях, напоминающих или символизирующих травму;

##### 2) симптомы избегания:

- избегание мыслей, чувств и деятельности, связанных с событием;
- невозможность воспоминания деталей события;
- снижение интереса к деятельности, ранее вызывавшей у человека большой интерес

##### 3) чувство отстраненности, отчуждения от других людей:

- обеднение чувств, отсутствие положительных эмоций;
- отсутствие планов на будущее;

##### 4) симптомы повышенной возбудимости:

- трудности засыпания, бессонница;
- раздражительность;
- сверхбдительность;





#### 5) взрывные реакции:

- трудности концентрации внимания;
- физиологические реакции на события, символизирующие или напоминающие травму.

### *Особенности проявления ПТСР у детей*

Детям, пережившим психологическую травму, иногда трудно понять, что с ними произошло. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями: им недостает социальной, физиологической и психологической зрелости. Ребенок не в состоянии полностью осознать смысл произошедшего, он просто запоминает саму ситуацию, свои переживания в этот момент (например, в память врезается визг тормозов, свист падающего снаряда, гул вертолетов, звуки ударов, взрыва, жар огня и т.д.). Интенсивность переживаний может быть слишком сильной для ребенка, и он становится очень ранимым.

Спектр посттравматических симптомов у детей включает в себя изменения на физиологическом, эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. К общим посттравматическим симптомам, характерным для детского возраста, относятся:

#### 1) на физиологическом уровне:

- бессонница, частые пробуждения во время сна, ночные кошмары;
- боли в животе и головные боли, не имеющие физических причин;
- частое мочеиспускание;
- расстройство стула;
- дрожания, тики, подергивания;
- схематизация – состояние, связанное с рецидивирующими и соматическими жалобами, которые могут продолжаться несколько лет;

#### 2) на эмоциональном уровне:

- самая общая и самая первая реакция на пережитый стресс – это страх и фобии. Со временем у детей могут развиваться специфические фобии, в частности расстройство тревожной разлуки – специфическое нарушение, которое характеризуется выраженной тревогой вследствие отделения ребенка от привычной заботы о нем, боязнь засыпать в темноте одному;
- некоторые дети испытывают чувство вины за случившееся, и у них формируется представление о том, что «плохие вещи случаются с плохими», после чего они считают, что виноваты в волнениях и страхах родителей;
- психотравмированные дети становятся более раздражительными, у них развивается депрессия, от чего они становятся плаксивыми;
- дети становятся ранимыми;

#### 3) на когнитивном уровне:

- ухудшается концентрация внимания, появляется рассеянность;

- нарушается память, зачастую дети не могут вспомнить важную персональную информацию, обычно травматического или стрессового характера;
- часто появляются мысли о смерти;

4) на поведенческом уровне:

- у травмированных детей возможно резкое изменение поведения: они не хотят даже ненадолго расставаться с родителями, некоторые могут в прямом смысле слова цепляться за родителей и нуждаться в их постоянном присутствии, физическом контакте с ними и успокоении;
- многие дети временами возвращаются к поведению, свойственному детям более младшего возраста. Некоторые мочатся в постель, утрачивают навыки опрятности, сосут палец или вообще ведут себя как малыши;
- травмированные дети становятся более упрямыми, раздражительными и агрессивными. Их поведение характеризуется враждебностью и конфликтностью по отношению к другим;
- у травмированных детей обычно отмечаются проявления избегающего поведения: страх выходить из дома, боязнь одиночества или замкнутого пространства;
- у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет), переживших сильный стресс, отмечается стремление к однообразным играм с использованием предметов, имеющих отношение к психотравме.

В тяжелых случаях эти симптомы могут проявляться в течение нескольких месяцев.

### *ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ, С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК*

Детям крайне сложно говорить о коммерческой сексуальной эксплуатации (сексуальном насилии) как в тот период, когда эти события происходят, так и впоследствии. Некоторые дети стесняются, другие напуганы, во многих случаях насильники под угрозой расправы категорически запрещают рассказывать кому-либо о произошедшем.

В ситуации, когда у специалиста есть подозрения, что ребенок является жертвой сексуальной эксплуатации, но ребенок отказывается это обсуждать, имеет смысл воспользоваться арт-терапевтическими техниками (например, рисуночные тесты) и техниками игровой терапии (например, игры с куклами и другими игрушками, кукольный театр, ящик с песком), использование которых может помочь ребенку рассказать о своем опыте насилия или эксплуатации. Крайне важно, чтобы подобными техниками пользовались только опытные специалисты.

### ***Идентификация детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации, с помощью игровой терапии***

Игровая терапия является одним из эффективных методов выявления детей, пострадавших от любых форм жестокого обращения, в том числе насилия и коммерческой сексуальной эксплуатации. Игра обязательно должна быть спонтанной и не строиться в соответствии с

указаниями специалиста.

В одной из методик игровой терапии применяются специальные анатомически точные куклы, которые полностью воспроизводят анатомию человеческого тела. Исследования показывают, что особенности игры ребенка с анатомическими куклами не являются надежным индикатором сексуального насилия. Так, по данным исследований, в 2 – 6% случаев дети, не подвергавшиеся сексуальному насилию, при игре с анатомически точными куклами изображали сцены полового акта<sup>24</sup>.

В то же время игра с анатомически точными куклами может быть незаменимой помощью специалисту в том случае, если сексуальное насилие уже выявлено и необходимо узнать, что именно произошло с ребенком. Некоторые дети – особенно это характерно для маленьких детей – не знают слов, при помощи которых они могли бы описать то, через что им пришлось пройти, или стесняются их произносить. В этом случае анатомически точные куклы помогают сделать обсуждение ситуации сексуального насилия более простым и комфортным для ребенка, однако в любом случае следует с осторожностью относиться к тому, как ребенок их использует и не полагаться только на его поведение во время игры при идентификации его как возможной жертвы КСЭ.



Анатомические куклы всегда должны находиться в недоступном месте. Дети должны иметь возможность играть с ними только в присутствии специалиста.

### ***Идентификация детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации, с помощью рисуночных тестов***

Рисуночные тесты также могут помочь в идентификации сексуального насилия или коммерческой сексуальной эксплуатации ребенка. Чаще всего в работе с данной группой детей используются психологические рисуночные тесты: рисунок себя, кинетический рисунок семьи, простой рисунок семьи. Иногда можно попросить ребенка нарисовать, что ему не нравится из того, что делают родители или другие взрослые. К примеру, ребенок может нарисовать пьяного папу. Также можно попросить ребенка нарисовать себя на мосту. Это позволяет увидеть, насколько ребенок ощущает себя в безопасности, насколько он устойчив в этом мире и как смотрит в будущее.



**В процессе рисования дети, ставшие жертвами сексуального насилия или КСЭ, могут изображать сюжеты, подобные следующим:**

- замарывание готового рисунка, его царапание, уничтожение и выбрасывание;
- рисование фигуры с большим открытым ртом;
- детальное, ярко выраженное и подчеркнутое изображение гениталий;
- перечёркивание на рисунке крупных частей тела – торса, груди, лица;
- прокалывание ручкой или карандашом нарисованных гениталий;
- рисование человека со смещёнными частями тела (например, глаза, рот и нос находятся возле фигуры, а не на лице).

Существуют традиционные трактовки рисуночных тестов, согласно которым дети, подвергшиеся сексуальному насилию, часто рисуют традиционный рисунок «Дом – дерево – человек» таким образом, что дом и дерево имеют характерную пенисообразную форму. Такую форму, по наблюдениям экспертов, в большинстве случаев рисуют девочки, которые подвергались сексуальному насилию, в том числе были принуждены к оральному сексу. Часто на этих рисунках появляется радуга, которая символизирует защиту.

При интерпретации детских рисунков, также как и в ходе игры с анатомическими куклами, психолог должен быть предельно внимателен и осторожен, дополняя полученную информацию в ходе беседы с ребенком.

### *ИДЕНТИФИКАЦИЯ ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ, В ПРОЦЕССЕ ИНТЕРВЬЮ<sup>25</sup>*

Во всех случаях сексуальной эксплуатации чрезвычайно значимыми являются свидетельства самого ребенка. Тема сексуальности, сексуального насилия и сексуальной эксплуатации является закрытой и табуированной в современном российском обществе: о ней сложно говорить как специалисту, так и ребенку. Достаточно часто специалисты и социальное окружение ребенка считают, что, как бы мучительны ни были его переживания по поводу сексуального насилия или КСЭ, разговоры о произошедшем не менее, а может и более, травматичны для него. Поэтому они предпочитают вообще не прояснять ситуацию и не затрагивать тему насилия при общении с ребенком, искренне считая, что «время лечит» и «все само пройдет». Тем не менее отдаленные последствия сексуального насилия существуют и зачастую становятся следствием не только травмирующих событий, но и замалчивания произошедшего со стороны взрослых.

Когда ребенок попадает в реабилитационное учреждение, с ним проводится первичное интервью для сбора данных о нем, его жизненной ситуации и потребностях. В случаях, когда ребенок находится в трудной жизненной ситуации, рекомендуется проведение глубинного психологического интервью, которое может провести опытный психолог. Обычно в ходе вторичного интервью ребенок готов рассказать больше о себе и дополнить предоставленную ранее информацию.

Довольно часто показания ребенка являются единственным источником информации о пережитом им сексуальном насилии или КСЭ. Зачастую именно от пострадавшего ребенка можно узнать, были ли свидетели насилия и есть ли какие-либо вещественные доказательства этого преступления. Специалиста, работающего в социальной сфере, могут просить содействовать получению информации в ходе расследования преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних. В этом случае целесообразным является проведение интервью, основная задача которого – получение объективной информации о фактах сексуального насилия или КСЭ ребенка. Не менее важно в подобных случаях гарантировать, чтобы во время опроса ребенок не был повторно травмирован (вторичная травма – это дополнительный психологический ущерб, который может быть нанесен специалистом во время проведения с ребенком интервью, беседы и пр.).

Кроме того, если у специалиста есть серьезные подозрения о произошедшем сексуальном насилии, то он может слышать то, что хочет/ожидает услышать, и строить беседу таким образом, что ребенок дает ожидаемые (одобряемые взрослым) ответы. В связи с этим важно

корректно, технологически грамотно выстраивать беседу.

Приведенная далее стратегия интервью с ребенком позволяет свести описанные выше риски к минимуму и содействует получению достоверной информации наиболее безопасным для ребенка путем.

**Шаг 1.** Установление контакта с ребенком, обеспечение доверительной и безопасной атмосферы интервью. В идеальном случае разговор должен протекать в специально приспособленной для этого комнате. Основные требования к помещению: изоляция от посторонних людей и звуков, удобное кресло или стул для ребенка. Интервьюер (воспитатель, социальный педагог, психолог) может преобразовать свое рабочее место, изменив всего несколько деталей: поставить мягкий стул, принести игрушки и пр. Важно предоставить ребенку право выбора места в комнате; можно предложить напитки. Созданная таким образом атмосфера не только даст ребенку ощущение безопасности, но и поможет получить от него более точную информацию.

Для установления контакта в начале разговора целесообразно задать несколько общих вопросов, касающихся нейтральных тем. Например:

- «Как прошел день?»
- «Как ты доехал? Легко ли нашел кабинет?» и пр.

**Шаг 2.** Объяснение причин, по которым специалист интересуется конкретной ситуацией или поведением ребенка. Для того чтобы ребенок максимально правдиво отвечал на вопросы, ему должно быть понятно, зачем специалист их задает. Например:

- «Я вижу/слышу то-то и то-то (описывается, что конкретно встревожило или насторожило) и это меня беспокоит».
- «Я хочу, чтобы ты был(а) в порядке, чтобы ты был(а) в безопасности».
- «Мне важно лучше разобраться в том, что происходит (происходило) с тобой».

**Шаг 3.** Получение разрешения ребенка на дальнейшие вопросы о ситуации, реально или предположительно связанной с насилием (информированное согласие). Понятие «информированное согласие» предполагает, что ребенок будет осведомлен о предмете опроса и цели его проведения. Это необходимо для того, чтобы опрашиваемый смог оценить возможность положительных последствий этого разговора для себя.

- «Я хочу предложить тебе ответить на несколько вопросов. Заранее могу сказать, что на эти вопросы не существует «правильных» или «неправильных» ответов. Так что говори все, что считаешь нужным, что думаешь, что чувствуешь».
- «Некоторые вопросы могут вызвать у тебя чувство стеснения или неловкости. Если на какой-нибудь вопрос ты не захочешь отвечать – так и скажи. Это нормально. Только большая просьба: не пользуйся этим правом слишком часто».
- «Если ты захочешь, мы можем в любой момент остановить разговор или продолжить его в другой раз».
- «Ты можешь задавать мне любые вопросы, если что-то покажется тебе непонятным».
- «Если ты захочешь дать другой ответ на вопрос, это никак не повлияет на мое отношение к тебе или отношение к тебе сотрудников учреждения, в котором ты сейчас находишься».

**Шаг 4.** Договоренность о терминах, в которых будет вестись дальнейший разговор. Для

того чтобы устранить возможные неточности в понимании произошедших с ребенком событий, специалист должен четко понимать, что именно ребенок называет тем или иным словом. Это особенно важно, когда речь идет о табуированных понятиях, связанных с человеческой сексуальностью. При проведении интервью с маленьким ребенком рекомендуется обозначать половые органы теми словами, которые ему привычны, однако необходимо уточнить, что именно он подразумевает под тем или иным понятием. Для этого удобно иметь вспомогательный материал: изображения тел как соответствующие возрасту и полу ребенка, так и взрослых мужчины и женщины, чтобы ребенок мог идентифицировать себя и взрослого, которого подозревают в совершении насилия. Если же интервью ведется с подростком, то специалисту следует проинформировать ребенка о «научных» названиях интимных частей человеческого тела и действий сексуального характера.



Изображения тел взрослых и детей представлены в Приложениях на Диске в папке «Психологические аспекты оказания помощи»

Для начала специалист может спросить ребенка: «Ты знаешь, что тела мальчиков и девочек отличается по строению? Чем они отличаются?»

Если ребенок отвечает «да», то специалист показывает рисунок со схематическим изображением тел мальчика и девочки, и говорит: «Покажи на рисунке и назови разные у мальчиков и девочек части тела» (на схематическом изображении мужского и женского тел ребенок показывает и называет части тела так, как он привык).

Если подросток не знает слов для обозначения половых органов, то специалист обращается к рисунку со схематическим изображением тел мальчика и девочки, и говорит: «У меня есть рисунок, на котором нарисованы тела мальчика и девочки. Ты знаешь, как называется эта часть тела (показывая на пенис, вагину и т.д.)? По-научному это называется так: пенис, вагина...».

В обоих случаях необходимо договориться с ребенком об общих терминах: «Может быть, в нашем с тобой разговоре ты будешь называть эти части тела по-своему (специалист называет термин, привычный для ребенка), но мне важно, чтобы ты называл пенис и вагину правильно. Если тебе будет сложно или тяжело это делать, ты можешь показать какую-либо часть тела на этом рисунке. Помни, что и у взрослых эти части тела называются так же».

**Шаг 5.** Выяснение деталей произошедшего случая. Одним из важнейших факторов, определяющих достоверность информации, сообщаемой ребенком, является правильная формулировка вопросов. Обычно выделяются два основных типа вопросов: открытые (неструктурированные) и закрытые (структурированные).

Открытые (неструктурированные) вопросы не содержат никаких заготовленных ответов. Одни открытые вопросы требуют описания и пояснения (т.е. ответа, который состоит из одного или нескольких предложений), другие задаются с акцентом на определенную деталь и при ответе достаточно одного предложения или даже одного слова. Открытые вопросы чаще всего начинаются словами «Кто...?», «Как...?», «Где...?», «Кому...?», «Что...?» и т. п.

Такие вопросы должны быть очень конкретными. Например:

- «Что произошло...» (конкретное время, день)?
- «Кто был с тобой?»

- «Что делал человек X?»
- «Что было потом?»
- «Что делал ты?»
- «Что было потом?»



Вопросы должны быть максимально короткими. Чем младше ребенок, тем короче должны быть вопросы.

Открытые вопросы позволяют специалисту получить более точную информацию. Однако дети дошкольного возраста редко дают исчерпывающие ответы на такие вопросы. Поэтому в работе с малолетними детьми часто используют закрытые/структурированные вопросы.

Закрытые (структурированные) вопросы противоположны открытым, они предполагают определенные варианты ответа. К закрытым относятся следующие вопросы:

**А.** дихотомические вопросы – это вопросы, на которые ответ может быть «да» или «нет». Например: «Тот мужчина, который бил твою маму, был одет в красную куртку?» Подобные вопросы рекомендуется использовать только в качестве дополнительных. С их помощью можно уточнить непонятные ответы. Иногда ребенку легче отвечать на вопросы, предполагающие ответы «да–нет», а не на открытые вопросы. Однако дихотомических вопросов следует избегать по следующим причинам:

- детям дошкольного возраста тяжело ответить на вопросы, предполагающие ответы «да–нет», поскольку ребенок такую форму вопроса понимает как требующую непременно ответа и старается ответить даже в том случае, если не знает ответа на заданный вопрос;
- дети, стараясь быть хорошими, чаще дают на подобные вопросы положительный ответ, думая, что это наиболее желательный вариант. Это особенно характерно для детей младшего возраста. Так, дети редко на закрытые вопросы отвечают «не знаю», хотя при открытом вопросе они не избегают такого ответа.

**Б.** Вопросы с выборочными ответами – это вопросы с несколькими вариантами ответа; ребенок выбирает один из них. Когда получено уже немало сведений, подобные вопросы помогают собрать дополнительную информацию. Например, ребенок сказал, что на момент совершения насилия там же находился еще один ребенок. Задав вопрос: «Ты его знаешь или это был незнакомый ребенок?», можно быстро выяснить определенные детали. Однако использование таких вопросов имеет существенный недостаток – если часто задавать подобные вопросы, то больше вероятность получить неточную и неверную информацию. Кроме того, имеется опасность, что, получив несколько вариантов ответа, ребенок не будет задумываться обо всех ответах и назовет последний, который лучше запомнил. Например, надо выяснить, какого цвета был диван. Если задать вопрос: «Диван был черным или красным?», довольно велика вероятность того, что ребенок согласится со вторым утверждением. Лучше спрашивать: «Какого цвета был диван?»

**В.** Наводящие вопросы – это вопросы, содержащие информацию, о которой ребенок еще не говорил, но о которой знает специалист. Например, ребенок ничего не упоминал о тете X, и специалист спрашивает: «А что случилось, когда ты встретился с тетей X?». В этом случае высказывается предположение, что ребенок был с тетей X, и что в это время что-то случилось. Следует помнить, что наводящие вопросы могут вызвать ошибочный ответ, то есть использование наводящих вопросов снижает точность детских ответов. Если

специалист считает необходимым узнать о действиях тети Х, то следует спросить: «Что тетя Х делала, когда...?»

Ребенок может говорить о пережитом опыте завуалировано (например, «Я знаю одного человека, который...»). Специалист может попросить ребенка закончить рассказ об этой ситуации. Если ребенок готов рассказать о том, что произошло, необходимо поддержать его готовность, но заставлять ребенка говорить не нужно. Специалист также может поддержать ребенка, сказав ему, что подобным опытом с ним делились и другие дети. Можно спросить, имеет ли ситуация, рассказанная ребенком, отношение к его жизни.

**Шаг 6.** Завершение беседы. В конце интервью важно поинтересоваться, есть ли что-то, что ребенок хочет еще сказать или спросить. Необходимо объяснить ребенку, что специалист будет делать с полученной информацией, и сообщить возможный прогноз дальнейшего развития ситуации (возбуждение уголовного дела, возможные беседы с сотрудниками правоохранительных органов, родителями и пр.).

В случае необходимости полезно проинформировать ребенка о возможностях получения помощи и поддержки (в том числе и психологической). Если необходимо, то можно проговорить «план безопасности»: как себя вести и к кому можно обратиться за помощью, если подобная ситуация повторится.

Перед тем как попрощаться, важно поблагодарить ребенка за беседу вне зависимости от того, как протекала беседа и рассказал ли он о произошедшем насилии.

В процессе интервью специалисту необходимо помнить о правиле соблюдения наилучших интересов ребенка вне зависимости от того, какая информация будет получена. Предложенная выше стратегия интервью позволяет избегать повторной травматизации ребенка. При этом специалисту важно помнить, что он проводит именно интервью (сбор информации о пережитом насилии), а не оказывает психологическую помощь и не проводит кризисную интервенцию. В любом случае, исходя из полученных результатов, может быть составлен план оказания дальнейшей психологической помощи ребенку.

Зачастую сам рассказ ребенка о произошедшем может быть для него терапевтичным. В некоторых ситуациях дети чувствуют облегчение просто от того, что кто-то готов их выслушать и поверить в то, о чем они рассказывают. После того как ребенок рассказывает о том, что с ним произошло, эти события перестают быть для него столь ужасными и запретными как ранее, поэтому, если ребенок хочет подробно рассказать о происшедшем, его следует внимательно выслушать. Может быть, для того, чтобы ребенок смог рассказать всю свою историю, потребуется провести несколько встреч. Когда дети проникаются доверием, они могут чувствовать себя более способными предоставить более точную версию того, что произошло.

Случаи, когда ребёнок выдумывает, что подвергся насилию или был вовлечён в сексуальную эксплуатацию, – крайне редки. Гораздо чаще дети, пострадавшие от коммерческой сексуальной эксплуатации, умалчивают о случившемся – из боязни, что взрослые им не поверят, из нежелания их огорчить, из страха перед запугавшим их насильником или, напротив, стремления избавить его от неприятностей, из опасения, что дети сами виноваты и поэтому несут ответственность за произошедшее.





### Примеры, когда рассказы детей оказались правдой

- Несовершеннолетняя девочка рассказала социальному работнику в школе, что не успевает делать уроки и не может каждый день ходить в школу, потому что часто ходит с мамой в кафе. В ходе разговора со специалистом выяснилось, что мать предлагает посетителям кафе (шоферам-дальнобойщикам) воспользоваться секс-услугами своей дочери и сама является секс-работницей. Факты вовлечения девочки в сексуальную эксплуатацию были подтверждены.
- Девочка рассказала психологу приюта, в который ее отправили сотрудники милиции, что она живет с мамой и отчимом, который уже полгода вынуждает ее вступать с ним в сексуальные отношения. Выяснилось, что недавно он привел с собой друга и потребовал, чтобы девочка оказывала сексуальные услуги и ему.
- С мамой девочки были проведены консультации, против отчима было возбуждено уголовное дело. Девочка вернулась в семью, живет вместе с маленьким братом и матерью. Мать и дочь проходят курс семейной психотерапии.

Тем не менее нельзя полностью исключить ситуацию, при которой слова ребёнка окажутся вымыслом. Разумеется, к заявлению ребёнка о том, что он стал жертвой насилия, следует отнестись со всей серьёзностью, выслушать его внимательно, спокойно и терпеливо, даже если история звучит неправдоподобно. Очень важно разобраться, что произошло на самом деле, поскольку даже неподтвержденная информация обычно свидетельствует о неблагополучии в отношениях ребёнка с близкими ему людьми.



### Примеры, когда рассказы детей оказались вымыслом

- Девочка-подросток обратилась на телефон доверия с жалобами на сексуальные домогательства со стороны отца. Впоследствии выяснилось, что отец девочки, воспитывавший её после смерти матери, женился во второй раз. Заявление дочери было вызвано стремлением отомстить отцу за «предательство».
- Несовершеннолетняя девочка рассказала психологу, что неоднократно подвергалась развратным действиям со стороны отчима. Как оказалось, ситуация была «срежиссирована» бабушкой девочки, желающей избавиться от недостойного, по её мнению, мужа дочери.
- Школьница обратилась в милицию с жалобой на изнасилование её мужчиной, жившим по соседству. Выяснилось, что таким образом она решила наказать молодого человека, не ответившего на её чувства.



- Мать ученицы старших классов обратилась за советом к подростковому психологу после того, как узнала от дочери, что её подруга оказывает сексуальные услуги за деньги. Оказалось, что девочка выдумала эту историю, чтобы компенсировать в глазах подруг отсутствие успеха у мальчиков в классе.

Понять, что ребёнок фантазирует, выдаёт воображаемое за действительное, бравирует своей мнимой взрослостью или является орудием в чужих руках, непросто. Необходимо не только тщательное изучение ситуации, но и консультация квалифицированного психолога.

Зачастую ложью может показаться путаное и сбивчивое изложение ребенком случившегося. Но именно такое поведение естественно для ребёнка, пережившего сексуальное насилие или ставшего жертвой сексуальной эксплуатации. Со временем у ребенка срабатывают механизмы психологической защиты, воспоминания о пережитом трансформируются или вытесняются, и рассказы становятся всё менее информативными. В большей степени должен настораживать слишком гладкий и продуманный рассказ, который ребёнок повторяет со всеми подробностями, без изменений и вариаций, который звучит как хорошо заученный текст и сопровождается настойчивыми просьбами помочь наказать обидчика.

Даже в том случае, если ребенок сказал неправду, работа психолога с ним должна продолжаться, поскольку в данной ситуации существует необходимость коррекции поведения как ребёнка, так и его ближайшего окружения. Ложь ребенка никогда не возникает просто так, за ней всегда кроется определенная проблема. Умелые, деликатные расспросы и наблюдение опытного специалиста позволят разобраться в мотивах, понять и проанализировать причину обмана.



#### **При столкновении с ложью ребенка следует помнить, что:**

- ложь может быть для ребёнка средством привлечения внимания родителей или значимых взрослых, подтверждения того, что он им не безразличен;
- с помощью лжи ребёнок может пытаться избежать наказания за какой-либо проступок;
- ложь может явиться выражением тревоги и неудовлетворённых желаний ребёнка, его беспокойства и страхов;
- отсутствие чёткой границы между реальностью и вымыслом может заставить ребёнка приписывать себе участие в событиях, которые происходили не с ним или существуют только в его фантазиях.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

У детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации, существует комплекс проблем, связанных с тем, что они пережили: насилие или горе; состояние беспомощности; наркотическая зависимость; разрушенные ценности; несформированные навыки взаимодействия в социуме; отсутствие системы помощи и поддержки от тех, к кому они могут обратиться.

Поэтому, чтобы у ребенка появилась мотивация прекратить участвовать в коммерческом сексе, важно помочь ему преодолеть завесу молчания, вернуть чувство собственной значимости, увидеть цели в жизни и сформировать адекватные модели взаимодействия с окружающими.

Психологическая помощь детям, пережившим коммерческую сексуальную эксплуатацию, включает в себя работу с последствиями насилия, преодолением стресса и ПТСР. Однако основная работа связана с восстановлением искаженной травмой системы ценностей ребенка, вовлеченного в сексуальную эксплуатацию.

В этом разделе описаны специфика взаимоотношений специалиста с ребенком, пострадавшим от коммерческой сексуальной эксплуатации, которую необходимо учитывать при оказании помощи, основные принципы планирования психотерапии с детьми, специфика индивидуальной и групповой работы по реабилитации детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации, а также некоторые аспекты оценки эффективности и завершения реабилитационной работы.

### СПЕЦИФИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СПЕЦИАЛИСТА С РЕБЕНКОМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ, В ПРОЦЕССЕ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

Работа с детьми, пострадавшими от КСЭД, предъявляет много требований к специалисту и является более трудной, чем работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. Многие дети, пострадавшие от КСЭД, замкнуты, проявляют скептицизм, нетерпимость, не склонны к сотрудничеству и непредсказуемы, поэтому работа с ними редко проходит гладко. Но, несмотря на внешне демонстрируемое защитное поведение, эти дети нуждаются в помощи. В связи с этим специалистам важно осознавать, как могут развиваться и строиться взаимоотношения между ними и детьми, пострадавшими от КСЭД.

В своей работе с травмированными детьми специалисты часто сталкиваются с реакциями переноса и контрпереноса, которые могут осложнить взаимоотношения «специалист – ребёнок» в процессе работы.

Понятия переноса и контрпереноса взяты из психоанализа. Перенос в психоанализе рассматривается как появление у ребенка по отношению к специалисту тех чувств, которые уже переживались им ранее по отношению к другим взрослым – родителям, родственникам или лицам, нанесшим ребёнку травму.

В соответствии с теорией Карпмана, отражающей особенности переносов и контрпереносов в работе с пострадавшими от насилия, специалисты, работающие с детьми, в разное время могут играть роли Жертвы, Преследователя, Спасателя или наблюдателя.

Эту модель поведения называют «Драматический треугольник Карпмана» или «Треугольник спасательства».

В одних случаях ребенок может «перенести» на специалиста проблемы отношений с родителями, поскольку позиция психолога отчасти напоминает родительскую: специалист, стараясь создать атмосферу безопасности для ребёнка, начинает напоминать большого и сильного родителя, готового взять на себя решение всех проблем. В этой ситуации высок риск того, что ребёнок легко согласится с ролью Жертвы, а специалист примет на себя роль Спасателя. При таком «распределении ролей» процесс реабилитации затруднится, так как ребёнок может начать переживать, как он думает, исключительность его травмы, «упиваться» ею и требовать к себе особого отношения как к пострадавшему. Может возникнуть и другая ситуация: психолог может быть воспринят в роли Преследователя (отрицательный перенос), в таком случае процесс реабилитации, скорее всего, просто прекратится, так как психолог будет встречать негативизм и сопротивление в процессе общения с ребёнком и, в свою очередь, ощущать себя Жертвой.

Главный феномен «Треугольника спасательства» состоит в том, что он постоянно переворачивается и его участники меняются ролями. Жертва становится Преследователем («Я следовала всем Вашим указаниям, но мне ничего не помогло! Вы плохой!"), Спасатель – Жертвой («Я же хотел/хотела как лучше!"), Преследователь – Спасателем («Ну, раз Вы настолько беспомощны, то пойдите и сделайте так, как я говорю»). Треугольник может поворачиваться бесконечное число раз. Ребенку, пережившему травму, очень трудно выйти из этих ролей без профессиональной помощи.

Привыкнув к определенной ролевой модели отношений «Жертва – Преследователь – Спасатель», дети неосознанно начинают строить свои отношения с любым специалистом по этому образу и подобию. То есть специалисты, работающие с детьми, в разное время могут занимать в глазах детей роли Жертвы, Преследователя, Спасателя. Одним из возможных путей работы с подобными проекциями является четкое понимание той боли, которая стоит за ними. Специалисту важно избежать вовлечения в подобные ролевые отношения, оставаясь в то же время открытым для ребенка. Это поможет сохранить взаимопонимание и доверие. В процессе терапии ребенка должны развиваться и реализовываться ролевые отношения, характеризующиеся равенством и взаимным уважением.

Во время работы с детьми, пережившими КСЭ, специалистам иногда хочется занять позицию адвоката в отношении ребенка. Следует помнить, что при этом ребенок оказывается в положении человека, который не способен на самостоятельные поступки. Чем более беспомощным, зависимым и некомпетентным чувствует себя ребенок, тем более серьезными, как правило, становятся симптомы. Детям важно чувствовать уважение окружающих и знать, что они сами принимают решения и что они самостоятельны. Специалисту важно, владея знаниями об особенностях переноса, вовремя отказаться от доминирования во взаимоотношениях, давать ребенку как можно больше свободы выбора, уважать его самостоятельность и стимулировать их дальнейшее развитие, чтобы в конце терапии ребенок мог стать активным творцом своей собственной судьбы и получать удовлетворение от собственной свободы и самостоятельности.

Травма лишает жертву чувств власти и контроля. Таким образом, основной задачей оказываемой помощи должно стать восстановление у ребенка ощущения собственной силы и контроля над своей жизнью.

Другая особенность динамики взаимоотношений ребенка и терапевта связана с контрпереносом (системой чувств, мыслей, ассоциаций, переживаний и отношений специалиста к ребёнку, которые формируются на основании его собственных взглядов и отношения к детям вообще). Специалист должен отслеживать собственные реакции на истории о травме и на рассказы детей о себе. Подростки часто пытаются проверить взрослых «на прочность», и поэтому развитие умений, которые позволяют специалисту анализировать свои личные реакции, чрезвычайно важно. Хотя понимание «подводных камней» контрпереноса не всегда спасает от них, тем не менее осознание источников собственных реакций на ребенка – необходимый первый шаг. Чтобы специалист смог использовать свою реакцию контрпереноса во благо, он должен научиться внимательно и толерантно относиться к своим собственным аффектам, а также управлять ими и регулировать их.

На практике могут встречаться варианты закрепления (фиксации) контрпереноса, к примеру такие, как описанные Вилсон, Линди и Рафаель<sup>26</sup>: фиксация, подразумевающая слишком сильное сочувствие ребенку и недостаточную внутреннюю дистанцию (так называемое «эмпатическое сцепление»), или фиксация слишком большой дистанции, потери эмпатии и вовлеченности («эмпатическое подавление»). Обе эти фиксации достаточно рискованны с точки зрения эффективности дальнейшей работы. В тех случаях, когда специалист потерял эмпатию в отношении ребенка и не чувствует вовлеченности, существует риск, что он почувствует разочарование и неудовлетворенность от собственной работы в сочетании с беспомощностью и чувством вины. С другой стороны, когда специалист чувствует слишком сильную эмпатию в отношении ребенка, это может его смущать, ошеломлять, переполнять чувствами и способствовать развитию сопротивления: гнева из-за отсутствия прогресса в работе и чувства беспомощности. Чрезмерное сочувствие может приводить к отказу углубляться в жизненный опыт ребенка из страха причинить дополнительные страдания<sup>27</sup>. Подобные чувства и переживания специалиста могут привести к развитию синдрома «профессионального выгорания» или к вторичному травматическому стрессу.



### **К чему должен быть готов специалист при работе с жертвами коммерческой сексуальной эксплуатации?**

Для детей, которые были вовлечены в КСЭ, достаточно типичны проявления так называемого «поведения отреагирования»: например, побеги, беспорядочные сексуальные связи, отсутствие в школе, употребление наркотиков, совершение правонарушений, суицидальные жесты (или угрозы такого поведения), и специалисту следует это понимать и учитывать. Один психолог сравнил помощь детям с попыткой «бежать рядом с поездом». Тем не менее, несмотря на внешне демонстрируемое защитное поведение и скептицизм, многие дети остаются открытыми новому опыту и хотят его получить.

Дети обладают талантом улавливать фальшь и эксплуатировать ее, поэтому всегда следует быть с ними честным. Также важно быть гибким: легко переходить от вопросов к выслушиванию, ободрять, интерпретировать реальность и даже спорить, когда это необходимо, и устанавливать собственные границы.

Установление автономии является одной из ключевых задач подросткового



возраста, и специалист, оказывающий помощь, должен осознавать опасность развития регрессивной зависимости. Дети не только нуждаются в границах, но часто хотят, чтобы они были установлены, и эти границы должны устанавливаться, когда это необходимо для их благополучия и безопасности. Отсутствие границ может восприниматься ребенком как недостаток участия или понимания со стороны взрослых.

Для того, чтобы избежать ситуации «спасательства» важно, чтобы специалист брал ответственность за свои чувства, вместо того чтобы испытывать их в зависимости от действий другого. Стереотипы «спасательства» следующие:

- непреодолимое желание изменить чувства другого человека или решить его проблему;
- желание облегчить задачу другому человеку (клиенту);
- страх ответной реакции и попытка заставить другого человека чувствовать себя лучше (то есть попытка снижения интенсивности переживаний или конфликта);
- попытки убедить другого человека сделать правильный выбор;
- чувство вины за действия другого человека.



#### **Как избежать «спасательства»:**

- не оказывать помощь без контракта (предварительного договора);
- не считать, что ребенок беспомощен (за исключением тех случаев, когда он без сознания);
- побуждать детей, чувствующих себя беспомощными, воспользоваться тем внутренним потенциалом, который у них есть;
- брать на себя не более 50% работы (ответственности), настаивать, чтобы клиент взял на себя хотя бы 50%;
- не делать того, что, по мнению специалиста, не стоит делать.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ**

При оценке состояния детей, пострадавших от сексуальной эксплуатации, важно помнить, что, насколько это возможно, следует предвидеть симптомы и использовать предупреждающий подход. Отсутствие симптомов может означать, что травма еще недостаточно проявилась и требуется время для ее воздействия.

В оптимальном варианте при работе с детьми, пострадавшими от коммерческой

сексуальной эксплуатации, имеет смысл сочетать индивидуальные и групповые занятия, так как они направлены на решение различных задач и расширяют спектр возможностей специалистов. Оптимальной является ситуация, когда с ребенком сначала проводится индивидуальная работа, во время которой отрабатываются наиболее сильные чувства и сложные ситуации, что подготавливает к групповой работе. Затем ребенок принимает участие в работе группы, параллельно продолжая получать индивидуальную помощь и поддержку. Реальная ситуация не всегда позволяет придерживаться такой модели, и потому иногда есть возможность оказать ребенку только индивидуальную помощь или только включить его в группу. В любом случае следует понимать, что любая помощь лучше, чем отсутствие помощи вообще.

При проведении как индивидуальной, так и групповой работы с детьми, пострадавшими от КСЭ, необходимо выделение основных направлений работы или психотерапевтических «мишеней». Выделению «мишеней» должна предшествовать диагностика, включающая в себя как наблюдение за ребёнком, беседы с ним, так и использование проективных рисуночных тестов и опросников. В ряде случаев необходимо исследование интеллектуальной сферы, так как дети с задержкой развития и лёгкой умственной отсталостью входят в группу «риска», а наличие у них нарушений развития подразумевает выбор методик и техник, соответствующих возрасту развития, а не биологическому возрасту.

В работе с детьми, пережившими травму, важно соблюдать поэтапность. В первую очередь необходимо работать с ведущими симптомами ПТСР, а затем, при получении положительного результата, планировать работу с менее выраженными проявлениями (следует отметить, что эти проявления при слабой внешней выраженности могут оказывать большое влияние на формирование поведения ребёнка; примером могут служить когнитивные искажения или внутренние эмоциональные переживания).

Исходя из описанных выше последствий коммерческой сексуальной эксплуатации и сексуального насилия, симптомов посттравматического стрессового расстройства, основными проблемами ребёнка могут быть следующие:

**1. Поведенческие проблемы:** сексуализированное поведение, конфликтность во взаимодействии с окружающими, агрессия, отсутствие самокритичности, эгоцентризм, неуверенность в себе. При превалировании такого рода симптоматики на первых этапах работы уместен выбор техник и методик, направленных на коррекцию поведенческих проблем и формирование навыков общения, использование приёмов повышения самооценки и формирования самоуважения.

**2. Эмоциональные проблемы:** высокая тревожность, страхи, депрессия, сниженная самооценка, избегание контактов с окружающими, симптом «спутанности чувств» (практически одновременное переживание разнообразных чувств: вины, стыда, страха, злости). Если эта симптоматика является ведущей, то уместно проводить эмоциональное обучение, включающее в себя формирование умений дифференцировать и выражать свои чувства, контролировать проявления злости, гнева и понимать эмоциональные проявления окружающих.

**3. Проблемы в когнитивной сфере.** Когнитивные искажения могут быть следующие:

- «произвольное отражение» – формулирование выводов при отсутствии свидетельства в их поддержку, например: «я неудачник», «я знаток секса», «я испорчена»;
- «селективная выборка» – построение заключения, основанного на деталях, вырванных из контекста: «меня не любят в школе, так как я из приюта»;

- «генерализация» – построение общих выводов, основанных на одном факте: «мне уже никогда не повезёт», «моя жизнь не сложилась», «у меня никогда ничего не получится»;
- «полярное (чёрно-белое) мышление»: «в этом мире все подлецы», «хороших людей нет»;
- «персонализация» – отнесение событий к собственной личности: «теперь все смотрят на меня так, потому что знают, что со мной произошло»;
- преувеличение негативных событий и минимизация позитивных, что приводит к усилению депрессивной симптоматики.

Подобная симптоматика реже бывает ведущей, чаще всего она сопутствует другим симптомам. Для устранения когнитивных искажений используются техники когнитивно-поведенческого подхода.

Таким образом, алгоритм работы с детьми-жертвами коммерческой сексуальной эксплуатации и сексуального насилия может выглядеть следующим образом:

- Первые сессии/встречи направлены на установление контакта, объединение группы (в случае групповой терапии), идентификацию ведущих проблем, выбор «мишеней» и техник.
- В последующих сессиях ведется работа с применением выбранных техник, после каждой сессии проводится оценка используемых методик в каждом конкретном случае.
- По завершении первого этапа работы подводятся итоги: с какой из проблем удалось справиться, какая нуждается в дальнейшей коррекции. Затем выбираются последующие техники вмешательства в соответствии с выбранными мишенями.



**Не бывает универсальных сценариев, техник и алгоритмов, однако при планировании психотерапевтического вмешательства желателен следующий порядок действий:**

- идентификация ведущих проблем;
- выбор «мишеней»;
- подбор техник, направленных на работу с выбранными «мишенями»;
- психотерапия с применением отобранных техник;
- оценка эффективности.

Перед началом занятий с каждым ребенком должен быть заключен психотерапевтический контракт, в котором ребенок формулирует свои цели и решает, чего он хочет достичь на занятиях, чему научиться и что он готов для этого сделать. Такой контракт необходим, прежде всего, для самого ребенка, чтобы он четко осознавал собственную ответственность за результат занятий. Кроме того, контракт отражает соблюдение прав и свобод ребенка (каждый ребенок добровольно принимает решение об участии в индивидуальной или групповой работе). Цели, которые ставят дети, могут быть как масштабными (начать учиться и найти хорошую работу), так и краткосрочными (улучшить настроение).





**Пример плана групповой работы, где в качестве «мишеней» выступают поведенческие и эмоциональные проблемы детей, пострадавших от КСЭ**

Общее количество занятий: 22 – 24.

Продолжительность каждого занятия 2 – 3 часа.

**I блок:** знакомство с группой, упражнения на объединение группы (3 – 4 занятия).

**Цель:** создание мотивации участников, сплочение группы, диагностика.

**Упражнения:** «Путаница», «Жонглирующие мячи», «Фруктовый салат», «Тростинка на ветру» (с обсуждением), игра на копирование друг; игры на объединение группы, на принятие совместных решений, а также совместные рисунки на заданную тему, совместное групповое решение задач).

**II блок:** выработка представлений о понятиях свободы, независимости, достоинства, самооценки, самоуважения, уважения к другим, доверия-недоверия (4 – 6 занятий)

**Цель:** формирование самосознания.

**Упражнения:** «Автопортрет», «Сильные стороны», «Волшебный стул» и другие, упражнения на формирование асертивного поведения.

**III блок:** работа с эмоциями (4 – 6 занятий).

**Цель:** формирование навыков идентификации и контроля эмоций.

**Упражнения:** обсуждение эмоций, упражнения для работы с агрессией, с гневом, упражнения на релаксацию.

**IV блок:** тренинг коммуникации (4 – 6 занятий).

**Цель:** отработка позитивных моделей поведения.

Могут быть использованы как упражнения по позитивным коммуникациям, так и упражнения по разрешению конфликтов (ролевые игры и т.п.).

**V блок:** построение реалистичных планов на будущее. Понятие будущего.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

В этом разделе описаны основные психотерапевтические подходы, которые используются при реабилитации детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации, а также наиболее типичные ситуации, возникающие при индивидуальной реабилитационной работе с детьми, и способы их преодоления. Отдельное внимание уделяется конструктивным способам реагирования специалиста на сексуализированное поведение ребенка.

## ***Психотерапевтические подходы, используемые при реабилитации детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации***

Как уже было сказано ранее, дети, пострадавшие от КСЭ, могут испытывать различные типы проблем: поведенческие, эмоциональные, когнитивные. Для преодоления последствий КСЭД требуется использование в реабилитации различных психотерапевтических подходов. Для коррекции поведения используется поведенческая терапия, где «мишенями» выступают изменения поведения. Для работы с аффективными аспектами ПТСР используются психотерапевтические направления, сфокусированные на работе с чувствами, в частности арт-терапия и песочная терапия. Они позволяют ребенкуотреагировать имеющиеся негативные переживания и изменить деструктивную систему установок на себя и окружающий мир. Ниже все эти психотерапевтические подходы описаны более подробно.

### ***1. Поведенческая психотерапия детей***

При поведенческой психотерапии в качестве «мишени» воздействия выступают неприемлемые формы поведения ребенка и их перемоделирование. Данный подход эффективен в устранении таких форм поведения, как агрессия, непослушание, демонстративно-оппозиционное поведение, а в ряде случаев и сексуализированное поведение с тенденцией к вовлечению и принуждению других детей. При такой работе речь идёт о симптомах и проявлениях, лежащих «на поверхности», и поведенческий подход не решает проблем, связанных с переживаниями различных чувств (вины, стыда, страха и т.п.) или проявлениями ПТСР.

*Этапы работы с ребёнком в поведенческой терапии*

1. Определение действий ребенка, которые требуют коррекции.
2. Наблюдение за тем, при каких обстоятельствах ребёнок ведёт себя плохо, и поиск причин этого поведения.
3. Планирование пошаговой системы коррекции поведения (первоочередные цели коррекции, дальнейшие «мишени»).
4. Установление правил поведения и обсуждение их с ребёнком. Правил должно быть не более 3 – 4, в противном случае ребёнку будет трудно их запомнить.
5. Ведение дневника для фиксации улучшений поведения ребенка и наиболее эффективных стимулов в процессе выработки желаемого поведения.
6. Постепенная отмена системы поощрений за проявления позитивного поведения, когда вырабатываемое поведение вошло в привычку.

Существуют две основные формы подкреплений: позитивные и негативные. Позитивные подкрепления – это похвала, поощрение.

Похвала бывает обобщённой и конкретной. Обобщённая: «Здорово»; «Молодец»; «Классно» и т.п. Конкретная: «Мне очень понравилось, что ты сегодня не шумишь во время занятий»; «Ты очень спокоен и выдержан сегодня – на это все обратили внимание». Похвала должна сопровождаться адекватной эмоциональной окраской (интонацией радости, гордости, восторга). Похвала, сопровождающаяся нейтральными, сдержанными интонациями в голосе, не всегда воспринимается детьми как позитивное подкрепление их действий, особенно это относится к детям дошкольного возраста, которые часто более чутки к невербальным проявлениям эмоций со стороны взрослых. Недопустима похвала с

---

иронией в голосе: «Ну надо же, как ты сегодня себя хорошо ведёшь, наверное, завтра снег пойдёт». Детям в таком случае непонятно, довольны взрослые на самом деле или нет.

К поощрениям относятся призы, подарки, привилегии (разрешение посидеть за компьютером на час больше, погулять подольше, поход в кино или на каток и т.п.).

*Негативные подкрепления* – лишение привилегий, игнорирование, «тайм-аут» (штрафной перерыв).

Лишение привилегий предполагает ограничение ребенка в получении дополнительных «бонусов» (походов в кино, лишнего часа игры на компьютере), не предусмотренных в обязательном порядке в повседневной жизни. При этом ни в коем случае лишений привилегий не должно вступать в противоречие с базовыми потребностями ребенка.

Одним из эффективных способов коррекции поведения ребенка является игнорирование, которое не включает в себя физическую агрессию или аутоагрессию.

*Каким образом правильно игнорировать*

- избегать зрительного контакта;
- сохранять невозмутимое выражение лица;
- продолжать заниматься своими делами;
- похвалить другого ребёнка (без сравнения с тем, кого в данный момент игнорируют);
- обратить внимание на игнорируемого ребёнка только после того, как восстановится подобающее поведение.

Другой эффективный способ коррекции поведения – «тайм-аут» (штрафной перерыв) – временное выключение ребенка из общего процесса деятельности.

Штрафной перерыв следует применять, когда ребёнок сохраняет активное непослушание, не реагирует на замечания, проявляет агрессию по отношению к окружающим или совершает другие неприемлемые действия (в том числе и вовлечение в игры сексуального характера) или аутоагрессию.

Как правило, применению «тайм-аута» предшествуют беседы с ребёнком, следствием чего становятся определённые договорённости и правила, и только если они активно нарушаются, начинает применяться «тайм-аут». Причём даже перед перерывом ребёнку, как правило, даётся выбор. Например: «У тебя есть выбор (два варианта развития событий и т.п.): или ты прекращаешь бить Петю (снимать с него трусики, ложиться на него и т.п.), или ты уходишь посидеть один в другую комнату». И только после этого, если ребёнок не прекращает негативное поведение, применяется штрафной перерыв.

«Тайм-аут» проводится в свободном пространстве, не содержащем в себе развлекательных средств. Ребёнок усаживается в кресло или на стул. Длительность перерыва может варьироваться от трёх до пяти минут. В это время ребёнок должен находиться в поле зрения воспитателя. В случае, если ребенок не сидит спокойно в специально отведенном для этого месте, рекомендуется обращаться к ребёнку тогда, когда он успокаивается, перестаёт кричать, плакать и т.п., и игнорировать его на протяжении всего периода возбуждения. Важно обратить внимание ребенка на то, что он сам успокоился: «Я вижу, ты смог сам успокоиться, молодец, можешь вернуться играть к другим детям». В случае, если после возвращения в группу детей ребёнок продолжает демонстрировать негативную форму поведения, перерыв дублируется. Количество дублирований жёстко не оговаривается, но в среднем рекомендуется проводить его не более 10 раз.



Неизменно поощряйте ребёнка за хорошее поведение и ни в коем случае не потакайте плохому!

#### *Дополнительные указания:*

- Важно быть последовательными в своих реакциях на поведение ребёнка.
- Поначалу поведение ребёнка может даже ухудшиться. Крайне важно не уступать его требованиям, а следовать избранной стратегии.
- К намеченной цели продвигаться следует шаг за шагом. Каждый этап может потребовать многократных повторений.
- Нельзя работать сразу со всеми проявлениями неприемлемого поведения, необходимо начинать с одного-двух проявлений.
- Ответ на ту форму негативного поведения, которая выбрана в качестве «мишени», должен быть немедленным, простым и одинаковым со стороны каждого взрослого, работающего с ребёнком. Для этого в учреждениях очень важно применять командный подход. Стратегию поведения следует выбирать совместно с другими специалистами, чтобы сформировать одинаковые подходы в устранении неприемлемых форм поведения.
- При лишении привилегий обещания должны быть реалистичны. Неприемлемы фразы: «Ты лишён просмотра телевизора на месяц», «Полгода тебе не будет разрешено пользоваться компьютером», «Ты никогда в жизни больше не получишь этот плеер».



При выборе негативных и позитивных подкреплений следует учитывать возрастной фактор. Так, например, «тайм-аут» уместен в дошкольном и младшем школьном возрасте. Для более старших детей чаще применяют лишение привилегий, при этом могут, например, составляться договоры в письменной форме.

Интеллекта ребёнка также должен учитываться, так как при использовании поведенческого подхода методы подбираются согласно степени развития, а не биологическому возрасту.



Мальчик 7 лет, который неоднократно подвергался сексуальному насилию со стороны старшего 15-летнего брата, воспитывался в неблагополучной семье и был свидетелем неоднократных сексуальных контактов матери с часто меняющимися партнёрами. После лишения матери родительских прав был определён в дом семейного типа, в котором проживали ещё 9 детей, оставшихся без опеки родителей. С первых дней появления в доме он отличался назойливостью, «прилипчивостью», пытался ночью в комнате склонить другого ребёнка к оральному сексу. В играх имитировал половой акт, причём проделывал это не только с игрушками, но и с девочками, которых



пытался повалить на пол, некоторых девочек и даже воспитателя пытался ущипнуть за грудь или ягодицы. Очень быстро стал изгоем среди детей, начал демонстрировать агрессивное поведение, затевать драки во время игр и просмотра телевизора.

Анализируя данный случай, можно сказать, что у ребёнка имелись проявления посттравматического стрессового расстройства с преобладанием поведенческих нарушений.

Работа с этим ребёнком включала несколько «мишеней»:

1. установление контакта;
2. коррекцию сексуализированного поведения;
3. эмоциональное обучение, совершенствование навыков, позволяющих ребёнку идентифицировать свои чувства, эмоции, дать адекватную оценку своему поведению;
4. формирование самосознания и самоуважения; формирование навыков контактности.

Важно помнить, что ребёнок, несмотря на крайне неприятные для окружающих внешние проявления поведения, находится в кризисной ситуации и поверхностные формы сексуализированного поведения являются защитными проявлениями, поэтому, перемоделируя их, параллельно необходимо проводить работу с его эмоциональным состоянием и самооценкой.

#### ***Этапы в коррекции поведения:***

1. Поскольку имели место попытки склонения к сексуальным контактам других детей в ночное время, ребёнок временно был перемещён в комнату воспитателя. Перемещение сопровождалось следующим пояснением: «У нас принято спать по ночам, и чтобы ты мог быстрее научиться засыпать, ты временно (1 – 2 недели) поспишь в моей комнате. Кроме того, я знаю, что ты предлагал Алёше ночью, а у нас есть правила, которые запрещают такое поведение. Важно, чтобы ты запомнил это правило и чтобы это прекратилось».
2. Далее устанавливались другие правила, но не больше 3 – 4 одновременно, которые касались сексуализированного и агрессивного поведения. Например: «Нельзя дотрагиваться до интимных частей тела других людей (даётся объяснение, что такое интимные части тела)»; «Нельзя тревожить других детей в постели ночью»; «Нельзя бить других детей» (оговаривались условия, при которых если правило нарушается, то накладывается запрет – на прогулки, на пользование компьютером и т.п.).
3. Любые положительные проявления в поведении ребёнка всячески поощрялись, отмечались похвалой.
4. Весь персонал придерживался установленных условий и реагировал на нарушение правил одинаково.
5. Параллельно проводились индивидуальные или групповые занятия с психологом, направленные на другие проявления ПТСР, такие как



эмоциональные проблемы, нарушения самосознания, сниженная самооценка.

6. Особое внимание уделялось правильному режиму дня как составной части поведенческого подхода. В данном случае режим дня был построен так, что у ребёнка почти не оставалось свободного времени. Мальчик был определён в футбольную секцию, где занимался регулярно и с удовольствием, и довольно быстро продемонстрировал успехи (в аналогичном случае определение девочки 8 лет с привычкой к постоянной мастурбации в танцевальный кружок способствовало, наряду с другими приёмами, нивелированию симптома). Важно, чтобы занятие, подобранное для ребёнка, было ему по силам и он смог бы достичь в нем успехов (создание ситуации заведомого успеха).

## 2. Арт-терапия

Арт-терапия обеспечивает положительный эффект благодаря исцеляющим свойствам художественного творчества, дающего возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты и травмирующие ситуации. Творчество является мостом между миром фантазии и миром реальности: оно включает элементы и того и другого, позволяя создать некий синтез, которого ни ребёнок, ни взрослый не могут достичь без помощи художественных средств. Порой чувства и мысли, которые пытается выразить ребёнок, требуют символических средств проработки, так как непосредственное их выражение будет слишком болезненным. Помимо важности самой изобразительной деятельности необходимо учитывать, что организация поведения ребёнка и его работы психологом способствует структурированию психического опыта.

Специалист во время занятий предстаёт перед ребёнком как значимый взрослый, с которым последний начинает выстраивать отношения согласно своей привычной схеме, то есть так, как он привык строить отношения со взрослыми. Это позволяет психологу увидеть и откорректировать проблемные моменты. Кроме того, в ходе арт-терапевтических занятий у ребёнка формируются навыки психологической автономности, символической коммуникации и саморефлексии. По мере того как ребёнок переводит свой внутренний опыт в творчество, он часто становится способен описать его. Выражая содержание собственного внутреннего мира, он постепенно приближается к его осознанию. Когда рисунок воплощает чувство и ребёнок начинает активно взаимодействовать с образом, становятся возможными психические изменения посредством самого рисунка. Арт-терапия дает возможность ребенку, пострадавшему от КСЭ, одновременно выступать в качестве «свидетеля» и «непосредственного участника» изобразительной деятельности и осуществлять осознание своего травматического опыта, переводя информацию из эмоционального на сознательный и когнитивный уровни.

В психотерапевтической работе с детьми, пострадавшими от КСЭ, важным является выстраивание временной перспективы, то есть работа с прошлым и будущим ребёнка. Дети, пережившие коммерческую сексуальную эксплуатацию, имеют суженую, ограниченную самым ближайшим будущим временную перспективу и демонстрируют тенденцию жить сегодняшнем днём, не заботясь о завтрашнем. Вытесненное, неосмысленное, болезненное

прошлое «забывается», в действительности не только искажая поведение и эмоциональную сферу, но и влияя на ценности и мотивационно-волевую сферу ребенка. Задача специалиста – помочь ребёнку восстановить воспоминания, переработать их и включить в целостный субъективный опыт. Также для детей, вовлеченных в КСЭ, характерно отсутствие сформированного образа будущего или его негативное, пессимистичное восприятие: важно уделить внимание формированию позитивного образа желаемого для ребенка будущего.

Перечень примерных тем для арт-терапевтических занятий с детьми, пострадавшими от КСЭ:

- «Автопортрет».
- «Моя мечта».
- «Мое первое воспоминание».
- «Мое самое приятное/самое неприятное воспоминание».
- «Сон, который меня взволновал».
- «Я и мои друзья».
- «Я боюсь».
- «Я такая (ой) довольная (ый), я такая счастливая (ый)».
- «Я в детстве/я сейчас».
- «Плохой мальчик/девочка».
- «Хороший мальчик/девочка».

Существуют общие вопросы, которые помогают психологу получить первичную информацию об изображении, созданном ребенком в ходе психотерапии: «Как бы ты назвал свой рисунок? Расскажи мне о своем рисунке». Или: «Что происходит на рисунке?»

При работе с детскими рисунками следует осторожно формулировать вопросы. Спрашивать ребенка, «почему» он нарисовал конкретный элемент, непродуктивно. Многие дети затрудняются объяснить, почему они это нарисовали, и они будут, как правило, отвечать, что они «не знают», или молчать. В большинстве случаев более корректным является простое описание психологом вслух того, что изображено на рисунке.

Важно предварительно спросить ребенка: «Что это?», указывая на элемент рисунка. Это поможет конкретизировать изображенные предметы и ситуацию, не привнося своих интерпретаций и не искажая изображение. Далее психолог может обратиться к различному, ранее уточненному у ребенка, элементам рисунка, ожидая его реакции. Например, психолог может сказать: «Я вижу мальчика, выглядывающего из окна дома, и дерево во дворе». Или: «Я вижу большой желтый круг с голубыми волнистыми линиями вокруг него», и ожидать реакции ребенка. Обычно ребенок будет добавлять какую-то информацию о рисунке, особенно если взрослый пропустит какие-то явные черты или детали, которые важны. Можно затем продолжить интересоваться вслух элементами рисунка, говоря, например: «Интересно, о чем думает этот мальчик, когда выглядывает из окна?» (ожидая ответа ребенка или комментариев); «Интересно, что он видит, когда выглядывает?» Или: «Интересно, о чем думает эта собака?» (или чувствует, или делает, в зависимости от ситуации). Этот тип вопросов подразумевает, что специалист отказывается от собственных интерпретаций и установок, и является эффективным приемом для начала обсуждения содержательной и эмоциональной стороны изображения. Если на рисунке имеются объекты (машины, дома, деревья), психолог может также спросить, как себя чувствует каждый из них. Можно предварить некоторые

вопросы предложением представить, будто дом, машина или дерево, изображенные на рисунке, могут чувствовать. Если рисунок состоит из разных красок, форм и линий, можно также спросить: «Как себя чувствует эта форма (линия или цвет)?»

Следующие вопросы связаны с выражением эмоций, но они также могут помочь ребенку в рассказе о рисунке. «Что фигуры на рисунке чувствуют по отношению друг к другу? Если бы они могли разговаривать, что бы они сказали друг другу?» Терапевт может также «заговорить» голосом одной из фигур, животных или предметов на рисунке и попросить ребенка отвечать от лица другой фигуры. Такой подход схож с игровой терапией, когда используются игрушки или песочные фигуры, между которыми специалист и ребенок разыгрывают диалоги.

Если спросить ребенка «Можно ли мне спросить кое-что у маленькой девочки, маленького мальчика, собаки, кошки, дома и т.д.?», то с помощью этих вопросов ребенка можно побудить отвечать за девочку, мальчика, собаку, кошку или дом.

Все вопросы, рассмотренные выше, полезны для рассказа о рисунке. В большинстве вопросов используется принцип «третьего лица», что обеспечивает определенную безопасность и дистанцирование, и в то же время дает возможность детям оставаться «экспертами» при объяснении значения их рисунков. Некоторые дети предпочитают использование посредников, таких как кукла, маска или игрушка, которые выполняют роль рассказчика или отвечают на вопросы, потому что ребенку, может быть, легче говорить таким образом, чем прямо произносить то, что он считает трудновыразимым. Например, терапевт может спросить: «Не хочешь ли ты взять одну из этих кукол, чтобы поговорить? Может, одна из этих игрушек ответит на вопросы, которые я задаю?» Кукла обеспечивает дистанцию, и ребенок чувствует себя в большей безопасности, когда раскрывает некоторые из своих сокровенных секретов. Разговор с ребенком с использованием в качестве посредника либо рисунка, либо куклы, естественным образом снижает стеснительность, тревожность, самокритику, вину и страх с помощью создания персонажа, от имени которого ребенок может говорить без опасений.

### **3. Песочная терапия**

Песочная терапия включает игру с песком и миниатюрными фигурками. Для игр с песком используются два водонепроницаемых лотка/ящика размером примерно 90x50x10. Один лоток заполнен сухим песком, а другой – влажным. Желательно, чтобы внутренняя поверхность ящиков была окрашена в голубой или синий цвет для имитации воды. Размеры ящика имеют важное значение, так как они позволяют охватить песчаный мир одним взглядом без лишнего движения головы. Для терапии ребенку предоставляется возможность сделать выбор из множества миниатюрных игрушек и предметов, которые можно разделить на следующие группы:

- люди: реалистичные, придуманные, мифологические;
- здания: дома, школы, больницы, церкви, замки;
- животные, которые живут в зоопарке, и вымершие;
- монстры;
- средства передвижения: сухопутные, водные, боевые, космические;
- растительность: деревья, кусты, растения, овощные и фруктовые культуры;



- сооружения: мосты, ограды, ворота, порталы, загоны для скота;
- естественные предметы: ракушки, камни, кости, яйца, гнезда;
- символические предметы: источники для загадывания желаний, ящики с сокровищами, драгоценности.

Преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет ребенку воссоздавать в песке различные аспекты своих проблем, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Возможность в реальности, но на территории психологической песочницы, проиграть конфликты, продумать и выстроить образ цели и способ ее достижения, увидеть модели новых отношений – всё это способствует нормализации внутреннего мира ребенка, снятию тревог, проработке внутриличностных конфликтов и страхов.

Психологический анализ песочной композиции возможен с точки зрения различных концепций и техник: это может быть техника «активного воображения» К.Г. Юнга или же классическая юнгианская песочная терапия Доры Кальфф; возможна интерпретация, основанная на методе сказкотерапии, или же символдраматическая интерпретация – подход зависит от квалификации и профессиональных предпочтений психолога.

Функция психолога – сопровождать процесс, доверять бессознательному мнению ребенка и создавать условия для самопознания. Этот процесс игры «продвигает» ребенка, вовлеченного в КСЭ, от ощущения «жертвы» к тому, чтобы чувствовать себя «создателем» своей жизни. Разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на неё со стороны. Это, в свою очередь, позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти конструктивные, приемлемые способы решения проблемы.

Атрибуты разных культур и мифологические персонажи способствуют актуализации врожденного психического опыта и его осознанию, предоставляя ребенку возможность переживать новый психологический опыт и воплощать его в реальной жизни.

Выделяются следующие стадии игры с песком:

1. **Хаос.** Эта стадия отражает эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в настоящее время в жизни ребенка. Эго ребенка находится во власти тревожных чувств. Происходит «проживание» психоэмоционального состояния и освобождение от него. Многократное символическое повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить эмоциональное отношение к ней. Эта стадия может продолжаться от одного до нескольких занятий.
2. **Борьба.** Эта стадия часто наблюдается у «сложных» детей и подростков – на песочный лист переносятся внутренние конфликты: агрессия, обида, тревога, реальные взаимоотношения и пр. По завершении этой стадии появляются первые признаки равновесия, возникает герой, который побеждает «силы мрака» (то есть деструктивные побуждения).
3. **Исход.** Жизнь возвращается в нормальное русло. Восстанавливаются порядок и равновесие. Объемная картинка в рамке песочницы представляет собой идиллию.

Началу построения композиции предшествует беседа об актуальном состоянии ребенка, и затем психолог подбирает направление работы в рамках песочной терапии. Инструкции могут быть аналогичны проективным тестам или же быть свободными: «Ты можешь делать в песочнице всё, что пожелаешь».

Варианты формулировок инструкций очень разнообразны, например они могут быть направлены на:

- работу со сновидениями ребенка: «Вспомни самый яркий эпизод сна и создай его в песочнице»;
- работу со страхами: «Выбери несколько самых неприятных для тебя фигурок и расположи их в песочнице, создай мир для них»;
- актуализацию ресурсного состояния: «Место, где я отдыхаю», «Праздник жизни», «Удача», «То, что я люблю», «Радость», «Самый счастливый день в моей жизни», «Гармония», «Райское место» и т.п.;
- самоопределение: «Выбери, пожалуйста, одну фигурку и создай для неё комфортную среду», «Представь, что твоя цель достигнута, создай в песочнице образ достигнутой цели», «Вылепи из песка фигуру твоего помощника», «Мудрец на краю вселенной» и т.п.;
- чувственно-смысловое переживание важнейших жизненных ценностей: «Истина», «Любовь», «Покой», «Единство», «Жизнь и Смерть», «Сотрудничество», «Вера», «Смирение», «Я» и пр.

Создание песочных композиций не требует от ребенка каких-либо особых умений, а созданные композиции не могут быть «хуже» или «лучше» других. Основным критерием анализа художественной «продукции», созданной в психологической песочнице, является её аутентичность, переданная в единстве формы, цвета и символического содержания.

Ребенок может свободно работать с песком, строить, лить воду, располагать предметы, фигурки или же обходиться без них. Тем не менее в использовании материалов есть символическая логика, и даже если картина имеет хаотичный характер, она рассматривается психологом как завершённый образ, фотографируется или зарисовывается, а затем анализируется.

Интерпретация символического содержания песочницы идёт от ребенка. Психолог, задавая наводящие вопросы, оказывает поддерживающую и принимающую функцию, помогая активизировать внутриличностные ресурсы. Интерпретационные, психокоррекционные вопросы по песочной композиции могут быть такого содержания: «Расскажи, пожалуйста, о том, что происходит в твоей композиции», «Что эта фигурка для тебя означает?», «Удобно ли будет обитателям этого мира, если будет так-то и так-то...?», «Что бы ты хотел изменить?», «Есть ли здесь фигурка, символизирующая тебя?», «Что чувствует эта фигурка, когда так-то и так-то...?», «Кто здесь самый добрый?», «Кто здесь самый злой?», «Как можно помочь жителям этой страны?», «Скажи, что бы из этого мира тебе хотелось забрать с собой в мир реальный? Может, это ощущения, чувства, мысли, идея, образ – то, что будет полезным для тебя в жизни». Работа, игра продолжается, пока «мир» в песочнице и внутреннее самоощущение ребенка не придут к стабильному состоянию.

## **Способы реагирования на сексуализированное поведение ребенка в процессе индивидуальной работы**

Райан считает, что дети, проявляющие сексуализированное поведение на глазах у взрослых, ожидают от взрослых реакции на свое поведение и его коррекции, и если взрослые не реагируют на такое поведение, ребенок может прийти в замешательство<sup>32</sup>.



### **Три рекомендованные фазы реагирования взрослого (по Райану)**

- Если ребенок демонстрирует сексуализированное поведение, которое вызывает во взрослом беспокойство, то первым ответом должны быть его узнавание и реакция на личностном уровне. Стоит сказать ребенку, что его поведение замечено: «Я вижу, ты трогаешь Машу», или специалист может сказать, что ему известно, как ведет себя ребенок: «Маша сказала мне, что ты ее трогаешь». Это предоставляет ребенку возможность для обсуждения ситуации, позволяет избежать замешательства по поводу того, на что реагирует взрослый, и позволяет узнать, что взрослый способен обсуждать такие вещи. Первая реакция на поведение ребенка не должна быть ни оценочной, ни запретительной. Цель заключается в том, чтобы ребенок понял, что его поведение замечено, подумал о том, что чувствует обиженный ребенок, и наконец, чтобы он понял, что взрослый расстроен таким поведением; при этом не нужно стремиться вызвать у ребенка чувство вины.
- Если такое же или сходное сексуализированное поведение повторяется, следующий ответ на него должен быть противодействующим и запрещающим: «Я беспокоюсь, потому что я вижу, что ты трогаешь Машу. Я уже говорил тебе, что я в таких случаях чувствую себя неловко, Маша тоже мне говорила, что ей это неприятно. Тебе не стоит это делать». По мнению Райана, ответ на поведение по-прежнему должен быть не оценочным по отношению к ребенку, а коммуникативным, но твердым. Одновременно важно какое-то время продолжать наблюдать за поведением ребенка.
- Если проблемное сексуализированное поведение продолжается и/или становится более интенсивным, группе специалистов следует решить, как вести себя в связи с поведением ребенка, и обратиться за помощью к психологу<sup>33</sup>.

## **Наиболее типичные ситуации, возникающие при индивидуальной работе с детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации, и пути выхода из них<sup>34</sup>**

Опыт работы специалистов РОО «Стеллит» в сфере реабилитации детей, пострадавших от КСЭ, а также опыт проведения семинаров, тренингов и других мероприятий со специалистами различных государственных организаций, работающих с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, позволяют выделить целый ряд проблемных ситуаций, возникающих при индивидуальной работе с детьми, пострадавшими от КСЭ. Эти

ситуации зачастую вызывают затруднения у специалистов, а неправильная их реакция на поведение ребенка может снизить эффективность реабилитационной работы. Ниже эти ситуации описаны более подробно. Для каждой из них приводятся возможные мотивы поведения ребенка, неконструктивное и конструктивное поведение специалиста, проводившего реабилитационную работу.

**Ситуация:** ребенок обвиняет специалиста в том, что его заставляют делать то, чего он не хочет или считает нецелесообразным.

Почему ребенок это делает? Часто обвинения ребенка в адрес взрослых связаны с переносом его прошлого опыта на текущую ситуацию, с потребностью высказать те обиды, которые ему причинили другие («Вы ничем не отличаетесь от остальных: вы так же заставляете меня делать то, что я не хочу»). Ребенок долгое время жил в той реальности, где, с одной стороны, он испытывал насилие и принуждение, а с другой стороны, отсутствовали общепринятые нормы и правила, поэтому у него существуют трудности с соблюдением правил и подчинением требованиям. После высказывания обвинений ребенок ждет от взрослых отмены требований (что даст ему возможность почувствовать власть над взрослыми и не соблюдать установленные ими правила) или агрессии (тогда ребенок почувствует себя в привычной роли Жертвы, где все «негодяи», а он несчастный, но хороший). Поведение, которого ребенок не ждет, – это спокойное, но твердое повторение и разъяснение требований.

**Неправильно:** обидеться, почувствовать себя виноватым или стать агрессивным по отношению к ребенку.

**Как себя вести:** ребенку можно сказать: «Да, я вижу, что тебе это не нравится. Ты можешь злиться, но данное правило (требование и т.п.) необходимо соблюдать. В нашем учреждении так принято», и по возможности разъяснить причину такого правила. Таким образом, важно признать право ребенка испытывать те чувства, которые он испытывает, но в то же время необходимо установить границы, чтобы его чувства не становились разрушительными ни для него самого, ни для окружающих. Также необходимо настаивать на том, чтобы выдвигаемые требования соблюдались. Взрослому важно не чувствовать себя ни Жертвой, ни Преследователем и быть последовательным в своих требованиях и действиях.

**Ситуация:** ребёнок называет свой опыт вовлечения в коммерческую сексуальную эксплуатацию положительным («Я зарабатывал деньги, мне было хорошо, я делал то, что хотел, и имел все, что хотел, и т.п.», «Я чувствовала себя привлекательной, нужной хоть кому-то»).

Почему ребенок это делает? Это своеобразная форма защиты от реальности, которой ребенок избегал все то время, пока продолжалась его эксплуатация. Подобное поведение позволяло ему выживать в тяжелых условиях. Кроме того, такие высказывания могут быть формой провокации специалистов.

**Неправильно:** поверить, что это так и есть на самом деле, начать активно переубеждать ребенка и говорить, что все это неправда, а также начать завидовать ему, смущаться.

**Как себя вести?** Спросить: «Для чего ты мне сейчас это рассказываешь?» Данный вопрос позволит перейти к обсуждению состояния ребенка на момент разговора и позволит прояснить его истинные намерения.

После этого полезно спросить ребенка: «Что нравилось в той жизни? А что было тяжело?» (важно выяснить, что привлекало и было ценным, а что было трудным и неприемлемым). Также можно спросить: «Если это было так здорово, ты посоветовал бы своей сестре/брату/лучшему другу заняться этим? Если нет, то почему?» Затем важно совместно с ребенком обсудить, каким образом то важное, ценное, «хорошее», что было в его образе жизни, можно получить, не подвергаясь коммерческой сексуальной эксплуатации.

**Ситуация:** ребенок начал рассказывать о том, как все было ужасно.

Почему ребенок это делает? Можно выделить следующие варианты:

- У ребенка возникли чувства по поводу пережитого, и у него появилась потребность поделиться – это говорит о том, что он стал доверять.
- Это манипуляция. Ребенок включился в позицию Жертвы и хочет получить для себя какие-то выгоды: чтобы за него решили проблемы, освободили от обязанностей; пытается внушить специалисту чувство вины, чтобы им управлять.

**Как отличить?** В первом случае ребёнок хочет именно поделиться, он погружен в себя, мало реагирует на специалиста и его состояние, не пытается его задеть, не следит пристально за его реакцией.

**Неправильно:** прервать ребенка, отвлечь, перевести разговор на другую тему.

**Как себя вести?** Внимательно и активно слушать, принимать. Важно не бояться, что ребенку станет плохо (хуже, чем было в его реальности), наоборот, стоит понимать, что, выплескивая свое горе, он от него освобождается. Важно побыть с ним, помочь выразить тяжелые эмоции, поддержать его и дать почувствовать себя в безопасности.

Во втором случае, всегда есть скрытая цель. Например, рассказывая о своих бывших страданиях, ребенок ждет особого, привилегированного к себе отношения, позволяющего не соблюдать общепринятые нормы и требования.

**Неправильно:** идти на поводу и делать то, чего ожидает ребенок (пойти на уступки).

**Как себя вести?** Важно выразить сочувствие ребенку, но не связывать соблюдение/не соблюдение норм с пережитым ранее травматичным опытом. Ребёнок находится в трудной ситуации, с которой он не умеет адекватно справляться (выполнять обязанности, признавать ошибки, говорить о своих переживаниях). Эта ситуация – важный обучающий момент для него.

**Ситуация:** ребенок сравнивает специалиста с другими взрослыми: «Вы такая хорошая/плохая, не то, что остальные».

**Почему ребенок это делает?** Можно выделить следующие причины:

- Потребность в обеспечении безопасности («Если я скажу взрослому, что он хороший, то он будет относиться ко мне хорошо и не сделает мне больно»).
- Попытка добиться от взрослого определенных выгод, достижения своих целей.
- Желание высказать свою благодарность специалисту, которую ребенок не умеет высказать безоценочно, не обижая при этом других людей.

**Неправильно** (и в первом, и во втором случае): объяснять, чем вы как специалист лучше других взрослых, и радоваться этому в присутствии ребенка; осуждать действия других

сотрудников.

**Как себя вести?** В первом случае: сообщить ребенку, что все специалисты (персонал) одинаково профессиональны, и все сотрудники одинаково заботятся о нем.

Во втором случае задать вопрос ребенку: «Для чего ты мне сейчас это рассказываешь?» Обратиться к актуальным потребностям ребенка. Напомнить ребенку, что требования едины для всех, независимо от того, как они относятся к сотрудникам.

В третьем случае: важно поддержать ребенка в его желании высказывать позитивные чувства к окружающим, но при этом объяснить ему, что, когда хвалишь одного человека, нет необходимости ругать другого.

**Ситуация:** Ребенок не верит в возможность изменения ситуации, испытывает чувство беспомощности.

**Почему ребенок это делает?** Можно выделить следующие причины: пережитое насилие было длительным и травматичным для ребенка (в его жизни не было опыта преодоления подобных ситуаций); ребенок находится в позиции Жертвы (см.: Раздел «Специфика взаимоотношений специалиста с ребенком, пострадавшим от КСЭД, в процессе оказания помощи»), и беспомощность обуславливается личностной позицией и получаемыми от этой позиции выгодами.

**Неправильно:** считать, что все усилия бесполезны и, встав в позицию Спасателя, делать все за ребенка.

**Как себя вести?** В такой ситуации очень важно опираться на позитивные примеры из жизни других детей, которые смогли справиться с подобной проблемой, и совместно анализировать их, извлекая полезный опыт из каждого конкретного случая.

Преодолевая сомнения в возможности изменения ситуации, начинать нужно с малого – разработать с ребенком программу его поведения на ближайшее будущее (что он будет делать завтра, послезавтра, через неделю). Выполнение ребенком простых и конкретных заданий (создание ситуации заведомого успеха, упоминавшейся в разделе «Поведенческая психотерапия детей») формирует чувство, что он может добиваться результатов и решать поставленные перед ним задачи. Рассматривая вместе с ребенком опыт его самостоятельных достижений, нужно постоянно отмечать даже незначительные позитивные изменения, развивать возможности и сильные стороны ребенка.

**Ситуация:** ребенок демонстрирует недоверие к окружающим («Меня никто не любит», «Вам, на самом деле, все равно»).

**Почему ребенок это делает?** Детям, пострадавшим от КСЭ, пришлось столкнуться с предательством, поэтому вполне естественно, что им свойственно недоверие к окружающим, в том числе к специалистам, которые с ними работают.

**Неправильно:** обижаться на ребенка, считать его неблагодарным или пытаться любыми способами завоевывать его расположение.

**Что можно сделать?** Чтобы ребенок поверил в добрые чувства окружающих, он должен постоянно чувствовать заботу, внимание и желание помочь со стороны персонала учреждения, постепенно осознавать, что он эмоционально защищен и может рассчитывать на поддержку, понимание и отсутствие осуждения, каким бы шокирующим ни было то, что с

ним произошло.

**Ситуация:** ребенок демонстрирует интеллектуальную и волевую пассивность. Пример: жалобы ребенка после участия в психотерапевтической группе: «Вы нас на группе заставляете думать, а я не хочу». Многие дети предпочитают делать то, что проще, например смотреть телевизор, прямо говоря: «Я не хочу напрягаться».

**Почему ребенок это делает?** Образ жизни, который ребенок вел раньше, предполагал специфические виды активности, направленные в первую очередь на выживание и приспособление, а не на развитие.

**Неправильно:** обвинять ребенка или оставлять все так, «как есть»; нельзя переставать мотивировать ребенка на интеллектуальное развитие и постановку социально приемлемых целей.

**Что можно сделать?** Познакомившись с ребёнком поближе, нужно узнать, чем он увлекается, и использовать его интересы при построении программы занятий (его хобби, музыку, которую он слушает, героев любимых кинофильмов). Чтобы пробудить интерес к реабилитационным мероприятиям, нужно опираться на потребности ребёнка и доступность для него тех или иных методик. Для многих детей, особенно младшего возраста, рекомендованы занятия, проводимые в игровой форме.

Хорошие результаты дает использование интерактивных методов. Дети любят смотреть телевизор, поэтому целесообразно использовать показ специальных мультфильмов или кинофильмов, которые можно было бы обсудить впоследствии. Значимые темы обычно не оставляют детей равнодушными, при этом для повышения эффективности подобных занятий во время обсуждения детям необходимы поощрение и поддержка взрослых. Кроме того, чтобы преодолеть инертность ребёнка при участии в занятиях, можно воспользоваться помощью других детей, с которыми он подружился в учреждении и чье мнение является для него авторитетным.

**Ситуация:** ребенок ожидает чуда: «Все само пройдет и образуется».

**Почему ребенок это делает?** Большинство детей считает, что сам факт пребывания в учреждении их изменит. У детей нет понимания того, что, не меняя себя и модель своего поведения, невозможно измениться: им трудно принять ответственность за свою жизнь. Кроме того, чувство беспомощности и бессилия часто является следствием продолжительного психологического и сексуального насилия.

**Неправильно:** соглашаться с ребенком и вместе с ним ждать чудесных изменений. Не рекомендуется решать за ребёнка те проблемы, в которых он сам может проявить активность и инициативу, так как это закрепляет его позиции беспомощного созерцателя или жертвы.

**Что можно сделать?** Помочь детям осознать, что они сами несут ответственность за свою жизнь. Важно поощрять личную ответственность ребёнка за выбор его будущего, активно вовлекать его в обсуждение действий, которые нужно предпринять для изменения ситуации. Это способствует поддержке чувства собственной значимости у ребенка, помогает ему справиться с состоянием беспомощности, обрести чувство собственного достоинства и поверить в свои силы.

**Ситуация:** ребенок демонстрирует агрессивное, вызывающее поведение, пренебрежительное отношение к общественным нормам и правилам.

**Почему ребенок это делает?** В некоторых случаях это может быть способом разрядки внутреннего напряжения привычным для ребенка образом. В других случаях подобное поведение может являться провокацией взрослого для достижения манипулятивных целей или с целью привлечения его внимания.

**Неправильно:** эмоционально реагировать на поступки ребенка или оставлять его без какого-либо внимания.

**Что можно сделать?** Объяснить ребёнку, что он, как и любой человек, имеет право на выражение чувств, но требования едины для всех, и такое поведение недопустимо: помочь ему понять, что в учреждении у него нет врагов, и каждый специалист старается помочь ему в сложившейся ситуации. Необходимо помочь ребёнку в установлении границ, чтобы его чувства не становились разрушительными ни для него самого, ни для окружающих, то есть научить его социально приемлемым способам выражения чувств. При этом, устанавливая границы и выражая недовольство поведением ребенка, важно разделять его поступки и личность, чтобы он понимал: именно его поведение, а не он сам является причиной недовольства.

**Ситуация:** ребенок говорит специалистам то, что они, как ему кажется, хотят от него услышать.

**Почему ребенок это делает?** Ранее умение правдоподобно лгать и предоставлять желаемую для собеседника информацию являлось способом выживания в травматичных условиях и стало для ребенка привычкой. Часто ребенок не говорит правды о произошедшем потому, что щадит взрослого, и боится, что тот не сможет справиться со своими чувствами, когда ее узнает.

**Неправильно:** предполагать патологическую лживость ребенка и задавать ему закрытые вопросы, предусматривающие только однозначные ответы. Недопустимо обвинять ребенка во лжи, раздражаться и пытаться вызвать его на откровенность, если он к ней ещё не готов.

**Что можно сделать?** Реагировать на выявленные факты лжи ребенка эмоционально ровно, без негативной окраски. Специалист должен быть готов выслушать любые факты и подробности, вне зависимости от их тяжести и/или противоречия с внутренними убеждениями специалиста. Обсуждая с ребёнком его проблему, следует задавать открытые вопросы, а не говорить за него. Можно уточнять, что ребёнок имеет в виду, если он употребляет слишком шаблонные фразы («и тогда у меня появилась неконтролируемая агрессия»). Если возникают сомнения в искренности ребёнка, не стоит торопиться их высказать – возможно, время для разговора ещё не наступило и стоит подождать и вернуться к разговору в другое время.

**Ситуация:** ребенок относится к проституции как к лёгкому, допустимому способу заработка.

**Почему ребенок это делает?** Подобные убеждения являются психологической защитой ребенка, нуждающегося в оправдании своего социально неприемлемого образа жизни. Следует учитывать, что у ребенка нет опыта заработка в какой-либо другой сфере.

Следует учитывать, что сексуальная эксплуатация сама по себе создает условия для



искажения трудовой мотивации:

- Получение вознаграждения за оказание сексуальных услуг сразу создает иллюзию постоянного наличия денег. Ребенок не в состоянии планировать бюджет, но привыкает к быстрому удовлетворению текущих потребностей, в том числе в алкоголе, наркотиках и пр.
- Отсутствует «правильная» трудовая дисциплина, распорядок дня противоречит физиологическим потребностям ребенка (например, ребенок переходит на ночной режим жизни).
- Формируются искаженные навыки социализации в «трудовом коллективе». Ребенок способен легко завязывать контакты с сутенером и насильниками, но совершенно беспомощен в установлении трудовых и иных отношений с людьми, не вовлеченными в секс-индустрию.

**Неправильно** верить в то, что коммерческий секс – легкая, приемлемая форма заработка.

**Что можно сделать?** Постараться объяснить ребенку, что сексуальная эксплуатация чрезвычайно травматична и опасна для любого человека, а для ребёнка в особенности. Она равносильна сделке, которую человек заключает со своим телом, при этом за материальные блага он должен расплачиваться его частями. Тело у человека одно и дано ему на всю жизнь – поменять его невозможно. Можно обсудить с ребенком недостатки такого рода деятельности, попросить его вспомнить, было ли в ней что-нибудь, что ему не нравилось, и представить перспективы «карьеры» при подобном образе жизни, в том числе последствия для здоровья. Кроме того, ребёнок должен понять, что проституция тесно связана с риском насилия, бесплодия и заражения инфекционными заболеваниями.

**Ситуация:** ребенок вербует других детей для занятия проституцией. Уговорами и хвастливыми рассказами о легкой зарплате («Чуть-чуть потерпишь и сможешь купить всё, что захочешь») дети, вовлеченные в сексуальную эксплуатацию, склоняют других детей к занятию проституцией или участию в порнографических съемках.

**Почему ребенок это делает?** Во-первых, ребенок часто получает вознаграждение за каждого нового приведенного ребенка. Во-вторых, дети, вовлеченные в сексуальную работу, испытывают стыд и чувство вины, которые ослабевают, когда кто-то еще оказывается в подобной ситуации.

**Неправильно:** оставлять без внимания попытки вербовать других детей и хвастливые рассказы о преимуществах занятия коммерческим сексом.

**Что можно сделать?** С детьми, не вовлеченными в КСЭ, должна проводиться профилактическая работа. Необходимо рассказать им о том, к каким последствиям может привести вовлечение в проституцию. Наилучшим путем является пропаганда здорового образа жизни, ценности собственного здоровья, неприкосновенности тела. Нужно научить детей заботиться о себе, любить себя и уметь говорить «нет», когда это необходимо.

**Профилактическая работа** с детьми, которые являются «вербовщиками», должна включать в себя обращение к их травматическому опыту. Можно побудить их рассмотреть его со следующих позиций: «Чему это может научить? Разве можно сделать этот опыт полезным для других детей?» .

**Ситуация:** ребенок, вовлечённый в КСЭД, считает насильников и сутенёров друзьями, которые заботятся о нем.

**Почему ребенок так считает?** Сексуальная эксплуатация для детей часто связана с потребностью в заботе и защите. Во многих случаях люди, вовлекшие детей в проституцию, являются единственными, кто обратил на них внимание и о них позаботился. Сутенеры и насильники пользуются детьми для получения выгоды и сексуального удовлетворения, но в глазах детей являются добрыми людьми, рассказывать о действиях которых – предательство. Социальные работники и психологи же, напротив, часто воспринимаются как люди, стремящиеся разрушить устоявшуюся жизнь.

**Неправильно:** поддерживать ребенка в этом заблуждении.

**Что можно сделать?** Постараться объяснить ребенку, что насильники и сутенеры – преступники и что они пользовались им в своих интересах, нанося ему ущерб и подвергая опасности. Любящий человек никогда не станет подвергать того, кого он любит, опасности заражения, насилия и пр. Ребенок должен понять, что право на безопасность, как и на собственное тело, является неотъемлемым правом каждого человека, и за безопасность нет необходимости платить ни деньгами, ни сексуальными услугами. Ребенок может использовать это правило как мерило любви: тот, кто действительно любит, никогда не рискует тем, кого любит.

**Ситуация:** ребенок не считает, что участие в порнографии может быть для него опасно, если он не участвует в реальном половом акте

Почему ребенок так считает? Ребенок искренне верит, что, поскольку сексуальные действия происходят «понарошку», то это не может причинить ему вреда.

**Неправильно:** делить детскую порнографию на «опасную» и «не опасную» и считать, что существует «детская эротика».

**Что можно сделать?** Разъяснить ребенку, что порнографические материалы начинают «жить своей жизнью», которую их производители не могут контролировать. Эти материалы распространяются по различным каналам, включая Интернет, и множество людей сможет их увидеть и узнать ребенка, даже когда он станет взрослым. Основная проблема, с которой сталкиваются дети, участвовавшие в производстве порнографии, не в том, чтобы решить, продолжать ли сниматься для порноиндустрии, а в том, чтобы научиться жить, зная, что порнографические изображения навсегда останутся в распоряжении большого числа людей, часть из которых в любой момент может узнать ребенка и рассказать об увиденном другим.

Ребёнок, столкнувшийся с такой проблемой, особенно нуждается в поддержке специалистов, поскольку осознание этого факта может привести к тяжелым психологическим последствиям, в том числе и к суицидальным попыткам.

## СПЕЦИФИКА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КОММЕРЧЕСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

В этом разделе описаны возможности групповой работы с детьми, пострадавшими от КСЭ, основные компетенции ведущего группы, оптимальный состав группы, структура построения и проведения групповых занятий, темы групповых занятий, правила группы и основные трудности, возникающие в процессе проведения групповой работы с детьми, пострадавшими от КСЭ.

### **Возможности групповой работы**

Эффективным способом психологической работы с детьми, пострадавшими от КСЭ, является групповая работа. Группы могут быть смешанными по полу или гомогенными, но в любом случае желательно, чтобы в группе участвовали дети, близкие по возрасту. Групповые формы работы иногда могут оказаться сложными как для психолога, так и для детей, но они эффективны при проработке травматического опыта, который имеют жертвы КСЭ.



#### **Зачем проводить занятия в группе?**

- Проведение упражнений в группе позволяет поделиться своим опытом с другими, получить друг у друга поддержку и разрушить ту изоляцию, в которой часто оказываются пострадавшие от сексуального насилия и КСЭД. В этой ситуации дети обретают доверие по отношению к другим людям.
- Правильно организованный групповой процесс создает безопасную атмосферу, которая усиливает интеграцию травматического опыта в жизнь, что, в свою очередь, повышает шансы на успешный реинтеграционный процесс.

Некоторые проблемы детей, прежде всего связанные с общением со сверстниками, более эффективно решаются в группе. Именно в процессе групповой работы особенно ярко выявляются негативные стереотипы общения: агрессивность, обидчивость, неумение поддерживать друг друга и т.п., и именно в групповом режиме они лучше поддаются коррекции.

Помимо всего прочего, групповая работа позволяет улучшить обстановку в учреждении, делает жизнь более разнообразной и эмоционально насыщенной, препятствуя формированию у детей синдрома госпитализма. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, так как старшие дети имеют возможность несколько разнообразить свою жизнь (например, самостоятельно ходят в школу вне стен приюта), а младшие большую часть времени находятся в его стенах, и при отсутствии специальной работы по «обогащению» жизненной среды и предотвращению вторичной травматизации у них быстро развиваются первые симптомы синдрома госпитализма. Например, появление и уход ведущих групповых занятий вызывают бурную эмоциональную реакцию, связанную с нехваткой внимания и заботы; на занятиях постоянно проявляются ревность и борьба за внимание ведущих.

Сплочение детского коллектива и наличие поддержки не только взрослых, но и сверстников способствуют более эффективному процессу реабилитации и являются

значимыми для процесса восстановления. На сплоченность работают практически любые специально организованные задания, включающие в себя взаимодействие детей друг с другом: принятие совместного решения, общий рисунок, упражнения на невербальный контакт, «отзеркаливание» поведения партнера и др.

Таким образом, в процессе групповых занятий комплексно решаются следующие задачи:

- оптимизация психологической атмосферы, в которой живут дети (изменение отношений между детьми, а также между детьми и персоналом);
- профилактика синдрома госпитализма (снижение дефицита внимания, налаживание адекватного взаимодействия внутри группы, между детьми и персоналом учреждения);
- диагностика уровня психического развития и коммуникативных особенностей детей;
- отработка травматического опыта и отреагирование негативных эмоциональных переживаний.

### **Основные компетенции ведущего группы для детей, пострадавших от коммерческой сексуальной эксплуатации**<sup>36</sup>

Для эффективного ведения групповой работы с детьми, пострадавшими от КСЭ, важны следующие основные компетенции ведущего: 1) обеспечение безопасности, 2) знание специфики психологических проблем детей, пострадавших от КСЭ, и умение работать с ними; 3) моделирование необходимого поведения; 4) умение говорить на понятном для ребенка языке; 5) управление групповой динамикой; 6) умение составлять программу группового занятия и адекватно подбирать упражнения (методологическая компетентность); 7) умение работать в команде; 8) создание околотренингового/окологруппового пространства. Рассмотрим их более подробно.

#### **1. Обеспечение безопасности**

Для того чтобы начать выражать свои чувства и меняться, дети в группе должны почувствовать себя в безопасности. Ведущий должен создать атмосферу доверия участников друг к другу, заботиться о безопасности участников во время занятия, отслеживать соблюдение участниками правил группы, которые составляют основу взаимодействия.



Например, при выполнении упражнения «Тростинка на ветру» дети, в силу перенесенного опыта, могут оказаться не готовыми понять свою ответственность за безопасность другого человека; ситуация беспомощности «тростинки» провоцирует некоторых детей на проявление деструктивного поведения (толкнуть, ущипнуть), причем дети часто не задумываются об этом и не осознают последствий своих действий. Для достижения безопасности целесообразно провести подробное объяснение того, каким образом необходимо выполнять упражнение, продемонстрировать пример корректного выполнения и попросить каждого участника продемонстрировать, как он будет выполнять упражнение (опыт показывает, что вербальной инструкции недостаточно и необходим показ). Только после столь подробного разъяснения возможно собственно выполнение упражнения.

Ведущему группы после окончания упражнения всегда следует предложить его обсудить. Это необходимо для того, чтобы проверить, чувствуют ли себя участники комфортно, поддержать их в желании выразить свой опыт и чувства, позволить им понять цель упражнения и подумать о трудностях, с которыми они столкнулись.

## ***2. Знание специфики психологических проблем детей, пострадавших от насилия или коммерческой сексуальной эксплуатации, и умение работать с ними***

От того, насколько ведущий группы осведомлен об основных проблемах детей и готов к работе с ними, зависит успех работы группы.

Как отмечалось ранее, одной из основных проблем детей, пострадавших от различных форм насилия, особенно коммерческой сексуальной эксплуатации, является нарушение границ. Этим детям трудно осознавать и соблюдать и собственные границы, и границы других людей, поэтому задачей ведущего является в том числе помощь в осознании и поддержании границ каждого ребенка. Этому способствует четкая и последовательная линия поведения, внимание к происходящему и его проговаривание в группе, последовательное соблюдение собственных границ и иерархии взаимодействия. Дети склонны проверять установленные границы на прочность, поэтому ведущему необходима эмоциональная устойчивость: важно не путать принятие ребенка, оказание ему поддержки и фамильярность, так как в последней ситуации ведущий может потерять свои лидерские функции.

Многие травмированные дети гиперактивны: им трудно долго удерживать внимание, им свойственны быстрая утомляемость, высокая импульсивность, и потому при проведении групповых занятий необходима достаточно быстрая смена различных форм деятельности или использование дополнительных приемов для поддержания концентрации внимания (например, имеет смысл ввести правило, что говорит только тот член группы, у которого в руках мяч). Многим детям трудно вербально выражать свои мысли, некоторые просто не любят разговаривать. Ведущий должен подбирать или модифицировать упражнения с учетом особенностей таких детей, чтобы они могли наравне со всеми участвовать в занятиях.

Нарушение доверия, как один из симптомов травматизации, может проявляться в демонстративной настороженности, отстраненности и нежелании участвовать в на первый взгляд очень простых упражнениях, предполагающих минимальную открытость. Ведущему необходимо проявлять терпение (такому ребенку необходимо дать столько времени, сколько ему потребуется), ненавязчивую настойчивость (регулярно приглашать к выполнению упражнений, спокойно и доброжелательно реагировать на отказ) и поддержку (видеть и поддерживать малейшие проявления открытости).

Кроме того, у травмированных детей часто наблюдаются вспышки агрессивных реакций, поэтому ведущему необходимо уметь сохранять спокойствие и оставаться невовлеченным в эмоциональное состояние ребенка или группы. Ребенку с таким типом поведения необходимо давать адекватную обратную связь, при этом четко разделяя его личность и поведение: замечать и пресекать неприемлемые формы поведения, но не отвергать при этом его самого. Таким образом, важно принимать ребенка и верить в возможность его реабилитации, но при этом не потакать разрушительному поведению, а, наоборот, искать формы и способы работы, которые бы способствовали решению имеющейся проблемы. Поведенческая терапия является действенным способом работы с такой задачей.

### **3. Моделирование необходимого поведения**

Ведущий группы моделирует многие процессы своим собственным поведением. Он часто первым показывает, как можно выполнять упражнения, отвечать на вопросы, давать обратную связь и т.д. Дети, перенесшие насилие и долгое время находившиеся в деструктивных отношениях, часто не имеют опыта построения здоровых отношений и просто не знают, как общаться с окружающими.



Например: при задании успокоить и выразить поддержку испуганному ежику в упражнении «Испуганный ежик» дети, имеющие опыт психологической травмы, могут ударить «ежика», обидеть его, а «ежики», вместо того чтобы попросить о помощи, могут убежать. В ответ на вопрос: «Почему ты так сделал?», часто травмированные дети отвечают: «Я так всегда себя веду». Поэтому в группе необходимо не только обсудить возможные модели поведения, но и показать их на практике: просьбу, отказ, оказание поддержки и т.д.

Ведущий/консультант участвует в работе как член группы, но то, что он говорит или показывает, должно быть полезно для группы (важно «не заигрывать»), при этом он должен постоянно наблюдать за потребностями группы и при необходимости вмешиваться в групповой процесс. Ведущий должен постоянно помнить о достижении поставленной цели и никогда не выпускать ее из виду.

### **4. Умение говорить на понятном для ребенка языке**

Важным профессиональным навыком психолога является умение «говорить на языке клиента». При работе с детьми важно объяснять сложные вещи просто и доступно, использовать понятные детям слова и близкие детям примеры. Кроме того, специалисту, работающему с детьми, перенесшими КСЭ и другие виды насилия, необходимо знать используемые детьми и подростками терминологию и сленг. При этом важно не опускаться в собственной лексике до их уровня, а поднимать лексику детей и подростков до собственного.

### **5. Управление групповой динамикой**

Ведущему необходимо отслеживать групповую динамику и уметь ею управлять. Необходимо понимать, каким образом высказывания и поведение одного ребенка влияют на остальных, и использовать происходящие внутри группы процессы для более полного раскрытия разбираемой темы, учитывая задачи развития группы в целом и каждого участника в частности.

Ведущему необходимо адекватно рассчитывать время, которое требуется для упражнений: с одной стороны, чтобы у каждого ребенка была возможность проявить себя, и, с другой стороны, чтобы всё занятие было достаточно динамичным. Психолог, задавая вопросы, давая объяснения, постоянно заботится о групповом процессе. Значимым является знание способов и приемов как поднятия, так и снижения энергии группы (разминки, чередование различных форм заданий).

В ходе упражнения ведущему группы следует наблюдать за реакциями участников. В случае, если участник не может справиться с заданием/ситуацией (начинает плакать, перестает выполнять упражнение и т.д.), необходимо обсудить с этим участником, что

---

происходит (как участник себя чувствует, что с ним «сделало» упражнение, какая часть упражнения заставила так себя почувствовать, что нужно участнику в данный момент), и вместе найти подходящее решение.

Если ведущий группы сомневается в том, что участник может справиться с каким-то упражнением или вопросом, он должен осторожно выяснить это заранее или в ходе упражнения. Ведущий может постепенно готовить такого участника к выполнению упражнения во время индивидуальной терапии. Способность видеть особенности и изменения каждого участника дает возможность более качественно планировать следующие занятия и расставлять акценты, учитывая потребности каждого ребенка.

#### ***6. Умение составлять программу группового занятия и адекватно подбирать упражнения (методологическая компетентность)***

Ведущему группы необходимы знание структуры группового занятия и умение создавать макродизайн и микродизайн работы в группе.

Одна из ошибок, которую допускают специалисты, – неумение ставить цели. Упражнения выбираются интуитивно, иногда просто потому, что «они нравятся тренеру», без четкого осознания того, на какой результат они работают, или потому, что «они нравятся детям», что превращает тренинг в развлекательное мероприятие. Чрезвычайно важными являются осознание целей занятия и четкое представление о том результате, который должен быть достигнут в ходе его проведения.

Цели каждого упражнения следует объяснить участникам группы до или после его выполнения: это будет способствовать их вовлеченности и снятию сопротивления (часто оно обусловлено страхом перед неизвестностью или ощущением бессмысленности происходящего).

Ведущему следует выбирать только те упражнения, которые он хорошо знает и которые может провести уверенно, так как описание упражнения и то, как оно проходит в реальной группе, могут сильно отличаться. Это связано с тем, что все группы разные, у каждой есть свои особенности, и важно представлять диапазон возможных реакций на задание. Важно соблюдать баланс и, с одной стороны, действовать с учетом актуальных потребностей группы, но, с другой стороны, не отклоняться от задач, на решение которых направлено занятие.

#### ***7. Умение работать в команде***

Поскольку для работы с группой детей, имеющих травматический опыт, крайне желательно присутствие нескольких ведущих, важным их качеством становится умение работать в команде, то есть опираться на помощь соконсультанта/соведущего или ассистента. Если в группе работают два ведущих и более, им следует заранее договориться о своих ролях, обсудить аспект лидерства и стоящие перед каждым задачи. Работа в команде является более сложным процессом, чем одиночное ведение занятия, несмотря на то, что кажется более легкой: совместное проведение групп требует четкой согласованности действий и взаимопонимания.

## 8. Создание околотренингового/окологруппового пространства

Необходимо организовать занятия таким образом, чтобы посторонние дети или взрослые (персонал, родители) не имели возможности даже случайно зайти в комнату, где идет занятие, и не отвлекали ведущих или детей от происходящего в группе. Очень важны требования к звукоизоляции помещения: в нем не должен быть слышен внешний шум, мешающий проведению занятия, а участники группы должны иметь возможность свободно выражать чувства и эмоции, чтобы это, в свою очередь, не мешало окружающим.

### Состав группы

При формировании группы необходимо учитывать следующие аспекты: количество участников; пол участников; жизненный опыт участников; схожесть проблем и уровень агрессивности участников.

#### *Количественный состав группы*

Количественный состав группы определяется следующими факторами: возрастом детей, их способностью удерживать внимание, степенью выраженности проблем и т.д. Общий количественный состав группы определяется тем, насколько она управляема. К примеру, с детьми 8 – 11 лет удобно работать, когда постоянных участников 6 – 8 человек. Однако, учитывая то, что маленькие дети часто болеют, в группы, рассчитанные на продолжительное время, включают на 2 – 3 человека больше. Максимальная наполненность группы – не более 12 участников.

При работе с детьми, пережившими коммерческую сексуальную эксплуатацию, крайне желательно варьировать количество ведущих в зависимости от количества детей-участников (2 тренера – 5 – 7 участников, 3 – 4 тренера – 8 – 12 участников). В таком случае один тренер контролирует двух-трех участников и обеспечивает максимально возможное соблюдение ими правил группы, безопасность детей и результат выполняемых ими упражнений.

#### *Состав участников группы в зависимости от пола участников*

Вопрос о половом составе группы зависит от конкретных целей группы: большинство описанных в этом пособии упражнений могут быть использованы для смешанных групп, при этом надо помнить про разницу опыта мальчиков и девочек, особенно если в группе есть дети, про которых достоверно известно, что они являются жертвами КСЭ. Переживших сексуальную травму девочек может напугать необходимость выполнять какие-то упражнения совместно с мальчиками. Кроме того, выполнению какого-то упражнения может помешать сексуальное напряжение (особенно, если участники демонстрируют сексуализированное поведение). Однако подобная ситуация может также быть намеренно спровоцирована ведущими, чтобы участники на практике могли осваивать навыки, необходимые в повседневной жизни (приемлемые способы контакта с представителями противоположного пола, восприятие чужих и обозначение своих границ).



Во время проведения занятий на 4-х площадках Санкт-Петербурга с детьми, пострадавшими от КСЭ, и детьми из группы «риска» только в одном случае из четырех было принято решение о разделении группы по половому признаку,



так как мальчики и девочки (12 – 17 лет) постоянно отвлекались, флиртовали друг с другом и пр. В остальных группах подобных сложностей не возникло.

### *Состав группы в зависимости от пережитого опыта*

Группа может быть смешанной или гомогенной по признаку пережитого опыта. Есть разные мнения насчет того, стоит ли объединять в одной группе детей группы «риска» и детей-жертв КСЭ. Авторы пособия придерживаются промежуточной точки зрения. Если группа посвящена работе с самоуважением и самооценкой и выработке коммуникативных навыков, то предпочтительнее смешанный состав, так как большее количество участников дает возможность проявления большего количества моделей поведения. Если же основная направленность группы терапевтическая и предполагает возможность отработки пережитого опыта и отреагирования связанных с ним чувств, тогда необходимо, чтобы состав был гомогенным. С одной стороны, рассказ жертв КСЭД о пережитом опыте может быть травматичным для детей, не имеющих такого опыта. С другой стороны, знание о том, что пережитая ситуация не является общей и понятной для всех присутствующих, не позволит раскрыться детям, пострадавшим от КСЭ.



Опыт работы показывает, что достаточно сложно объединить в одну группу только детей, пострадавших от КСЭ. Это связано еще и с тем, что в некоторых случаях специалисты с большой долей уверенности могут предполагать, что ребенок является пострадавшим от КСЭ, но сам ребенок это отрицает. Кроме того, в любом учреждении сложно сохранить информацию о том, по какому критерию набирается группа. Смешанные группы детей позволяют избегать стигматизации и «навешивания ярлыков» на детей, в них участвующих.

### *Состав группы по схожести проблем и агрессивные участники*

Как и в других детско-подростковых группах, участников подбирают, учитывая потребности конкретных детей. Зачастую группы состояются под нескольких конкретных детей, имеющих проблемы в общении со сверстниками. В такую группу могут попасть дети с самыми разными трудностями: не умеющие давать отпор и агрессивные; застенчивые и склонные нарушать границы в общении; дети с низкой самооценкой, избалованные и эгоцентричные.

Следует с осторожностью включать в групповую работу детей, находящихся в пограничных состояниях, испытывающих сильные страхи или находящихся в измененном состоянии сознания (употребляющих наркотические вещества).

Дети, у которых выраженные аффективные вспышки приводят к разрушительным последствиям, не могут быть включены в группу, пока в ходе индивидуальной терапии не приобретут способность хотя бы в какой-то мере контролировать опасное для окружающих поведение. Кроме того, важно, чтобы в группе не оказалось несколько агрессивных детей, которые могут заражать друг друга своими реакциями и аккумулировать агрессию, затрудняя контроль над ее проявлениями. Если таких детей становится много, нужно быть готовым к тому, что поведение каждого может стать даже более агрессивным, чем до попадания в группу. Большое количество агрессивных детей может повлиять на тех детей, которые не умеют давать отпор сверстникам. И наоборот, если удастся привлечь в группу достаточно уверенных, умеющих хорошо общаться детей, то склонных к агрессивному реагированию детей может быть в группе больше. Однако в любом случае желательно,

чтобы их численность не превышала трети группы.

### ***Структура построения и проведения групповых занятий***

При построении занятий, прежде всего, следует учитывать, что тренинг/психотерапевтическая группа – это и обучение через актуализацию уже имеющегося опыта, и получение нового. Каждое упражнение следует рассматривать как стимульный материал, который позволяет участникам получить новый опыт или переоценить старый. Именно поэтому важно не только выполнение самого упражнения, но и его обсуждение (что ведет к осознанию и присвоению пережитого опыта).

#### ***Каждое занятие должно строиться по следующей схеме:***

- Знакомство (если группа является открытой и в ней предполагается каждый раз появление новых участников).
- Ритуал начала занятия.
- Правила (повторение и ознакомление с ними новых участников).
- Озвучивание темы и сбор ожиданий (по возможности; чаще в группах старшего возраста).
- Разминка, включение в тему. Каждое занятие должно быть посвящено определенной теме, иметь конкретную цель и задачи для ее реализации.
- Проведение упражнения. Во время упражнения ведущий отслеживает происходящие в группе процессы, помогает и поддерживает участников, испытывающих затруднения. Важно уделять особое внимание соблюдению правил группы и обеспечению безопасности ее участников. Для этого каждый ведущий держит в своем поле внимания определенное количество участников, за поведением которых постоянно наблюдает и, в случае необходимости, корректирует.
- Разбор и обратная связь после выполнения упражнения. В процессе разбора ведущий задает вопросы, на которые участники по очереди отвечают. Ведущий обобщает сказанное и дает краткие комментарии. Важно, чтобы у каждого ребенка было примерно равное время для высказываний. Задача обсуждения – актуализировать возникший во время выполнения упражнения опыт, помочь детям проговорить все, что вызывает напряжение, переоценить имеющийся опыт, увидеть альтернативу происходящему и осознать собственные возможности для реализации альтернативного поведения. Обсуждение упражнения позволяет ведущему проверить, чувствуют ли себя участники комфортно, поддержать их и узнать о трудностях, с которыми они столкнулись.
- Выводы (ведущие в конце могут сделать обобщение произошедшего и сказанного на занятии и дать участникам группы какое-либо напутствие).
- Ритуал завершения.

#### ***Ритуал начала и окончания занятия***

Если есть возможность, то необходимо проводить реабилитационную групповую работу в закрытой группе. Если такой возможности нет и группа открытая, то каждое занятие необходимо начинать с приветствия и ритуала включения в группу детей, пришедших впервые. Для закрытой группы также полезно создание «рамки» из «ритуальных» упражнений, состоящей из определенных, хорошо удающихся группе и уже ожидаемых упражнений. Церемония вхождения в очередное занятие позволяет не только

подготовиться к выполнению упражнений, ход которых непредсказуем, но и создает атмосферу «узнавания», а значит, и безопасности. Завершающее «ритуальное» упражнение замыкает занятие в символический круг.

Возможные варианты ритуала начала занятия (данные варианты были использованы ведущими при пилотировании набора методических материалов в Санкт-Петербургском государственном учреждении Социальный приют для детей «Ребенок в опасности»):

- Речёвка (дает заряд энергии воодушевления): Ведущий: «Добрый вечер!» Дети: «Добрый вечер!» Все вместе: «Как мы рады нашей встрече!»
- «Новое хорошее». Участники группы по очереди делятся тем, что у них произошло нового и хорошего со времени последнего занятия: что их порадовало, что было приятно, что удивило. Это упражнение позволяет переключить внимание с текущих дел, активизирует позитивное мышление, дает возможность поделиться личной информацией с окружающими. В первые несколько занятий участники, как правило, скупко говорят о новом и хорошем в их жизни, им трудно вспоминать и трудно делиться. Главное – не оценивать высказывания и поддерживать участников и тогда со временем они станут вести себя более открыто.
- Счет. Это упражнение также известно под названием «21»: участникам группы необходимо по очереди досчитать до 21, не сговариваясь о том, кто следующим называет число (называть числа по кругу нельзя). Если два участника называют число одновременно, счет начинается сначала.

Для ритуала начала занятия это упражнение можно модифицировать: считать только один раз (если ошибка происходит на самых первых числах – то два). Право называть первое число всегда принадлежит только кому-либо из ведущих. Спустя несколько занятий вводится дополнение: чтобы было легче настроиться и почувствовать друг друга, все участники в группе на время счета закрывают глаза (это дополнение вводится не сразу, а после нескольких занятий, когда в группе установлена доверительная атмосфера).

### *Ритуалы завершения занятий*

- Круг. «Что больше всего запомнилось? (Что понравилось? Что было трудно?)» Данный ритуал дает возможность подвести итог, осознать значимые моменты, высказать все недосказанное, поделиться переживаниями.
- Счет. Для ритуала завершения занятия условия проведения остаются прежними: право называть первое число только у одного из ведущих, все участники закрывают глаза. После того как упражнение выполнено, можно обсудить, насколько успешнее удастся упражнение по сравнению с началом занятия.

### *Темы групповых занятий*

Темы, которые выбираются для групповых занятий, направлены на преодоление последствий вовлечения в КСЭД. К таким темам относятся: «Доверие», «Построение взаимоотношений», «Обретение свободы», «Повышение самооценки», «Постановка целей», «Развитие уверенного поведения», «Работа с агрессией», «Расслабление».

Как правило, временные рамки не позволяют отработать весь материал, поэтому важно выбирать приоритетные для каждой конкретной группы направления, учитывая специфику

участвующих в ней детей. Кроме того, темы для обсуждения могут быть предложены самими детьми. Главное, чтобы происходящее в группе и затрагиваемые вопросы были актуальны для участников.

### *Правила группы*

Прежде чем группа начинает работу, необходимо выработать правила поведения. Соблюдение правил является значимой частью жизни группы, так как именно они обеспечивают безопасность внутригруппового пространства. Правила могут устанавливать психологи – ведущие группы или предлагать дети. Список правил может меняться, по мере необходимости в него могут вноситься дополнения.

Дети, пострадавшие от КСЭ, как и многие другие дети, перенесшие насилие, имеют трудности с соблюдением физических и психологических границ. У них либо нарушено представление о собственных границах (допускают вторжение чужих в свое пространство слишком глубоко), либо они склонны нарушать границы других людей. Именно поэтому поддержание правил – первостепенная задача группового процесса.

*Типичными для подобных групп являются следующие правила:*

- Внимательное слушание (не перебивать/говорить по очереди) – каждый участник имеет право быть выслушанным; говорить в один момент времени может только один участник; остальные участники не мешают и слушают.
- Равное время – время для высказываний делится примерно поровну, чтобы никто не занимал все время и каждый знал, что у него тоже будет возможность высказаться;
- Активность – каждый участник принимает активное участие в упражнениях и обсуждениях, никто не является сторонним наблюдателем.
- «Я-высказывание» – каждый участник высказывает свои мысли и чувства от первого лица («я чувствую», «я думаю», «я хочу», «мне нравится/не нравится») и не использует оценочные суждения («он плохой», «он сказал глупость») или безличные высказывания («все устали», «никому не интересно»).
- Конфиденциальность – личная информация участников группы (то, что происходит во время совместной работы) не обсуждается за ее пределами.
- Уважение чужого мнения – каждый имеет право на собственное мнение, и каждое мнение является ценным, важным и нужным (недопустимо смеяться над другими участниками группы, осуждать их и т.д.).
- Физическая неприкосновенность – каждый участник имеет право на соблюдение физических границ; участники группы не имеют права прикасаться к другим только потому, что им этого хочется; прикосновения возможны только с разрешения (для детей, которые имеют опыт насилия, это правило неочевидно и требует отдельного пояснения).
- Недопустимо участие в группе ребенка, если он находится в измененном состоянии сознания, связанном с употреблением алкоголя, наркотических средств или в состоянии аффекта. Если такие случаи не исключены, это правило может быть также внесено в список.

Следить за соблюдением правил – задача всех участников группы, но в большей степени это является ответственностью ведущих. Важно, чтобы правила не просто декларировались, но и реально работали. Дети постоянно проверяют, насколько принятые правила обязательны для выполнения. Такое поведение может являться отражением борьбы за лидерство или проявлением отсутствия навыков нормативного взаимодействия. Если ребенок демонстративно не соблюдает правила, к этому надо относиться как к проявлению его привычной дезадаптивной модели поведения в жизни. Такому ребенку чрезвычайно важно (возможно, даже важнее, чем содержание групповых занятий) научиться принимать правила группы как модели общества (понимать естественные ограничения, соблюдать общепринятые правила поведения).

При единичном нарушении правил может быть достаточно напоминания о существующих правилах, но при систематическом нарушении правил необходимо введение санкций. Одной из действенных санкций является система тайм-аутов. Тайм-аут дает ребенку возможность выключиться из эмоциональной ситуации, прийти в себя и ощутить потерю от неучастия в упражнении.



Подробно методика применения тайм-аутов описана в предыдущем разделе.

При контроле за соблюдением правил ведущим необходимо быть последовательными: попустительство приводит к тому, что правила перестают восприниматься серьезно. Важно понимать, что в ситуации попустительства к поведению даже одного участника ставятся под угрозу интересы других детей и разрушение общей атмосферы безопасности группы.



Физический контакт между членами группы может спровоцировать неожиданные реакции. Сексуально травмированные дети иногда предпочитают избегать любого физического контакта с другими и испытывают сильный дискомфорт при мысли о необходимости дотрагиваться до других. Ведущие должны учитывать и уважать такие чувства. Важно обсудить с каждым ребенком, что ему требуется, чтобы чувствовать себя комфортно в группе. Если упражнение является сложным для ребенка, важно успокоить его и позволить ему постепенно привыкнуть к происходящему.

Некоторые дети реагируют противоположным образом: они постоянно ищут физического контакта (например, привлекают внимание таким способом при сексуализированном поведении). Ведущим важно обращать особое внимание на подобное поведение и никогда не подвергать опасности спокойствие группы. Если участник нарушает границы других, выполнение упражнения надо немедленно прекратить. Полезно обсудить создавшуюся ситуацию в группе, когда это будет приемлемо, а также индивидуально с ребенком, ее спровоцировавшим.

### ***Основные трудности, которые возникают в процессе занятий в группе с детьми, пострадавшими от коммерческой сексуальной эксплуатации***

Во время проведения групповых занятий основными трудностями, как правило, являются следующие: несоблюдение участниками правил группы, трудности с поддержанием дисциплины, всплеск тревожности и недоверия у группы при появлении новичков, непрогнозируемые реакции на упражнения (например, агрессия вместо запланированной поддержки). Многие из этих проблем могут быть решены при помощи техник, описанных выше: тайм-аутов, упражнений для включения новичков в группу, а также упражнений, направленных на контролирование эмоций и релаксацию.

---

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ И ЗАВЕРШЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Очень важно на всех этапах оказания помощи ребенку, пострадавшему от КСЭ, оценивать эффективность проделанной работы. Для того чтобы проследить динамику, необходимо при поступлении ребенка с помощью специальных методик произвести первичную психодиагностику и затем осуществлять данное обследование на промежуточных этапах. Оценка должна быть как промежуточной, так и итоговой, и ее можно проводить только в том случае, если предварительно был составлен план психотерапевтического вмешательства и определены цели.

Промежуточная оценка проводится в процессе работы, и ее критерии зависят от целей, поставленных при планировании психотерапии. На промежуточных этапах оценка производится чаще всего по признакам, касающимся эмоциональных и поведенческих последствий КСЭД, а также симптомам посттравматического стрессового расстройства, оцениваются: снижение тревоги, уменьшение симптомов избегания, связанных с воспоминаниями об обстоятельствах травмы, уменьшение поведенческих проблем, в том числе и проявлений сексуализированного поведения, усвоение навыков контроля над эмоциями, ослабление чувства вины, стыда, нормализация сна и т.д.

Методами оценки могут быть проективные техники, тесты, опросники и клиническое наблюдение за ребёнком в процессе проведения терапии, спонтанной игры и т.п. В конце работы результаты также оцениваются по вышеперечисленным признакам, помимо этого, целесообразна оценка социальной адаптации ребёнка после проведённой терапии.

В случае, если ребёнок переводится в другое учреждение, необходимо постепенно готовить его к этому. Помимо стандартного пакета документов, предусмотренного правилами при переводе ребёнка из одного учреждения в другое, целесообразно в развёрнутом психологическом заключении кратко описать проведённую работу, отразить динамику результатов и дать коллегам дальнейшие рекомендации. Дополнительное указание на конфиденциальность передаваемой информации всегда уместно, так как этот принцип, несмотря на его видимую обязательность, соблюдается не всегда.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Коммерческая сексуальная эксплуатация – одна из самых серьезных травм, с которыми может столкнуться ребенок. Специалисты, которые имеют опыт оказания помощи детям, пережившим подобные ситуации, знают, что не бывает двух одинаковых детей или случаев и нет универсальных рецептов успеха. Именно поэтому в данном методическом пособии авторы стремились сосредоточиться в первую очередь не на конкретных техниках, а на общих принципах оказания помощи детям, пострадавшим от КСЭ. Безусловно, это очень трудная работа, которая наряду с множеством разочарований может принести специалисту глубокое удовлетворение и искреннюю радость в случае успеха. Коллектив авторов очень надеется, что эти материалы, не претендующие на полноту и всестороннее освещение работы с детьми, пострадавшими от КСЭ, будут полезны для столь важной и нужной работы.

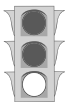
Психологическая помощь является неотъемлемой составляющей системы помощи детям, пережившим насилие, в том числе и КСЭ. Однако она не ограничивается только непосредственной работой с детьми, направленной на улучшение их состояния, помощь в преодолении психологических травм, сопутствующих сексуальной эксплуатации, и построении новой картины мира. Психолог в силу специфики его знаний о самой сути подобных воздействий, их глубины и пролонгированности, а также понимания способов их преодоления становится незаменимым помощником как для других специалистов (социальных работников, педагогов, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов), так и для широкого круга общественности, заинтересованной в искоренении подобных преступлений. Помимо непосредственной профессиональной деятельности, психолог может транслировать окружающему его профессиональному сообществу и обществу в целом правильное представление о проблеме КСЭД и путях ее возможного искоренения. Кроме того, психолог может участвовать в разработке методик оказания помощи детям, а также механизмов и мер профилактики КСЭД, помогать детям во время допросов, обучать специалистов наиболее эффективному подходу к оказанию помощи таким детям, а также оказывать помощь семье и окружению ребенка. Таким образом, психолог может не только помогать ребенку, но и способствовать гуманизации общества в целом, делая его более внимательным к правам и проблемам ребенка, вовлеченного в КСЭ, и более нетерпимым к самому явлению насилия, в каком бы виде оно ни проявлялось.

Авторы желают читателям сил и удачи в работе и верят, что совместные усилия помогут в искоренении такого явления, как коммерческая сексуальная эксплуатация на территории Российской Федерации.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ



#### «Мандала»

**Цель:** развитие у детей умения осознавать и передавать свое эмоциональное состояние. Снятие психоэмоционального напряжения, коррекция настроения.

**Продолжительность:** 15 – 20 мин.

**Целевая группа:** от лет.

**Описание.** На листе формата А4 нарисовать окружность диаметром 18-20 сантиметров. Ребенку предлагается, выбрав понравившийся цвет, разрисовать этот круг. При желании ребенок может использовать и другие цвета, рисовать что-то конкретное или абстрактные образы как в круге, так и вне него.

**Вопросы к ребенку:**

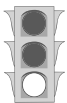
- На какое чувство (эмоцию, настроение) похож этот цвет (предмет)?
- Тебе нравится смотреть на этот рисунок?
- Хочешь ли ты что-то изменить или добавить?

**Материалы:** лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** ребенок отказывается отвечать на вопросы. В этом случае не стоит настаивать.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** такие ситуации еще не встречались.



#### «Мой сон»

**Цель:** помочь в осознании и отреагировании негативных воспоминаний и страхов.

**Продолжительность:** от 25 мин.

**Целевая группа:** от 8 лет.

**Описание:** Вопросы психолога к ребенку: «Ты помнишь свои сны? Что тебе снится? Бывает так, что тебе снятся кошмары, страшные сны? Часто? Ты помнишь, когда это было последний раз? Нарисуй свой последний страшный сон. Рисуи и говори, что происходит на твоём рисунке. Что это? Что сейчас происходит? Что ты чувствуешь?» (рекомендуется никак не называть персонажей сна/рисунка до тех пор, пока ребенок сам не даст им название или имя, и вопросы, предложенные в этом пункте, задавать на протяжении всего процесса рисования).

«Ты закончил рисунок? Тебе приятно на него смотреть? Есть ли что-то в рисунке, что ты хотел бы изменить? Ты можешь начать менять рисунок как считаешь нужным.

Что теперь происходит на твоём рисунке? Что ты чувствуешь? Тебе нравится

смотреть на то, что получилось? Ты можешь изменять свой рисунок как угодно долго, до тех пор, пока результат изменений тебя не устроит». Можно вместо изменений одного и того же рисунка создать несколько, последовательно сменяющих друг друга, так как иногда одного листа бумаги бывает мало. Важно закончить упражнение позитивным рисунком, наименее страшным или закончившимся благоприятно для главного героя сна.

**Материалы:** листы бумаги формата А3 или А4, гуашь, краска для рисования пальцами, акварель, кисть, простой карандаш, набор цветных карандашей, набор восковых мелков.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** невозможность вспомнить сон, отказ ребенка рисовать страшный сон. Настаивать не рекомендуется. Специалист может сам начать рисовать свой сон, кратко (если ребенок поинтересуется) рассказать о нем и опять обратиться ко сну ребенка.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если с ребенком не установлены прочные доверительные отношения. В некоторых случаях дети опасаются что-либо менять в уже созданном рисунке. Их можно подбодрить, в крайнем случае выдать еще один лист бумаги. Если ребенок так и не решился что-то поменять в своем рисунке, можно вернуться к нему позднее (в конце занятия или на следующем занятии).



### «Безопасное место»

**Цель:** формирование и развитие чувства внутренней безопасности.

**Продолжительность:** от 30 мин.

**Целевая группа:** от 8 лет. Возможны индивидуальная и групповая формы работы.

**Описание.** Ребенку дается задача: нарисовать то место, где он чувствует себя в безопасности. Инструкция: «Сядьте поудобнее. Если возможно, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, выберите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем (2 с)... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как выдыхаете его (3 с). Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, а с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться (5 с). А теперь, представьте себе место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы в полной безопасности. Это может быть место, которое вы хорошо знаете, а может быть то, в котором вы никогда не были, а может быть то, которого нет на Земле. Это не имеет значения. Это ваше безопасное место. Место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом как это – чувствовать себя в безопасности (5 с). Поблагодарите это место за то, что оно есть. Попрощайтесь с ним и возвращайтесь в круг. Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, откройте глаза».

Далее участникам предлагается взять по листу бумаги и нарисовать свое

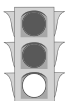
безопасное место (10 мин). После этого, если группа небольшая, дети могут (по желанию) показать рисунки и рассказать о своих безопасных местах. Если в группе больше 8 человек, то прежде чем дети сядут в круг, они обсуждают свои рисунки в парах. Рисунки предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда), когда им страшно, или в других сложных ситуациях.

**Материалы:** бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** возможны сильные реакции в ситуации актуализации травматического опыта. Необходимо принять эти проявления и помочь ребенку безопасно их отреагировать. Если это вариант группового занятия, то возможны комментарии и оценки других детей в адрес рисунка, что может снизить значимость результата. Необходимо предварительно сказать о ценности каждого образа, о том, какая реакция окружающих необходима, и что каждый может сделать для того, чтобы поддержать другого.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** при состоянии сильного возбуждения у участников, острого горя у кого-либо из присутствующих на занятии, отсутствии доверительного контакта между ведущим и ребенком или между детьми в группе (при групповом варианте проведения упражнения).



### «Я и мир»

**Цель:** осознание ситуации, в которой находятся участники группы, развитие способности к изменению происходящего, развитие навыка управления собственной жизнью.

**Продолжительность:** 20 – 30 мин.

**Целевая группа:** от 8 лет.

**Описание.** Задача – нарисовать себя и окружающий мир. После окончания рисования проводится беседа: «Где ты в этом мире? Как себя чувствуешь в нем? Что тебе нравится в мире? Что не нравится? Что хочешь изменить? Если что-то хочется изменить, то это можно исправить прямо на рисунке».

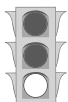
**Материалы:** бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** в некоторых случаях дети опасаются что-либо менять в уже созданном рисунке. Их можно подбодрить или в крайнем случае выдать еще один лист бумаги. Нарисованный мир может состоять полностью из негативных составляющих: в таком случае необходимо изменить в рисунке ситуацию так, как хотелось бы, и позже (возможно, на следующей встрече) вернуться к тому, что является позитивным в мире ребенка (при этом важно, чтобы его собственный образ также присутствовал на последнем

рисунке – то есть чтобы был осуществлен доступ к внутреннему ресурсу).

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** при сильном возбуждении участников группы.



### «Цветок чувств»

**Цель:** повышение степени самосознания и самопринятия, улучшение настроения.

**Продолжительность:** до 20 мин.

**Целевая группа:** от 5 – 7 лет.

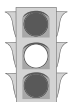
**Описание.** Инструкция: «У тебя в жизни было много разных событий, ты испытывал много разных чувств. Подумай, какие чувства ты переживал сегодня. Посмотри, здесь разноцветные лепестки, выбери те, которые тебе захочется. На листе бумаги нарисуй стебелек и из разноцветных лепестков составь свой цветок чувств. Каждый лепесток – чувство, у него свой цвет, свое название. Когда составишь, подпиши каждый лепесток. Какое чувство он обозначает? Что ты чувствуешь сейчас? Какой лепесток ты хотел бы добавить в свой цветок? Что за чувство он символизирует? Тебе приятно смотреть на то, что у тебя получилось? Ты можешь изменить свой цветок как хочешь».

**Материалы:** лист бумаги формата А4, шариковая ручка, набор цветных карандашей, набор вырезанных лепестков из цветной бумаги.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** некоторые дети испытывают сложности при назывании/идентификации чувств. До проведения упражнения имеет смысл обсудить с группой, какие чувства бывают, создать глоссарий чувств.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** при отсутствии интереса к упражнению у ребенка.



### «Я» на щите»

**Цель:** осознание и принятие своего прошлого и настоящего, повышение степени самосознания, помощь в идентификации и выражении воспоминаний.

**Продолжительность:** от 30 мин.

**Целевая группа:** от 8 лет.

**Описание.** Инструкция: «В старину у каждого рыцаря или знатного господина был свой щит, на котором были изображены рисунки, отражавшие его взгляды на жизнь, славные дела или обозначающие принадлежность к знатному роду. Сейчас мы будем рисовать твой рыцарский щит. Во весь лист нарисуй, пожалуйста, щит и раздели его на 6 частей/клеток (при затруднениях можно помочь ребенку. Важно, чтобы щит занимал максимально возможное пространство листа). Когда нарисуешь, я задам несколько вопросов, ответы на которые тоже нужно будет нарисовать. Рисуй первое, что придет в голову. Каждый ответ – в одной из клеток

щита. Когда рисунок будет закончен, на нем будет изображена целая история. Получится личный рыцарский щит.

1-я клетка: Что самое лучшее произошло с тобой в жизни?

2-я клетка: Что самое лучшее было в твоей семье?

3-я клетка: Что самое плохое произошло в твоей жизни?

4-я клетка: Что больше всего ты хотел бы получить от своих друзей?

5-я клетка: Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал?

6-я клетка: Что бы ты хотел, чтобы люди говорили о тебе?

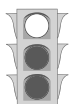
Посмотри внимательно на свой щит. Что ты чувствуешь? Есть что-то, что ты хотел бы изменить, или тебя все устраивает? Ты можешь что-то стереть или нарисовать заново».

**Материалы:** лист бумаги формата А4, простой карандаш, ручка, набор цветных карандашей.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется

**Возможные реакции и как с ними быть:** если при рисовании в 3-й части ребенок волнуется или затрудняется нарисовать ее содержимое, необходимо тему «Что самое плохое произошло в твоей жизни?» проработать во время индивидуального занятия.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** при ситуации острой психологической травмы.



### «Первые воспоминания»

**Цель:** осознание и принятие значимых событий прошлого, отреагирование ранее неосознаваемых эмоций.

**Продолжительность:** до 30 – 40 мин, зависит от готовности ребенка обсуждать рисунок.

**Целевая группа:** от 8 лет (зависит также от психологического возраста ребенка).

**Описание.** Это упражнение можно проводить только после достаточно длительной предварительной работы, направленной на установление доверия и безопасности, и работы на осознание себя и своих эмоциональных переживаний. **Задание:** «Нарисуй свое самое раннее воспоминание (как дополнительный вариант: первое важное событие в твоей жизни). Что изображено на рисунке? Кто участвует в этом событии? Как относятся друг к другу те, кого ты нарисовал? Есть кто-то, кто тоже участвовал, но кого ты не стал рисовать? Где на этом рисунке ты? Что ты делаешь? Что ты чувствуешь? Что бы ты хотел сделать? Тебе нравится смотреть на этот рисунок? Есть что-то, что ты хотел бы изменить? Ты можешь дорисовать или исправить все, что считаешь нужным.

Где ты на измененном рисунке? Отношения между участниками события изменились? Что именно изменилось? Тебе приятно смотреть на измененный рисунок? Что ты чувствуешь?»

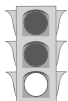
**Материалы:** листы бумаги формата А3 и А4, гуашь, краска для рисования

пальцами, акварель, кисть, простой карандаш, набор цветных карандашей, набор восковых мелков, набор цветной бумаги.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** проявление сильных эмоций. Если это необходимо, специалист может предложить помощь в их выражении. Очень важно закончить упражнение хотя бы спокойствием ребенка; если ребенок чувствует себя плохо, грустным или подавленным – целесообразно продумать упражнение «Свободное рисование» или «Мандала».

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если специалист не готов сталкиваться с сильными чувствами ребенка.



### «Лепка» (3 варианта работы)

#### **Вариант I**

**Цель:** выработка навыка безопасного самовыражения.

**Продолжительность:** от 30 мин.

**Целевая группа:** от 3 лет. Возможна индивидуальная и групповая форма работы (не более 2 – 3 участников).

**Материалы:** глина.

**Описание.** Участники должны привыкнуть к материалу. Когда глина становится достаточно мягкой, участник может начать лепить.

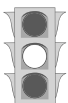
Ведущий дает задания. Например:

1. Слепите разные формы (шар, квадрат, треугольник, цилиндр).
2. Слепите человека.
3. Слепите зверей.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** глина у сексуально травмированного ребенка может ассоциироваться с чем-то грязным или пугающим. До начала лепки нужно убедиться, что участники освоились с материалом и не боятся его.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** можно проводить в любой ситуации, учитывая предыдущий абзац.



#### **Вариант II**

**Цель:** обучение навыку безопасного отреагирования гнева.

**Продолжительность:** 45 мин.

**Описание.** Перед началом упражнения хорошо провести пятиминутное расслабление/релаксацию (можно использовать музыку или дыхательные упражнения). После того как участники расслабились и привыкли к материалу, дается задание: «Помните глину, сделайте шарик, сломайте его, пропустите между пальцами, побейте его». Нужно помочь участникам начать «вталкивать» гнев, чувства и силу в материал. Затем стоит провести обсуждение: «Что вы

чувствовали? Что вы видели? Что означает гнев? Как выглядит гнев?»

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** отпускание гнева может спровоцировать сильные реакции. Во время выполнения упражнения нужно проверять, хорошо ли себя чувствуют участники и готовы ли переходить к следующей стадии. Также нужно убедиться, что участники по окончании занятия уходят в нормальном состоянии.

В случае необходимости можно спросить, может ли участник оставить свой гнев в этой комнате или возьмет ли он свой гнев с собой. Если ребенок говорит, что гнев все еще в нем, то важно поговорить об этом, обсудить способы, которыми можно справляться с гневом за пределами данного помещения. Можно также провести расслабление/релаксацию и после завершения упражнения.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** можно проводить в любой ситуации, учитывая предыдущий абзац.



### **Вариант III (следующая ступень)**

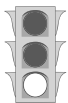
**Цель:** обучение навыку безопасного отреагирования гнева.

**Продолжительность:** 45 мин.

**Описание.** Ребенку дается задание вылепить/создать что-то, что символизирует его гнев. При желании свою работу потом он может уничтожить. Нужно помочь ему вытолкнуть гнев, а в конце обсудить работу и ситуацию.

**Возможные реакции и как с ними быть:** аналогично варианту II.

## Упражнения на знакомство



### Знакомство

**Цель:** лучше узнать друг друга (представление участников друг другу в новой группе или нового участника), концентрация внимания.

**Продолжительность:** 10 мин.

**Целевая группа:** дети от 4 лет.

**Описание.** Дети встают в круг. Один ребенок кидает мяч второму участнику, называя его по имени. Если имя названо неправильно, то тот, кому мяч адресован, не ловит его. Если имя названо правильно, второй ребенок ловит мяч и кидает его следующему участнику, имя которого называет.

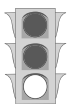
Вариант «Фруктовый салат»: участники встают в круг. Каждый выбирает и называет по очереди любимый фрукт. Вместо имени, кидая мяч, участники называют тот самый фрукт, который каждый выбрал для себя. В конце упражнения необходимо назвать настоящие имена участников.

**Материалы:** 3 мяча (маленьких или больших).

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



### Жонглирование мячами

**Цель:** формирование или усиление групповой сплоченности, развитие внимания у участников.

**Продолжительность:** 5 мин.

**Целевая группа:** дети от 4 лет.

**Описание.** Дети стоят в кругу. Задача: перекидывать друг другу мяч так, чтобы он побывал только один раз у каждого. Каждому необходимо запомнить, от кого он получил мяч и кому кинул. Когда дети всё хорошо запомнили, ведущий вводит в игру один за другим еще 2 – 3 мяча.

**Материалы:** 3 – 4 небольших мяча.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети часто плохо ловят мячи. В этом случае надо снизить темп.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** когда в комнате можно что-нибудь разбить.





### **Игра на копирование других**

**Цель:** повышение креативности, способности к концентрации внимания и осознанию своего тела.

**Продолжительность:** 10 мин.

**Целевая группа:** дети от 4 лет.

**Описание.**

**Вариант 1:** дети становятся в круг. Ведущий делает какое-то движение, которые должны повторить все участники по кругу. Когда последний ребенок повторил движение, ведущий повторяет то же движение еще раз. Участник, стоящий следующим за ведущим должен показать новое движение, которое копируется по очереди всеми остальными. Движения могут быть такими: моргание глазами, подъем рук, гимнастические упражнения, гримасы и т.д.

**Вариант 2:** дети становятся в круг. Ведущий делает какое-то движение. Это движение должно быть точно скопировано участником, стоящим рядом с ведущим. Затем ведущий и скопировавший его участник застывают в одной и той же позе. Другие участники решают, насколько точно их товарищ повторил движение ведущего. Если он все сделал правильно, тогда приходит его очередь сделать какое-то движение, которое копирует следующий, стоящий в круге.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** можно проводить в любых ситуациях.



### **Сели – встали**

**Цель:** тренировка внимания.

**Продолжительность:** 5 мин.

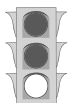
**Целевая группа:** дети от 4 лет.

**Описание.** Участники становятся в круг. Ведущий дает какие-либо задания: сядьте – встаньте – повернитесь – подпрыгните. Группа выполняет задания. Ведущий может вводить группу в заблуждение, совершая не те движения, которые называет (например, раздается команда «встали», при этом сам ведущий садится).

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** можно проводить в любых ситуациях с детьми любого возраста.



### Говорящие вещи

**Цель:** развитие самосознания, саморефлексии.

**Продолжительность:** на каждого участника по 2 – 3 мин.

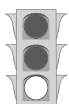
**Участники:** без ограничений.

**Описание:** Детям предлагается представить себе, что какой-то принадлежащий им предмет научился говорить. Что бы он рассказал о своем владельце?

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети могут отказываться, затрудняться говорить о себе. Тогда свой рассказ может начать ведущий.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



### Что ты сейчас делаешь?

**Цель:** разминка, тренировка быстроты реакций и сообразительности.

**Продолжительность:** 10 мин.

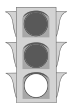
**Целевая группа:** дети от 5 лет.

**Описание.** Группа делится на пары. Участник А изображает какую-то деятельность. Например, будто он читает книгу. Участник Б может задать ему только один вопрос: «Что ты сейчас делаешь?» Участник А не должен ни в коем случае говорить, что он делает, а должен придумать и сказать что-то другое. Например: «Я готовлю пельмени». Участник Б тут же должен начать показывать то, что сказал участник А. Теперь участник А задает вопрос «Что ты сейчас делаешь?» и т.д.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** вначале упражнения детям может быть трудно придумать, что они делают. Ведущий и другие участники могут им подсказать.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** ограничений нет.



### Путаница

**Цель:** разминка, демонстрация возможности безопасного тактильного контакта, развитие групповой сплоченности.

**Продолжительность:** 5 мин.

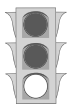
**Целевая группа:** дети от 4 лет.

**Описание.** Участники встают в круг, закрывают глаза и вытягивают руки. Медленно идут навстречу друг другу до тех пор, пока руки не соприкоснутся. Каждый должен взять каждой своей рукой руку другого участника группы (ведущий следит, чтобы это произошло). После этого участникам предлагается открыть глаза и «распутаться». Обычно это удается достаточно быстро. Можно озвучить вывод: из любого положения можно выпутаться.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** если у участников проявляется страх телесных контактов, то можно предложить им быть наблюдателями и потом дать группе обратную связь – рассказать, что помогало сделать упражнение, а что мешало.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** когда не установлена безопасная атмосфера в группе.



### **Говорить или делать**

**Цель:** обучение выражению эмоций, обсуждение опыта, обмен опытом, установление психологических границ.

**Продолжительность:** от 30 мин.

**Целевая группа:** дети от 6 лет.

**Описание.** Перед проведением упражнения необходимо заготовить два вида карточек, на которых будут написаны вопросы или действия и игральные кости. Можно назначить четную цифру вопросом, а нечетную действием. Во время игры участник кидает игральную кость, выбирает карточку соответствующего цвета и громко читает вопрос или задание. Каждый цвет представляет определенную категорию: говорить или делать. Если участник не хочет отвечать на вопрос, он должен выполнить действие.

#### **Примеры вопросов:**

- Какая твоя любимая еда?
- Какой твой любимый цвет?
- Каким животным ты хотел бы быть? Почему?
- Что бы ты хотел делать в будущем?
- Если бы ты мог отправиться в путешествие, то куда бы ты отправился?
- Что ты знаешь о ВИЧ/СПИДе?
- Ты когда-нибудь думал о своих правах?
- Что ты думаешь о проституции?
- Когда ты чувствуешь себя счастливым?
- Что ты больше всего любишь делать в свободное время?
- Как ты расслабляешься?
- Ты чувствуешь иногда себя одиноким? Почему? Когда?
- Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?
- Можешь рассказать один из своих последних снов?
- У тебя есть друг? Можешь нам что-нибудь рассказать о нем?
- Ты счастлив сейчас в жизни? С чем это связано?
- Что заставляет тебя испытывать печаль?
- Можешь ли ты поделиться каким-нибудь своим печальным опытом?

- Что ты делаешь, когда тебе хочется плакать?
- Хотел бы ты что-нибудь поменять в себе? Что?

#### **Примеры заданий:**

- Изобразить обезьяну.
- Изобразить счастливое/злое/печальное лицо.
- Изобразить момент вытаскивания рыбы из воды.
- Показать, как ты мнешь в руках мяч.
- Станцевать.
- Сделать вид, что ты целуешь кого-то.

Лучше начать с простых вопросов и постепенно задавать более трудные (более трудные вопросы больше связаны с проблемами участников). Вопросы должны быть адаптированы к культуре/опыту/потребностям/стилю жизни участников. Например, если все или большинство участников имеют опыт участия в проституции, можно включить вопросы о сексуальном поведении, проституции и т.д.

#### **Материалы:**

- игральная доска (разноцветные цифры от 1 до 50);
- игральные кости (1 или 2, в зависимости от количества участников);
- 2 стопки цветных карточек, на каждой из которых на обороте написан один вопрос.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** если участник не хочет отвечать – он может передать очередь другому участнику.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



### Испуганный ёжик

**Цель:** формирование навыка оказания помощи, проявления сочувствия и эмпатии.

**Продолжительность:** от 30 мин.

**Целевая группа:** дети от 4 лет.

**Описание.** Участники объединяются в пары. Один из пары – «ёжик», который испугался собаки. Ему предлагается лечь на пол или сесть на корточки и свернуться калачиком. Другой ребенок – владелец собаки, которая напугала ежа. Он присаживается к «ёжику» и тихонько его успокаивает (30 секунд). Если «ёжик» чувствует, что ребенок осторожен и хорошо к нему относится, то он начинает «раскрываться». Потом дети меняются ролями. Когда все «ёжики» «раскроются», партнеры говорят друг другу, как они себя чувствовали, все ли были достаточно осторожны. Как «ёжик» понял, что хозяину собаки можно доверять.

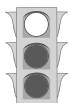
**Вопросы для обсуждения в группе:**

- Что люди делают, когда внезапно что-то их сильно пугает?
- В каких ситуациях участники ведут себя подобно ёжику?
- Кто как показывает, что «закрылся»?
- Как кто замечает, что другие люди «закрылись», чтобы защитить себя?
- Что должен сделать другой человек, чтобы ему можно было доверять?
- Что испытывал тот, кто был хозяином собаки, когда он помогал «ежику»?
- Был ли у кого-то опыт помощи другим, когда они были в беде?

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети старшего возраста могут отказаться быть «ёжиками» и «ребенком». В этом случае упражнение может быть переформулировано. Например, речь может идти об испуганном «инопланетянине» и успокаивающем его «землянине». Трудности, возникающие при выполнении этого упражнения, и пути их преодоления описаны выше ( в разделе об особенностях групповой работы с жертвами КСЭ, подразделе о моделировании поведения).

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если не установлен контакт с группой.



### Тростинка на ветру

**Цель:** формирование навыка оказания помощи, создание атмосферы доверия в группе.

**Продолжительность:** от 15 мин.

**Целевая группа:** дети от 10 лет.

**Описание.** Ведущий дает инструкцию и показывает, как будет выполняться упражнение: «Встаньте в круг, близко друг к другу, плечом к плечу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный, потому что те, кто стоит в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто хотел бы оказаться в центре первым? Встань в круг, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные – поднимите руки вперед на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его аккуратно поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы тот, кто в центре, держался прямо, как деревянный». Все участники группы должны побывать в центре круга.

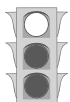
**Вопросы для обсуждения в группе:**

- Как вы себя чувствовали в центре круга?
- Удалось ли вам довериться кругу?
- Что в упражнении было самым трудным?
- Было ли трудно удерживать тех, кто был в центре?
- Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети, пострадавшие от КСЭ, могут повести себя неожиданно в ходе упражнения и начать проявлять враждебность по отношению к другим членам группы. Важно это предусмотреть и очень внимательно объяснить детям суть упражнения.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если дети проявляют открытое недружелюбие по отношению друг к другу.



### Щепки на реке

**Цель:** формирование в группе доверительной атмосферы.

**Уровень сложности проведения упражнения:** простой. Для детей, пострадавших от КСЭ, – сложный.

**Продолжительность:** от 30 мин.

**Целевая группа:** дети от 6 лет.

**Описание.** Дети встают в два ряда один напротив другого на расстоянии чуть больше вытянутой руки. Это берега одной реки. Один ребенок отправляется в путь. Он – первая щепка. Щепка сама решает, как ей двигаться. А вода – руки детей, образующих берега.

**Инструкция.** «Встаньте в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между вами должно быть чуть больше вытянутой руки. Представьте себе, что

вы все вместе – вода одной реки. По реке сейчас поплывут “щепки”. Один из вас прямо сейчас отправится в путешествие по реке. Он сам решит, как будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А вода плавно поможет “щепке” найти дорогу. Может быть, “щепка” будет крутиться. Вода должна и этой “щепке” помочь найти дорогу. Может быть, “щепка” будет двигаться с открытыми глазами, хаотично или кругами.

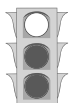
Когда “щепка” доходит до конца реки, она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая “щепка”. Та встает рядом с первой, и тем самым они составляют реку и постепенно продлевают ее. И так, неспешно, река будет перемещаться по помещению, пока все участники не проплывут по реке, изображая щепки».

**Оборудование комнаты:** наличие большого количества свободного пространства.

**Возможные реакции и как с ними быть:** участники могут начать копировать стиль прохождения “щепок” по реке. Им можно предложить попробовать другой стиль. Если река проявляет агрессию по отношению к “щепкам”, ведущий должен обратить на это внимание и проработать возникшую ситуацию с помощью групповой дискуссии. Вопросы: «Как вы считаете, что происходит? Что можно сделать, чтобы это изменить?»

Дети, исполняющие роль берегов и воды, могут агрессивно относиться к «щепкам» (щипать, толкать, ударять и пр.). Первой «щепкой» всегда должен быть один из ведущих. В дальнейшем все ведущие должны внимательно следить за безопасностью «щепок». В некоторых случаях «щепка» может отправляться в путь только в сопровождении одного из ведущих.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если группа находится в сильно возбужденном состоянии или если ведущие не уверены, что справятся с ситуацией.



## Круги

**Цель:** развитие доверия к людям.

**Продолжительность:** приблизительно 2 часа.

**Целевая группа:** дети и персонал.

**Участники:** 15 – 20 человек.

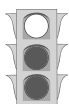
**Описание.** Группа должна образовать две концентрические окружности. Число человек во внутренней окружности должно равняться числу человек во внешней. Стоящие во внешней окружности видят спины тех, кто стоит во внутренней окружности. Таким образом, один ребенок из внешней и один из внутренней окружностей образуют пару. Стоящий во внешней окружности находится на расстоянии вытянутой руки от стоящего во внутренней окружности. После завершения расстановки один партнер должен падать назад, а второй должен его ловить, не давая упасть.

Затем команды могут поменяться местами и повторить упражнение. Идея игры заключается в том, что дети должны научиться доверять своим партнерам, отвечающим за то, чтобы не дать им упасть.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** если участники пар не равноценны по росту и весу, то один из партнеров может не удержать другого. Необходимо внимательно следить за ходом упражнения. Для детей, пострадавших от КСЭ, может быть невозможным довериться кому-либо настолько, чтобы выполнить это упражнение. В этом случае ведущему не стоит ни на чем настаивать. Если таких участников в группе большинство, то можно поговорить о том, как формируется доверие и почему участникам группы трудно доверять другим людям.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если невозможно подобрать равноценные по росту и весу пары; в случае проблем с доверием в группе. Выполнение упражнения возможно лишь в давно работающей, стабильной группе.



### **Слепой и поводырь**

**Цель:** развитие доверия и навыков взаимодействия с другими людьми.

**Продолжительность:** 40 мин.

**Участники:** 15 человек.

**Материалы:** шарфы или большие платки.

**Описание.** Группа делится на пары. Одному из участников завязывают глаза, а другой становится «поводырем» для «слепого» и проводит его по комнате. Пары работают одновременно и стараются избежать столкновения в течение пяти минут, потом меняются ролями. Затем ведущий отводит пять минут на обсуждение и просит группу поделиться опытом и впечатлениями от игры.

**Темы, которые можно выбрать для обсуждения:**

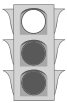
- Как вы себя чувствовали, когда были «слепым» и «поводырем»?
- Что вы чувствовали к человеку, который водил вас?
- Испытывали ли вы недоверие? Если да, то почему?
- Ваш «поводырь» отдавал вам всё свое внимание?
- Чему вы научились, пока были «слепым», пока вели партнера (или когда падали назад, как в первом упражнении)?

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** негативных реакций не наблюдалось. Дети обычно очень бережно относятся к тем, кого они водят.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.





## Смелые люди

**Цель:** помочь детям начать доверять друг другу и мотивировать их к взаимодействию и дружбе.

**Продолжительность:** 60 мин.

**Участники:** до 15 человек.

**Описание.** В самом начале необходимо четко объяснить, что необходимым условием данной работы является то, что после ее окончания все обязуются не обсуждать происходившее и участников, не дразнить друг друга и не пересказывать кому бы то ни было информацию, которой могут поделиться участники друг с другом в ходе занятия. Участники группы обязаны дать честное слово выполнить вышеприведенное условие.

Участникам предлагается рассказать группе что-то о себе. Всем дается пять минут побыть наедине с собой, чтобы подумать о том, что бы им хотелось рассказать группе. После этого начинается выслушивание рассказов. Перед этим всем еще раз предлагается поделиться своими страхами, рассказать, что им нравится, что не нравится, рассказать любую историю из своего детства или сообщить какую-то очень личную информацию, например самый досадный эпизод в своей жизни, или рассказать про самого важного человека в своей жизни.

После того как кто-то из детей поделится информацией, нужно дать остальным членам группы возможность прокомментировать то, что они услышали. Комментарии должны быть позитивными и сочувственными. Например: «Со мной тоже такое было»; «Я понимаю, что ты имеешь в виду...»; «Ты мужественный человек, раз рассказал об этом»; «Я думаю, ты действительно смелый человек» и т.д.

После обмена информацией стоит обсудить, что доверие – это позитивный признак построения по-настоящему сильных взаимоотношений. Тем не менее каждый сам решает, какой информацией поделиться с самым близким человеком. Даже если человек кому-то абсолютно доверяет, это не значит, что он обязан рассказывать ему/ей абсолютно все о своей жизни. Каждый имеет право на личную жизнь и приватность, люди не обязаны говорить всё и всем. Если человек не хочет делиться какой-то информацией, он не обязан это делать, и это нормально. Это не означает, что он лжет.

В конце упражнения можно предложить всем участникам обняться.

**Комментарии.** Не нужно заставлять детей участвовать, стоит дать им время собраться с духом, пусть каждый участвует только по собственной воле. В процессе такой работы могут всплывать очень личные и болезненные воспоминания. Ведущий должен уметь справляться с такими деликатными ситуациями.

**Последующие действия.** Участники группы могут решить продолжить работу в этом направлении и запланировать проведение подобных упражнений в будущем.

Имеет смысл связать ответы детей с полученным ими опытом и обсудить следующее:

- Значение и важность доверия в дружбе.

- Как и кому доверять, что значит доверять, что значит, когда тебе доверяют?
- Как справляться с предательством?

Ведущий может обобщить основные моменты, сделав такие заключения:

- Доверие является важнейшей частью любых глубоких, значительных взаимоотношений.
- Для того чтобы создать доверие и его поддерживать, требуется время и усилия.
- Иногда случается, что люди предают, и это следует знать.

Ведущий может подвести детей к пониманию доверия, приведя «неугрожающие» примеры из жизни самих детей. Например, ведущий может спросить детей, доверяли ли они ему изначально и доверяют ли они теперь. И если чувство доверия/недоверия поменялось, что привело к такой перемене?

### ***Упражнения на построение взаимоотношений***

Дети, пострадавшие от КСЭ, в процессе реабилитации и реинтеграции часто испытывают шок. Это происходит потому, что сексуальная эксплуатация, которой они подверглись и к которой постепенно привыкли, меняется на что-то другое и им приходится овладевать новыми навыками, учиться взаимодействовать с окружающими людьми другими, отличными от ставших привычными, способами.

Прежде чем проводить упражнения на построение взаимоотношений, ведущий должен дать информацию о том, по каким правилам такие взаимоотношения формируются:

- Построение взаимного доверия. Начинается, когда люди делятся с другими информацией о своей жизни, какой-то другой личной (неочевидной) информацией.
- Взаимопонимание и деликатность по отношению к другим.
- Взаимное уважение, правдивость, лояльность, конфиденциальность и доверие.

Взаимоотношения могут быть постоянными или временными, глубокими или поверхностными. Постоянные отношения помогают взрослеть, личностно расти и совершенствоваться. Тем не менее полная зависимость в отношениях становится грузом, тормозит личностный рост и препятствует независимости.

Полезно попросить детей рассказать о постоянных отношениях с их родителями, друзьями, учителями, другими людьми. Можно попросить их прокомментировать приведенные выше положения (может ли ребенок доверять этим людям; «читать» их настроения, мысли; делиться с ними интимной информацией?).

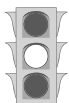
Существуют также поверхностные отношения, которые люди создают на основе взаимных потребностей. Это те отношения, которые нужны и полезны или каждый день, или каждый месяц или раз в год, например взаимодействия с продавцами в магазине или с человеком на улице, у которого мы спрашиваем дорогу. Такие отношения не требуют большой личной вовлеченности, но они тем не менее тоже важны. Во временных или поверхностных отношениях нет места доверительности или конфиденциальности, но их также следует строить на основе взаимоуважения. Можно попросить группу привести примеры других подобных поверхностных отношений, подумать о людях, с которыми дети поверхностно взаимодействуют, например, вспомнить продавцов, кондукторов в автобусах и т.д.

---

Для построения и поддержания отношений важно помнить о некоторых правилах. Стоит попросить детей подумать над каждым из нижеприведенных понятий:

- Манеры. Манеры важны для построения и поддержания отношений. Важно вести себя уважительно по отношению к другим, не грубить, прислушиваться к их мнению. Говоря о манерах, можно попросить членов группы привести примеры хороших и плохих манер. Их можно оформить в таблицу, в том числе с помощью участников.
- Язык тела и жестов. Выражение лица и жесты человека говорят нам о том, нравится ему происходящее или нет. Важно, чтобы язык тела говорил об уважении к собеседнику и демонстрировал вежливость. Например, не следует сидеть в присутствии пожилого человека. При обсуждении языка тела и выражения лица можно проводить игры и упражнения: в ходе таких занятий можно попросить участников группы придавать лицу разные выражения так, чтобы другие участники характеризовали это выражение и определяли настроение.
- Compliments. Важно говорить людям искренние комплименты и ценить то хорошее, что они делают. Тем не менее не следует лгать, поскольку тот, кому адресован комплимент, может распознать неискренность, читая язык тела и слушая тон голоса. Обсуждая тему похвалы и позитивной поддержки, можно предложить участникам группы следующее упражнение: все объединяются в пары и по очереди говорят друг другу комплименты.
- Сильные стороны характера. Людям нравится дружить с теми, у кого хороший характер. Обсуждая достоинства характера, можно предложить членам группы перечислить качества, которые они хотели бы видеть в своих друзьях, и качества, которые они не хотели бы в них видеть. На основании их ответов можно сделать таблицу желательных и нежелательных характеристик, которые помогают или мешают строить и поддерживать позитивные отношения.

Важно подчеркнуть, что отношения становятся крепче по мере того, как в процессе общения люди делятся своими мыслями, проявляют внимание друг к другу и знакомятся ближе. Время является очень важным фактором для построения крепких отношений, поскольку помогает лучше узнать другого человека. Все иногда встречают людей, которые им нравятся, но невозможно создать с ними долговременных отношений, не узнав друг друга ближе. Отношения могут развиваться только при наличии взаимного интереса, взаимодействия и честности. Когда отношения установлены, человеку нужно прикладывать усилия, чтобы они сохранялись, их надо поддерживать. Например, предполагается, что в отношениях близких друзей есть место взаимоуважению, заботе и поддержке, при этом друзья умеют давать и принимать, и в их отношениях есть место конструктивной критике.



### «Домик»

**Цель:** диагностика и коррекция внутригрупповых отношений.

**Продолжительность:** 30 – 40 мин.

**Целевая группа:** дети от 3 – 6 лет; ограничение по количеству (не больше 10 участников).

**Описание.** Лист ватмана делится пополам. Детям предлагают «поселиться» на одной или другой половине листа: в «деревне, среди других домов» либо «в глухом лесу». Каждый ребенок рисует собственный домик и подписывает свое имя. После того как все домики «построены», каждый участник проводит от своего домика две тропинки к домикам тех детей, к кому он хотел бы ходить в гости. В качестве диагностической информации рассматриваются следующие характеристики рисунка: расположение домика ребенка на листе (в «лесу» или в «деревне»); к кому из детей проведены тропинки, есть ли ответные тропинки и от кого (являются ли выборы взаимными); особенности собственного домика ребенка (как проективного рисунка) и др. Взаимодействие между детьми в процессе рисования также является диагностически значимым. Для коррекции негативных отношений и разрешения актуализирующихся в группе конфликтов детям можно предложить различные индивидуальные варианты продолжения своего или чужого рисунка: «построить» или «разобрать» забор вокруг своего дома, с согласия «хозяина» украсить его двор клумбой с цветами и др. В качестве продолжения работы можно предложить детям на чистом листе ватмана «заселить» многоквартирный дом: нарисовать общий дом, распределить между собой квартиры, украсить свое (и/или чужое) окно, разбить сад вокруг дома, обустроить двор и т.п.

**Материалы:** лист ватмана, карандаши.

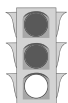
**Оборудование комнаты:** большой стол, вокруг которого можно сесть, или просторное место на полу и коврики, чтобы на них сидеть.

**Возможные реакции и как с ними быть:** процесс прокладывания тропинок (особенно у детей младшего возраста) может сопровождаться бурными эмоциональными проявлениями и выяснением отношений. Здесь важно активное участие ведущих, помогающих детям находить продуктивные способы взаимодействия.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** при явно выраженном групповом напряжении и конфликтах или если ведущий сомневается, что сможет справиться с проявлениями сильных эмоций участников.

## Упражнения на тему обретения свободы

Данные упражнения должны помочь специалистам, работающим с подростками, начать обсуждение вопросов свободы и одновременно необходимости установления собственных границ. Важно проводить упражнения в том порядке, в котором они приведены ниже, поскольку он задает определенную последовательность введения новой информации.



### Обсуждение свободы

**Цель:** помочь участникам понять концепцию свободы и ответственности.

**Продолжительность:** около 60 мин.

**Участники:** до 15 человек.

**Описание.** Группе показывают несколько иллюстраций (картинок) и предлагают детям нарисовать рисунки, изображающие следующее:

- Воздушного змея, который управляется с земли.
- Лодку без руля.
- Машину с водителем на коварной дороге.
- Флаг, развевающийся на флагштоке.
- Птицу в клетке.
- Растущее дерево.
- Перья, летящие по ветру.
- Марионеток на веревочках.

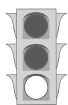
Проводится обсуждение, какие образы наилучшим образом иллюстрируют идею свободы, а какие – иллюстрируют абсолютное отсутствие свободы. Обсуждается, возможно ли иметь свободу при отсутствии контроля, могут ли дети привести примеры норм, которые контролируют нашу свободу, но помогают лучше функционировать.

**Материалы:** иллюстрации, бумага для рисования, карандаши, мелки.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: можно проводить в любой ситуации.



### Свобода и ответственность

**Цель:** помощь в принятии детьми на себя ответственности за свою жизнь.

**Продолжительность:** около 60 мин.

**Участники:** до 15 человек.

**Описание.** Каждый человек свободен делать свой выбор и отвечать за него. Каждый делает выбор в отношении своего здоровья и заботы о себе. У каждого присутствующего есть такой выбор и такая ответственность.

Проводится «мозговой штурм» вместе с детьми с обсуждением способов,

которыми люди могут взять ответственность за здоровый образ жизни. Важно уделить внимание тому, что люди могут сделать и что им не следует делать, чтобы оставаться здоровыми. Пример: пить чистую воду, не курить, регулярно есть полезную пищу, не употреблять наркотики и алкоголь, соблюдать правила гигиены, принимать душ каждый день, делать регулярно зарядку.

Участники делятся на группы по 4 – 5 человек, и каждая группа рисует плакат на тему здорового образа жизни. Плакат должен отразить хотя бы три способа, которые члены группы попытаются делать, чтобы вести здоровый образ жизни и активно брать на себя ответственность за свою жизнь. После того как плакаты закончены, каждая группа показывает и обсуждает свою работу с остальными. Ведущие должны обеспечить позитивную реакцию, похвалу и поддержку.

**Материалы:** бумага и цветные мелки.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** можно проводить в любой ситуации.

**Последующие действия:** плакаты можно повесить в комнатах детей.



### **Границы свободы**

**Цель:** научиться ценить имеющиеся возможности и создавать новые.

**Продолжительность:** два часа.

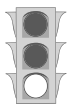
**Участники:** до 15 человек.

**Описание.** Напомнить информацию, которую дети получили о понятиях свободы и ответственности, а также различные возможности, позволяющие им иметь больше свободы и правила, созданные во имя обеспечения безопасности, порядка и справедливого отношения ко всем детям.

Обсудить, можно ли и следует ли что-то поменять в их жизни так, чтобы они чувствовали себя свободнее и счастливее. Возможно, дети захотят больше свободы в выборе телепередач или обратят внимание на некоторые правила, принятые в РУ, которые их не устраивают.

Все изменения, которые предлагают дети, должны быть записаны на листе ватмана или доске. Затем их можно вместе проанализировать и объяснить: почему было введено то или иное правило; причину, стоящую за правилом; изменилась ли ситуация настолько, что можно было бы изменить правило; можно ли ввести в жизнь РУ те компоненты свободы, к которым дети стремятся; в каких пределах должны меняться и применяться правила; последствия несоблюдения правил.

Если после обсуждения дети по-прежнему хотят изменить правила, можно составить окончательный список правил и повесить его на видном месте, указав даты и имена всех, кто принимал участие в работе над ним, а затем обсудить с руководством учреждения возможность изменения правил.



## Понимание свободы и границ свободы.

Ведущий должен помочь участникам понять, что свобода никогда не бывает без границ и что свобода одного человека связана со свободой другого. Каждый человек имеет право выбирать, но каждый выбор подразумевает определенные условия и ситуации, а также ответственность.

- Пример 1. У Маши есть свобода слушать громкую музыку, но у ее соседки Вики нет желания слушать громкую музыку. Если Маша и Вика живут вместе, они должны найти компромисс и уважать друг друга. Это основа взаимопонимания.
- Пример 2. Если Гриша хочет покинуть центр/приют/занятие, он свободен это сделать, но, сделав это, он возьмет на себя ответственность за заботу о себе во внешнем мире.
- Пример 3. Если Катя пользуется свободой смотреть общий телевизор, то она должна вести себя ответственно смотреть программы, подходящие для всех.

Имеет смысл поговорить о том, как виды свободы варьируются и как они ограничиваются в различных ситуациях.

- Пример. В семье, возможно, у детей больше свободы, поскольку правила там менее жесткие, чем, например, в приюте. Тем не менее в таком контексте могут быть ограничены другие возможности – доступ к социальной и психологической помощи, профессиональному обучению. В реабилитационном центре детям предоставляются самые разные возможности, но им надо следовать большему количеству правил.

Важно обсудить, каким образом проявляется свобода детей в контексте реабилитационного учреждения. У всех детей в РУ есть:

- свобода и возможность общаться, отдыхать, есть и спать;
- свобода и возможность овладевать навыками и выбирать, какими профессиональными навыками овладевать (если есть выбор);
- свобода передвигаться по территории центра/приюта;
- свобода играть;
- свобода встречаться с людьми вне центра, ходить время от времени за покупками или ездить на каникулы (если это возможно);
- свобода просить помощи и поддержки у персонала;
- в центре/приюте есть свободы, но есть и определенные ограничения и правила, созданные для того, чтобы каждый мог равным образом пользоваться свободой.

Материалы: плакатная бумага и маркеры.

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: в случае хорошего контакта и атмосферы доверия в группе может возникнуть горячий спор. С одной стороны, необходимо дать детям время на обсуждение, с другой – контролировать ход дискуссии для того, чтобы она не затянулась и/или чтобы аргументы выражались в корректной форме.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.

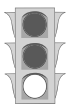
**Заключение.** Все члены группы должны понимать, что свобода никогда не бывает без ограничений. Она обретается постепенно, по мере того как люди учатся брать на себя ответственность за выбор, который они делают, ответственность за свою жизнь.

В заключение можно привести пример: некоторые дети, вместо того, чтобы попробовать решить проблемы, с которыми они сталкиваются в приюте, делают выбор в пользу побега, таким образом воспользовавшись свободой. Но, убежав, смогут ли они действительно взять ответственность за себя, свою жизнь или они опять станут жертвами эксплуатации?

### **Упражнения для повышения самооценки**

Самооценка важна для любого человека. Она включает принятие себя, симпатию к себе, уважение себя и использование возможности развиваться как личность. Большинство детей, переживших коммерческую сексуальную эксплуатацию, страдают от низкой самооценки, поскольку бесконечно подвергались насилию, стигматизации и находились в изоляции. Для того чтобы реабилитироваться, такому ребенку необходимо заново обрести более полноценный и здоровый образ «Я».

В этом разделе предложены упражнения, связанные с повышением самооценки и принятием себя.



#### **История про слоненка**

**Цель:** помочь участникам понять, что каждый из них – индивидуальность.

**Продолжительность:** около 60 мин.

**Участники:** до 12 человек.

**Описание.** Ведущий рассказывает детям историю про слоненка: «Однажды жил-был очень милый маленький слоненок. Он был очень дружелюбным и послушным и умел очень многое, особенно хорошо он умел танцевать. Единственная проблема заключалась в том, что он был розовым. Из-за того, что он был другого цвета, не серого, как его сородичи (спросить детей, что другие обычные слоны думали о нем), остальные слоны сторонились его и не хотели с ним дружить. Они думали, что не должны были водиться со слоненком, потому что тот был другим – не таким, как они сами. Они все время насмехались над розовым слоненком (спросить детей, что слоны говорили о розовом слоненке, как могли его обзывать).

Розовый слоненок очень огорчался (спросить детей, почему, по их мнению, он огорчался?). У него не было друзей, и он ненавидел себя за то, что был не таким, как все.

Однажды розовый слоненок услышал о том, что другие слоны устраивают вечеринку. Он очень хотел пойти на вечеринку, но боялся, что его туда не пустят. Поэтому он извалялся в мокрой грязи, чтобы выглядеть серым. Он отправился на праздник и прекрасно проводил время, болтая и заводя знакомства. Но тут



---

пошел дождь (спросить детей, что, по их мнению, случилось?). Все принялись танцевать под дождем, включая розового слоника. Дождь смыл с него грязь, и слоненок снова стал розовым. Слоны это заметили и очень разозлились, поскольку розовый слоник пришел без приглашения. Они стали оскорблять его.

Это расстроило слоненка, он убежал в свою комнату и стал плакать, огорчаясь, что у него нет друзей и никто не хочет с ним играть. Бабушка слоника спросила, почему он плачет. Он сказал бабушке, что он себя ненавидит (спросить детей, что, по их мнению, бабушка сказала слонику?).

Бабушка очень посочувствовала слонику и сказала, что он не виноват в том, что он розовый, и не должен себя за это ненавидеть. Она сказала, что он прекрасный и очень талантливый слон. Бабушка объяснила, что он уникален именно потому что розовый, а каждый уникален по-своему. Она также напомнила слонику о его доброте, о послушании, которыми он обладал, и, например о том, как он прекрасно танцует (спросить детей, права ли бабушка).

Розовый слоник почувствовал себя намного лучше и по просьбе бабушки решил станцевать для нее. Он поставил приятную музыку и начал танцевать. Тем временем серые слоны, проходя мимо, увидели танцующего розового слоненка, и, только представьте себе, что они подумали! (Попросить детей сказать, что они могли подумать?). Они были поражены тем, как здорово танцует розовый слоник, и захотели потанцевать вместе с ним. Они подошли к слоненку и стали его хвалить, кто-то тут же начал танцевать с ним. Они, наконец, поняли, как глупо было не дружить с таким замечательным слоном, обладающим таким удивительным талантом».

#### **Обсуждение:**

- Спросить детей, что они думают об этой истории, какова ее мораль; можно попросить кого-то из детей почувствовать себя серым, а кого-то розовым слоном.
- Можно попросить детей назвать свои сильные стороны характера и таланты и сильные стороны и таланты других детей. Важно убедиться, чтобы во время обсуждения дети вместе обнаружили какие-то достоинства в каждом и «обнародовали» их.

Как закончить обсуждение:

- Помнить, что у каждого есть свои сильные и слабые стороны.
- Нужно принимать себя и других такими, какие мы есть. Если человек может изменить себя к лучшему, полезно это сделать, однако некоторые аспекты нашей жизни являются уникальными и неизменяемыми (например, розовый цвет слона) и нужно научиться их принимать.
- Не нужно позволять себе поверхностных суждений о людях. Если судить людей по их внешности, можно ошибиться.

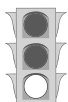
**Материалы:** не требуются.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось. Возможна негативная реакция на цвет слона (розовый), так как в современной культуре он часто трактуется как цвет, связанный с лесбийскими отношениями.

В этом случае можно использовать данную реакцию как повод для обсуждения проблем, связанных с гомосексуальностью, либо изменить цвет или персонажа.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: особых ограничений нет.



### **Автопортрет**

**Цель:** помочь в осознании собственного образа, повышение самооценки.

**Продолжительность:** 45 минут (в зависимости от количества участников и времени, которое необходимо для последующего наблюдения).

**Материалы:** бумага для рисования, краски, карандаши.

**Целевая группа:** дети среднего и старшего возраста – до 12 человек.

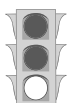
**Описание.** Участники рисуют свои автопортреты – то, как они сами себя представляют.

После обсуждения каждый рассказывает о своих рисунках. Отразились ли в рисунке какие-то характерные черты, что ребенку нравится в рисунке, в себе? Что не нравится? Хочет ли ребенок что-нибудь поменять в себе, почему? Важно сосредоточить внимание на позитивных аспектах, спросить мнение других участников, попросить их назвать позитивные/приятные черты друг друга.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети могут испытывать затруднения, называя свои позитивные качества. В этом случае ведущий может обратиться за помощью к группе.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** можно проводить в любых ситуациях.



### **Описание друг друга**

**Цель:** повышение самооценки.

**Участники:** 8 – 10 детей.

**Продолжительность:** 40 мин.

**Описание.** Все садятся в круг. Ведущий просит одного из детей в группе описать любого другого в пяти предложениях (имя описываемого ребенка не раскрывается). Остальные должны догадаться, о ком идет речь. Описание должно быть позитивным: «У нее длинные красивые волосы», или «Она очень хорошо танцует» и т.д. Негативные или оскорбительные описания, такие как «Она толстая» или «Он всегда дерется», не должны использоваться. Участники не могут описывать одного и того же ребенка. Поэтому, если одного ребенка уже описали и другие его «угадали», остальные члены группы должны выбирать кого-то еще.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети, особенно имеющие опыт сексуальной эксплуатации, могут нарушать заданные правила и давать негативные/обидные характеристики другим участникам группы или себе: «Во мне нет ничего хорошего. Всё, что другие говорят, – неправда». В этом случае

полезно организовать групповую дискуссию, во время которой обсудить, что именно мешает говорить или думать хорошо о других или о себе.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если ведущий не чувствует уверенности в том, что справится с возможным появлением негативных реакций участников группы.

**Заключение:** после того как каждый ребенок описан и «угадан», можно спросить детей, узнали ли они что-то новое о себе.



### **Сильные стороны**

**Цель:** помочь детям осознать и принять свои возможности и сильные стороны.

**Продолжительность:** 60 мин.

**Участники:** 8 – 10 детей

**Описание:** Все садятся в круг, дается задание каждому пять минут подумать, а затем перечислить 10 вещей, которые он умеет делать: хобби, интересы и т.д.

Можно привести какие-нибудь примеры: «Я умею рисовать», «Я умею улыбаться», «Я умею помогать друзьям», «Я умею есть» и т.д.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети могут сказать, что они ничего не умеют. В этом случае можно обратиться за помощью к группе и попросить других участников сказать, что умеет делать тот или иной ребенок, который считает, что ничего не умеет.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** на первых этапах работы с группой.



### **Вера в себя**

**Цель:** научиться распознавать собственную внутреннюю силу и использовать ее.

**Продолжительность:** минимум 30 мин.

**Участники:** один или более.

**Инструкция для ведущего:** важно объяснить, что это упражнение – не соревнование. Участники не должны прибегать к жестокости и не причинять другим боли.

**Описание.** Участники объединяются в пары (лучше, если рост и вес участников в паре совпадают).

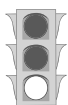
- Участники встают напротив друг друга, вытягивают вперед руки ладонями навстречу друг другу и давят на ладони. Одного из участников назначают сильнейшим, и он старается думать: «Я хочу остановить другого/Я остановлю другого» («Я не хочу, чтобы другой преодолел мою силу»). Другой участник назначается слабейшим (другой человек сильнее его), он должен думать: «Я позволяю другому преодолеть мою силу». Затем участники меняются местами. После завершения упражнения вся группа обсуждает чувства, которые человек испытывает, не позволяя и позволяя преодолеть его силу.
- Делается то же самое упражнение, но теперь участники пытаются отогнуть

указательный и большой палец партнера. Этот партнер должен сначала пользоваться физической, а потом еще и психологической силой (мысленно сконцентрироваться на преодолении силы соперника). После упражнения группа также обсуждает, что участники чувствовали в процессе упражнения, была ли разница в ощущениях (психологическая сила часто оказывается важнее физической).

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** в некоторых случаях возможно нарушение правил, когда участник начинает, например, пинать другого участника, чтобы одержать победу. Необходимо внимательно следить за ходом упражнения и не допускать нарушения правил.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если возможно агрессивное поведение участников группы по отношению друг к другу.



### **Волшебный стул**

**Цель:** повышение самооценки, обучение участников позитивному восприятию друг друга, выработка навыка принятия положительной оценки окружающих.

**Продолжительность:** 10 – 15 мин.

**Целевая группа:** дети любого возраста.

**Описание.** В середину круга ставится стул. Участники группы по очереди садятся на него. Игра должна проходить в быстром темпе.

Три человека подходят к сидящему на стуле и поочередно дают сидящему на нем человеку обратную связь. Все предложения начинаются одинаково: «Я люблю в тебе...». Каждый раз, когда человек, сидящий на стуле, слышит что-то позитивное в свой адрес, он говорит: «Я благодарю тебя».

Если группа небольшая, то обратную связь дают все, но каждый говорит только по одному слову.

**Например:**

1-ый: Я

2-ой: люблю

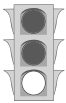
3-й: в

4-й: тебе... и т.д.

**Оборудование комнаты:** стул.

**Возможные реакции и как с ними быть:** неожиданных реакций замечено не было.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если не установлен контакт с группой или на первых занятиях.



## Сердце группы

**Цель:** дать участникам возможность почувствовать себя достойными внимания и уважения людьми.

**Целевая группа:** дети с 8 лет

**Продолжительность:** от 15 мин.

**Описание.** На бумажках пишутся имена всех членов группы, бумажки складываются в шляпу или коробку. Участники группы по очереди вытаскивают бумажки с именами. Каждый придумывает дружескую и приятную фразу в адрес того, чьё сердце он вынул. Если фраза понравилась тому, кому она адресована, то она записывается на большом листе бумаги, вырезанном в форме сердца.

**Инструкция:** «Знаете ли вы, что у нашей группы есть сердце? Я хочу, чтобы вы сейчас сделали бы друг другу что-либо приятное. Напишите на листочке бумаги свое имя, сложите его, чтобы каждый из вас смог потом вытянуть бумажку с чьим-либо именем. Если вы вытащили бумажку со своим именем, то нужно поменять бумажку.

А теперь я расскажу, что мы будем делать дальше. Это большое сердце станет сердцем нашей группы. Возьмите лист бумаги и запишите на нем то, что вы придумали. Может быть, вы напишете: Мне нравится, что Сережа такой веселый, У Ани очень интересные идеи. Если написанная вами фраза придется по душе тому, кому она адресована, то напишите ее на сердце группы».

После выполнения упражнения можно положить сердце на стол так, чтобы участники могли подойти к нему со всех сторон. После проведения обсуждения сердце может стать украшением помещения.

### Вопросы для обсуждения:

- Что вам нравится в этом сердце?
- Легко ли было сказать/написать что-нибудь приятное о другом участнике группы?
- Нравится ли вам то, что о вас написано на сердце?

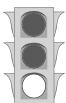
**Материалы:** бумага, карандаши, фломастеры, большое сердце, вырезанное из ватмана.

**В каком случае рекомендуется проводить:** благодаря используемой символике, игру хорошо проводить перед днем Святого Валентина, 8 Марта, 23 февраля.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** возможно, участникам нужна будет помощь в формулировании фраз.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** ограничений нет.



### Листок

**Цель:** помочь участникам в обнаружении своей внутренней силы и укреплении ее.

**Продолжительность:** 60 мин

**Участники:** 15 – 20 человек

**Описание.** В начале упражнения ведущий раздает каждому участнику по листу белой бумаги. Каждый прикрепляет листок к спине какого-то другого участника. Теперь каждый должен написать одно хорошее качество, которое он находит в каждом человеке, на спине которого прикреплен лист, и подписать свое имя. После того как все закончат упражнение, они садятся в круг, открепляют со спин бумагу и читают полученные признания их достоинств. Затем ведущий предлагает участникам поблагодарить каждого, кто написал о них что-то хорошее.

**Материалы:** белая бумага, булавки, белые маркеры и мягкая инструментальная музыка.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

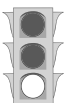
**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.

## Упражнения для развития навыков постановки личных целей

Когда дети поступают в реабилитационные центры и/или их привлекают к участию в группах, большинство из них считает, что реабилитационная программа для них не имеет особого смысла. Они полагают, что программа не может предложить им что-то конкретное, что могло бы значительно улучшить их жизнь или хотя бы дать возможность зарабатывать столько же, сколько они зарабатывали, подвергаясь сексуальной эксплуатации. Такая позиция мешает детям использовать все возможности, предоставляемые реабилитационными программами. Для того чтобы помочь детям принять предлагаемые услуги, необходимы дополнительные усилия. Приведенные ниже упражнения позволяют детям:

- понять, как ставить реалистичные жизненные цели,
- понять, что требуется для того, чтобы достичь своих целей,
- понять, что предлагает центр/ приют/ реабилитационная программа для того, чтобы помочь достичь этих целей.



### Поскачи с мячом

**Цель:** физическая разгрузка, обучение концентрации на цели.

**Участники:** без ограничений.

**Продолжительность:** 10 мин.

**Описание:** Зажать между коленями мяч и скакать, соревнуясь с кем-либо и не теряя при этом мяч.

**Материалы:** по одному мячу на каждого участника группы.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** если дети начинают толкаться и применять силу, игра останавливается. Проводится обсуждение произошедшего.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** при ярко выраженной конфронтации в группе.



### **Постановка целей в жизни**

**Цель:** постановка реалистичных целей и расстановка приоритетов.

**Продолжительность:** 1,5 часа.

**Участники:** до 15 человек.

**Описание.** Сначала группе предлагают вспомнить, что такое видение перспективы и как оно помогает человеку определить, чего он/она хочет достичь в жизни, а также приводят примеры из жизни известных личностей. Затем детей просят подумать о том, какого будущего они хотели бы для себя. После этого ведущий должен помочь детям установить реалистичные цели, благодаря которым дети поймут, чего они хотят достичь в жизни в области образования, семейной и социальной жизни. Далее ведущий просит детей разбиться на пары и обсудить между собой свои цели на будущее: в определении целей помогают простые техники, например, иллюстрации, изображающие людей разных профессий и рода занятий. Ведущий также советует детям задавать самим себе следующие вопросы: «Что я хочу делать?», «Кем я хочу быть?».

Ведущий должен позаботиться о том, чтобы все нижеприведенные сферы жизни были затронуты в обсуждении, – это:

- образование;
- карьера;
- семейная жизнь;
- социальная жизнь.

Возможно, не каждый член группы сможет поставить цели во всех обозначенных областях, но обсудить надо всё. Затем дети делают коллажи с изображениями своих целей.

Ведущий записывает все, что каждый ребенок называет в качестве своих целей рядом с его именем. Рядом с именем ребенка можно записать его личные формулировки, касающиеся цели, например, «Я хочу стать медсестрой» и т.д. Дети могут использовать флипчарт, фломастеры или другие материалы для изображения своих целей. Для создания коллажей, изображающих то, что они хотели бы делать в будущем, можно также использовать старые журналы.

**Очередность целей.** После того как дети определяют цели на будущее, ведущий вместе с ними помогает установить очередность этих целей. Он объясняет детям важность очередности достижения целей: к примеру, сначала образование, потом поиск работы/занятия для обеспечения финансовой независимости, затем брак и семья.

**Материалы:** флипчарт и маркеры; бумага, ручки; иллюстрации, изображающие различные профессиональные занятия; старые журналы.

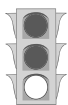
**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.

**Комментарий.**

- Ведущий просит каждого ребенка повесить на стену формулировку или изображение своих целей, подписав свое имя, так, чтобы они могли быть на виду все время, чтобы каждый мог время от времени перечитывать свои цели. Это поможет целям укрепиться в сознании ребенка.
- Может быть, не все дети в группе/паре смогут сами сформулировать или записать свои мысли по поводу будущих целей. Ведущий должен помочь детям в этом.
- Детям следует предложить нарисовать или представить цели с помощью картинок
- Ведущий может также собрать «цели» всех детей и объяснить, как может быть достигнута каждая из них.



### **Способы достижения целей**

**Цель:** помочь детям понять, что требуется для достижения цели, необходимость быть активными, если они хотят достичь своих целей.

**Продолжительность:** 2 часа.

**Участники:** 15 – 20 человек.

**Описание.** Вся группа после постановки целей обсуждает пути их достижения. Это может быть сделано с использованием картинок.

Группе можно показать две картинки: одна изображает корову, другая – пастбище. Затем детям можно задать, например, такие вопросы: «Если корова голодна, придет ли трава сама к корове, или корове самой нужно пойти на пастбище?» На основании их ответов ведущий может объяснить, насколько важно быть активным, чтобы достичь цели. Можно обсудить социально ориентированные цели, например, «хочу быть медсестрой». В этом случае ведущий объясняет, что ребенок сможет достичь своей цели, приложив определенные усилия. Но для этого нужно регулярно посещать школу, хорошо учиться, узнать, как поступить на курсы медсестер, каковы условия поступления. Затем каждому ребенку необходимо помочь составить список их условий и требований, необходимых для достижения цели. Эта работа может быть проведена в парах, при этом оба участника пары проводят «мозговой штурм», определяя возможные пути достижения цели. Ведущий помогает каждой паре. После презентации проведенной работы все вместе обсуждают, что необходимо сделать конкретному ребенку в связи с озвученным им видением будущего; в конце упражнения сформулированные шаги к цели записываются.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** многим детям может быть сложно выполнять это задание, в связи с этим они могут отказаться его делать. Некоторые



дети могут ставить перед собой заведомо недостижимые/нереалистичные цели: в этих случаях ведущему не следует резко критиковать участников. Иногда в таких ситуациях полезно привести в пример собственный опыт несоответствия мечтаний и действительности и рассказать, какой урок ведущий извлек из этого. Если это не действует, полезно просто задумчиво произнести: «Может быть, и так...» и перейти к обсуждению видения будущего другого участника, отложив работу с невыполнимыми целями: вполне возможно, что со временем ребенок сам от них откажется.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



### **Помощь центра**

**Цель:** рассказать детям об историях успешной реабилитации и о возможных трудностях, которые могут встретиться на этом пути.

**Продолжительность:** 1,5 часа.

**Участники:** небольшие группы, включающие примерно 7 – 10 детей.

**Описание.** Ведущий рассказывает историю кого-то из бывших воспитанников, преуспевших в жизни после прохождения реабилитационных программ. Здесь могут прозвучать конкретные примеры в форме историй, полученных писем с благодарностью, полезны визиты бывших воспитанников, которые могут рассказать историю своего успеха. Все эти приемы можно эффективно использовать, чтобы предоставить детям информацию, опирающуюся на факты. Ведущий просит детей назвать причины успеха упомянутых «героев», и дети выявляют несколько позиций, которые определили успешность программ для них.

Ведущий может также сообщить детям о прошлых неудачах реабилитационных программ, опять же ссылаясь на конкретные случаи и приводя конкретные примеры. Следует спросить детей, что они думают о причинах подобных неудач и обсудить это всей группой.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

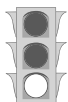
**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет<sup>38</sup>.

## Упражнения для развития уверенного поведения

Навыки уверенного поведения являются важным жизненным умением. И агрессивное, и пассивное поведение чреваты негативными последствиями, которые болезненны для всех. Уверенное поведение помогает обозначить свою позицию, не ущемляя и не ранив себя и других. Развитие уверенности требует времени, детям, пережившим КСЭ, надо этому отдельно учиться.

Упражнения, предложенные в этом разделе, могут помочь детям различать агрессивное, пассивное и уверенное в себе поведение и решать свои проблемы более конструктивно.



### Обсуждение уверенности

**Цель:** введение понятия асертивного (уверенного) поведения. Мотивирование участников на необходимость развития у себя навыков уверенного поведения.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Участники:** 10 – 15 детей.

**Описание.** Ведущий просит пятерых-шестерых детей добровольно вызваться выполнить задание. При этом он не рассказывает о сути задания. Когда кто-то из детей вызывается участвовать в выполнении задания, ведущий благодарит их и просит вернуться на свои места. Ведущий объясняет, что на самом деле никакого задания не было, что он просто хотел узнать, кто вызовется в качестве добровольца выполнить неизвестное задание. Если он спросит остальных участников, почему они не захотели стать добровольцами, скорее всего они скажут следующее:

- «Я стеснялась вызваться в добровольцы».
- «Я боялась, что не смогу выполнить задание».
- «Мне было лень».
- «Я знала, что обязательно вызовется кто-то другой».
- «Я боялся вызваться, не зная, что это за задание».

Далее ведущий рассказывает о том, что такое уверенное поведение: «Уверенность – это способность выражать чувства, мнения и убеждения ясно и открыто; это умение отстаивать свои права и завоевывать признание благодаря инициативности и чувству ответственности».

Многих детей с детства учат молчать и слушать, когда говорят взрослые (особенно это свойственно восточным культурам). Тем не менее для них крайне важно заявлять о своем мнении и чувствах. Они часто боятся, стесняются выражать свои чувства и мнения, у них даже может развиваться тревожное состояние. Они боятся того, что другие могут о них подумать и сказать, однако пока они не выразят вслух свои идеи и мнения, они никогда не узнают, что другие о них могут подумать; или еще хуже – никто не узнает, что они сами хотят, что они думают или чувствуют. Часто, когда другие принимают за них решения, особенно те, с которыми сами дети не согласны, они чувствуют себя беспомощными и уязвленными. Это случается в том числе и из-за того, что дети не умеют проявить уверенность: они оказываются не в состоянии довести до

сведения окружающих свои мнения и чувства, касающиеся важнейших аспектов их жизни. Неуверенность может спровоцировать других воспользоваться в корыстных целях таким ребенком или неправильно истолковать его молчание или страх. Это может быть крайне опасно.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



**Типы поведения** (продолжение предыдущего упражнения)

**Цель:** научить детей различать уверенное (ассертивное) и неуверенное поведение; обсудить способы, которыми можно демонстрировать уверенность.

**Продолжительность:** приблизительно 2 часа.

**Участники:** не более 15 детей.

**Описание.** Ведущий объясняет, что в любой ситуации может существовать четыре типа поведения.

1. Пассивное поведение: при таком поведении человек позволяет другим принимать за него решения, он редко выражает собственные чувства и мнения, отказывается брать на себя инициативу, нередко испытывает негодование или жалость к себе. Часто от детей ожидается именно такое поведение. Однако пассивность, проявляемая во всех ситуациях, не способствует личностному росту. Ведущий просит участников поделиться своим опытом, относящимся ко времени, когда они вели себя пассивно. Он может облегчить задачу, рассказав сначала свою историю.
2. Пассивно-агрессивное поведение: при таком поведении человек раздражается, злится, им манипулируют.  
Пример 1. Если ребенок чувствует себя уязвленным из-за того, что сказал или сделал другой человек, но не говорит этому человеку об этом, он, общаясь с этим человеком, постоянно пребывает в раздраженном состоянии и начинает препираться с ним по любому поводу.  
Пример 2. Девочка знает ответ на вопрос, который задал учитель, но, поскольку она застенчива и не уверена в себе, она просит ответить на вопрос свою подругу. Если ответ правильный и учитель хвалит подругу, первая девочка испытывает зависть и говорит всем, что это она подсказала подруге правильный ответ. Но если ответ оказывается неправильным, она счастлива, что не она его дала.
3. Прямое агрессивное поведение: человек выражает свои чувства вербально, но при этом он кричит, ссорится или дерется и бьет других.
4. Уверенное поведение: в этом случае человек открыто и честно заявляет о своем мнении. Он не показывает злости – ни прямо, ни косвенно. Он выражает свои чувства и желания прямо, таким образом, что они становятся понятны другим. Это наилучший способ поведения, поскольку он и обеспечивает лучший уровень самооценки, и помогает установить лучшие отношения, он

также позволяет контролировать собственную жизнь и окружающую среду. Использование уверенного поведения полезно для выражения как позитивных, так и негативных чувств. Уверенно ведущий себя человек признает, что не должен покушаться на время, личную жизнь и пространство других, но также он не хочет, чтобы кто-то другой претендовал на его собственное время, личную жизнь и пространство. Уверенное поведение означает, что человек осознает свои потребности и способен их ясно выражать.

#### **Быть уверенным означает:**

- Ясно, честно и прямо выражать свои мысли и чувства.
- Использовать прямую речь (говорить от первого лица). Например: «Мне нравится», «Мне не нравится, когда ты...», «Мне неприятно, когда ты...», «Я чувствую себя плохо, когда ты...», а не выражаться в третьем лице или косвенными высказываниями «Она говорила, что...», «Кто-то может почувствовать себя уязвленным, когда кто-то делает...», «Никому не нравится, когда...». Прямая речь не только доносит сообщение, но также помогает поддерживать коммуникативную четкость и предупреждает непонимание. Другие могут не знать или не ощущать мысли и чувства собеседника, поэтому лучше сообщать о них прямо.
- Уместно и уверенно использовать невербальные послания.

Дети должны это сознавать и стараться, чтобы их невербальные сообщения соответствовали вербальным. Иногда невербальное послание может полностью противоречить уверенности, с которой произносятся слова. Если у человека дрожат руки, он переминается с ноги на ногу, отводит глаза, суетится – эти жесты говорят о внутренней тревоге.

#### **Примеры демонстрации уверенности:**

- человек не переминается с ноги на ногу и не опирается на стену, другого человека или мебель. Он спокойно, в то же время не слишком пристально, смотрит в глаза собеседнику;
- у человека четкая речь, слова произносятся мягким, но твердым, уверенным голосом. Голос модулируется в соответствии с задачами коммуникации;
- человек принимает и высказывает комплименты и критику искренне и спокойно.

#### **Что мешает уверенности?**

- тревога и страх при самовыражении. Дети не знают, что именно они хотят сказать;
- низкая самооценка. Уверенность детей в том, что их мнение не имеет значения; то, что они думают или чувствуют, не представляет важности; то, в чем они нуждаются, не имеет смысла просить;
- тревога о том, как другие отреагируют на то, что они говорят или делают;
- неспособность общаться. Недостаток способности или навыка выражать свои идеи, чувства и нужды.

## Поведение, которое препятствует уверенности:

- неспособность различать уверенность и агрессию;
- робость;
- ситуационные ограничения. Обстоятельства, которые препятствуют асертивному поведению, например родители-алкоголики, строгие учителя, обидчики в классе, вовлечение в КСЭ.



## Тренировка уверенного поведения

**Цель:** освоение навыков асертивного (уверенного) поведения.

**Продолжительность:** от 30 мин.

**Целевая группа:** дети от 12 лет.

**Участники:** от 3 человек.

**Описание.** Ведущий предлагает участникам обсудить три случая (можно обсудить реальные случаи участвующих в группе детей).

- Вашей подруге лень идти на занятия, и она пытается заставить вас не посещать занятия вместе с ней. Она говорит воспитательнице, что вы обе не хотите идти на занятия по профессиональной подготовке, и вас обеих наказывают.

Вы едете в автобусе, и какой-то мужчина начинает неприлично заигрывать с вами, намеренно тереться о вас.

- Вы очень разозлились на друга, поскольку он взял вашу любимую вещь, не спросив разрешения.

После озвучивания примеров нужно обсудить с группой:

- какова будет пассивная и агрессивная реакция в этих ситуациях?
- как бы участники группы прореагировали уверенно в такой ситуации?

Можно предложить детям разыграть уверенное поведение, которое они продемонстрировали бы в подобной ситуации.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет<sup>39</sup>.



## Следование за лидером

**Цель:** развитие уверенности в себе, способности себя защищать.

**Продолжительность:** 20 мин.

**Участники:** один или более.

**Инструкции для ведущего:** каждый имеет вокруг себя личное пространство. Если другие не уважают это пространство, такое неуважение может вызвать дискомфорт. Упражнение поможет научиться обозначать и защищать собственные физические и психологические границы, а также распознавать и уважать границы других людей. Это упражнение может научить ребенка говорить «нет» и отстаивать собственное пространство, увеличит у него уверенность

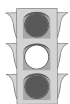
в себе и чувство внутренней защищенности. Надо понимать, что подобные упражнения могут спровоцировать у травмированного ребенка тревожные реакции: для кого-то опыт близости с другим может ассоциироваться с угрозой.

#### **Описание.**

- Участники объединяются в пары. Один участник выполняет роль ведущего, а другой – ведомого, который следует за лидером. Ведущий-лидер совершает всевозможные движения, а ведомый должен в точности копировать все, что делает первый. Через несколько минут они должны поменяться ролями. Затем упражнение обсуждается группой: «Какая роль понравилась вам больше? Каково было быть ведущим? Каково было быть ведомым? Копировали ли вы все? Что делал лидер? Насколько далеко вы способны зайти, копируя чужое поведение?»
- Участники объединяются в пары, становятся друг против друга. Один участник кивками головы делает знаки другому, приглашая подойти поближе (идти надо по одной линии). Участникам не разрешается разговаривать. Человек, который «подманивает» другого, должен постараться почувствовать, на какую дистанцию он может его подпустить. До какого момента сохраняется комфортное чувство, с какого момента начинает казаться, что другой подошел слишком близко? Затем участники меняются ролями. После завершения работы упражнение обсуждается: «Осознаете ли вы свои границы? Что вы чувствуете, когда человек подходит слишком близко? Что чувствует ведомый, когда его останавливают и не позволяют приближаться?»

#### **Результаты:**

- Понять разницу между пассивным, агрессивным и ассертивным поведением
- вспомнить и продемонстрировать какие-нибудь вербальные и невербальные сообщения, несущие уверенность
- Понять, что препятствует ассертивности.



### Бешеные ручки

**Цель:** снять напряжение и создать благоприятные условия для формирования самоконтроля.

**Продолжительность:** 5 мин.

**Описание.** На полу раскладываются несколько подушек от кресел (довольно плотных, без пуговиц или других мелких деталей, о которые можно пораниться). Возле каждой подушки располагаются по два-три человека (включая одного ведущего, другой ведущий организывает процесс и следит за временем). По команде ведущего дети одновременно начинают изо всех сил колотить по подушке кулаками, не задевая рук партнеров. Ведущий, направляющий процесс, через каждые 10 – 15 секунд объявляет, сколько времени осталось до конца упражнения, и подбадривает детей колотить сильнее и не давая заканчивать упражнение раньше времени. После 2 – 3 минут такого упражнения дети лежат на ковре возле подушек и отдыхают.

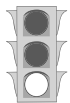
В каком случае рекомендуется проводить упражнение: для того, чтобы дать понять детям, что они могут контролировать свое напряжение и избавляться от него.

**Материалы:** подушки по числу участников группы.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** некоторые дети могут «войти в раж» и им будет трудно остановиться. В этом случае им можно предложить медленно дышать, сходить умыться лицо и руки холодной водой.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** если среди участников группы есть дети с ярко выраженной повышенной возбудимостью.



### Безмолвный крик

**Цель:** развитие навыка даже при сильной обиде не чувствовать себя жертвой.

**Продолжительность:** 5 – 8 мин.

**Целевая группа:** дети с 9 лет.

**Описание.** Детям предлагается представить себя в безопасном месте и вспомнить кого-то, кто их злит. Тот, кто раздражает, должен понять, что этого делать не надо. Для этого ребенку предлагается закричать, но так, чтобы этого никто не услышал. Предлагается подумать, что можно сделать, чтобы этот человек больше не злил.

**Инструкция:** «Закройте глаза и трижды глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе уединенное место... Вспомните о ком-то, кто действует вам на нервы, кто злит или причиняет боль. Представьте себе, что этот человек еще сильнее вас раздражает. Пусть раздражение усиливается. Определите сами, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек должен понять, что больше раздражать вас уже нельзя. Для этого можно закричать изо всех сил, но так, чтобы это не услышал никто в группе. То есть кричать нужно про себя. Может быть, вы захотите заорать: «Хватит! Исчезни! Перестань!» Откройте

рот и закричите про себя так громко, как только возможно. В потайном месте вы одни и никто не сможет вас услышать. Закричите еще раз, и на этот раз еще громче! Ну, вот, теперь хорошо... Теперь вспомните о человеке, который вас злил. Представьте себе, что каким-то образом вы мешаете ему по-прежнему злить себя. Подумайте, как вы можете сделать так, чтобы он больше вас не злил. Откройте глаза и расскажите, что вы пережили».

**Вопросы для обсуждения:**

- Смогли ли участники в своем воображении крикнуть очень громко?
- Кого они представили в образе недруга?
- Что они кричали?
- Что придумали, чтобы остановить этого человека?

**В каком случае рекомендуется проводить упражнение:** чтобы дать понять детям, что они могут контролировать свое напряжение и избавляться от него.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** если у кого-либо из участников возникнут сильная эмоциональная реакция, стоит предложить отработать ее в индивидуальном порядке. Прямо в группе можно задать вопросы: «Что ты сейчас хочешь?», «Чем я (ведущий) или группа можем тебе помочь?»

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** при сильном уровне видимой агрессии и/или тревожности у участников.



**Всё о том, кто...**

**Цель:** разобраться в том, кого члены группы называют агрессивным человеком. Разобраться с собственным агрессивным поведением и исследовать чужое агрессивное поведение.

**Продолжительность:** 40 мин.

**Целевая группа:** дети с 9 лет.

**Описание.** Инструкция: «Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем всё, что делает человек, о котором можно сказать, что он действительно агрессивный. Сочините рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка. Например: громкий голос, пара крепких кулаков и пр. (затем несколько участников демонстрируют элементы такого поведения, а группа угадывает, что именно показывают)».

Затем ведущий говорит: «Подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете в нашей группе. Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом вы можете вызвать агрессию по отношению к себе?»

Возьмите еще один лист бумаги, разделите его вертикальной чертой пополам. Слева запишите, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к вам. Справа запишите, как вы сами проявляете агрессию по отношению к другим».

Участников группы просят прочитать свои записи.



### Возможный вопрос для обсуждения:

- Бывают ли люди, которые проявляют агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

**Материалы:** бумага и карандаш для каждого участника.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** зачастую детям сложно говорить о том, кто по отношению к ним проявляет агрессию (ведь это может быть и агрессия со стороны взрослых), так как и они сами проявляют ответную агрессию.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** на первых этапах занятий с группой или если у участников нет навыков самоисследования, саморефлексии.



### Снятие «зажимов»

**Цель:** развитие самоконтроля, осознание собственного тела, обучение работе с ним.

**Продолжительность:** 5 – 10 мин.

**Целевая группа:** дети с 6 лет.

**Описание.** Ведущий предлагает участникам игры принять какую-либо заведомо неудобную позу: не поворачивая плеч и туловища, оглянуться назад и пр. При этом в определенных мышцах и суставах возникает напряжение – зажимы. После того, как дети ощутили напряжение, ведущий предлагает им вернуться в удобную позу. Как правило, с каждой последующей попыткой напряжение проходит все легче. Желательно как можно чаще практиковать это упражнение и в повседневной жизни, стараясь снять зажимы, возникающие непроизвольно.

В каком случае рекомендуется проводить упражнение: когда дети сидят в неудобных/неестественных позах, для реализации целей упражнения.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети не понимают, как расслабиться для того, чтобы снять зажимы. Можно предложить им представить, что им становится теплее, что их согревает солнце, что они сами или кто-то «вынимает» этот зажим и пр.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.

## Упражнения для расслабления

Упражнения на расслабление могут использоваться, чтобы снять напряжение или ослабить симптомы стресса перед или после упражнений/консультирования.

Когда человек испытывает стресс, его мышцы напрягаются и начинают проявляться психологические и физические симптомы. Например, головная боль, боль в спине, слабость и усталость. Упражнения для расслабления могут помочь снять любое напряжение и облегчить психологическое состояние, также они учат участников лучше «слышать» свое тело. Понимание своего тела и упражнения на расслабление оказывают прямое влияние на такие симптомы стресса, как напряжение мышц, тревога, гнев и гиперактивность, усиливают позитивные чувства.

Если участники закроют глаза, им будет проще направить свое внимание внутрь себя и отключиться от воздействий извне. Ведущий должен говорить медленно и спокойно, его голос должен быть мягким, но понятным. Громкий голос и быстрое проговаривание текста будут отвлекать участников.

После индивидуальной работы с консультантом или в группе участники могут ознакомиться с этим методом и самостоятельно его практиковать.



### Расслабление тела

**Цель:** расслабить участки напряжения и боли, научиться слушать свое тело.

**Продолжительность:** 20 мин.

**Участники:** один или более.

**Описание.** Ведущий произносит инструкцию: «Лягте на спину на мат. Свободно положите руки вдоль тела, немного раздвиньте ноги, пусть ступни свободно упадут в стороны. Закройте глаза. Вам удобно лежать? Если неудобно, измените положение тела, потяните немного спину, измените положение рук и т.д., попробуйте найти комфортную позу. Старайтесь следить за дыханием, медленно вдыхайте и выдыхайте. Медленно расслабьте каждую часть тела. Сначала сосредоточьте внимание на пальцах ног. Вы чувствуете их? Может быть, вы хотите их потянуть? Что вы чувствуете? Пальчики расслаблены или вы чувствуете напряжение? Позвольте напряжению уйти, почувствуйте, как расслабляются пальцы ног.

Скажите себе: «Мои пальцы расслаблены».

(Подобным образом ведущий описывает каждую часть тела: пальцы ног, ступни, колени, ноги, живот, грудная клетка, ягодицы, спина, плечи, шея, голова, лицо.)

По очереди расслабляя каждую часть тела, участники говорят себе: «Мой ... расслаблен».

(Проработанные части не должны снова напрягаться, пусть они остаются расслабленными.) Все части тела теперь получили частичку вашего внимания и отпустили напряжение. В конце охватите мысленным взором все тело в целом и проверьте, не осталось ли где-нибудь напряжения. Уделите этой части дополнительное внимание. Затем медленно выходите из расслабления. Не вставайте резко, не торопитесь. Медленно слегка пошевелитесь, откройте глаза,

потянитесь и медленно поднимайтесь».

#### **Варианты:**

Каждая группа мышц должна сначала сильно сократиться (участник их симметрично напрягает, сжимает) перед релаксацией, чтобы почувствовать разницу между напряженным и расслабленным состоянием. Ведущий может мотивировать участников, сказав: «Сожмите пальцы ног как можно сильнее. Удерживайте напряжение (10 секунд) ... и отпустите ... расслабьте пальцы ног ... почувствуйте, как расслабились пальцы ног ... и т.д.».

**Материалы:** достаточное количество матов или ковриков для всех участников.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



#### **История о слоне** (или о каком-то другом животном)

**Цель:** расслабиться, отпустить напряжение и стресс, развлечься и получить заряд энергии.

**Продолжительность:** 10 мин.

**Участники:** один или более.

**Описание.** Все усаживаются (на стулья) или становятся в круг. Прежде чем рассказывать историю, нужно объяснить суть игры: «Это короткая игра, которая позволяет расслабиться и отпустить напряжение. Мы будем сидеть или стоять, плотно прижав ступни к полу, мы закроем глаза и будем спокойно дышать. Затем начнем слегка топтать ногами по полу, очень мягко и медленно. Слушайте историю, которую я вам расскажу и следуйте за ритмом моих ног».

(Рассказывая историю, ведущий все быстрее и быстрее, громче и громче топает ногами, участники следуют за заданным ритмом. Его голос звучит мягко, чтобы участники чувствовали себя комфортно и могли визуализировать историю.)

«Представьте себе, что мы отправляемся на природу ... мы гуляем в зеленом, поросшем свежей травкой, поле. Гуляя, мы рассматриваем зелененькую молоденькую травку, видим птичек и слышим животных... И вот вдаль раздается совсем особый звук, это очень мягкий звук ... бум ... бум ... Мы переглядываемся и недоумеваем: откуда этот звук. Звук усиливается ... Бум ... бум ... (увеличиваем скорость и громкость). Кажется, звук приближается... Он усиливается еще больше ... бум ... бум ... Он еще ближе ... бум ... бум ... и еще сильнее ... бум ... бум ... и тут мы замечаем, что в нашу сторону бегут десять слонов ... бум ... бум ... бум. Они все ближе и ближе ... бум ... бум ... Шум громче и громче ... бум ... бум ... громче ... сильнее ... быстрее ... ближе ... бум ... бумбумбумбумбум ... и вот они, они бегут и бегут ... бумбумбумбумбум ... Они проносятся мимо ... Они продолжают бежать, но звук становится мягче и мягче: бумбумбум ... они исчезают, теперь они далеко ... Бум ... бум ... вот они скрылись из виду ... бум ... бум ... Звук слабеет, он уже слышится очень далеко ... Бум ... бум ... затем он совсем стихает...»

После этого участники могут встать, потрясти ногами. Также можно спросить

участников, понравилась ли им игра. Смогли ли они визуализировать поле, видели ли слонов? Как себя чувствуют?

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** особых реакций не наблюдалось.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



### **Массаж**

**Цель:** расслабиться, научиться осознать свое тело, испытать позитивные чувства в теле

**Продолжительность:** 15 мин.

**Участники:** один или больше.

**Что понадобится:** возможно, музыка.

**Описание.** Все встают в круг и остаются в расслабленном положении (ноги на ширине плеч, твердо стоят на земле, дыхание через живот). Ведущий показывает, как проводить массаж, и называет каждую обрабатываемую часть тела, объясняя: «Начните себя массировать: голова, лицо, шея, ягодицы, ноги (вниз и вверх), живот, руки, плечи и спина вверх по направлению к голове. Можно использовать различные техники (разминание, похлопывание)». Важно позволить участникам попробовать разные способы и выбрать то, что им больше всего нравится. Не нужно торопиться, можно уделить этому больше времени. Если есть желание, можно выполнять это упражнение под музыку.

**Вариант проведения упражнения.**

Все участники становятся в круг (правая сторона тела обращена внутрь круга) и начинают массировать шею, голову и плечи впереди стоящего участника. Затем все поворачиваются в другую сторону, меняют партнеров.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** дети могут отказаться трогать других или не желать, чтобы их трогали. В этом случае не стоит настаивать, лучше предложить другую игру на снятие напряжения.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



### **Дотянись до звезд**

**Цель:** развитие воображения, возможность расслабиться и набраться оптимизма, укрепление уверенности в себе, в свою способность достигать цели.

**Продолжительность:** 5 – 10 мин.

**Целевая группа:** дети от 10 лет.

**Описание.** Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить над головой ночное небо, усыпанное звездами. Предлагается потянуться и достать с неба звезду и положить ее в свою корзинку. Глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, выдох, когда кладут в корзинку.

**Инструкция:** «Встаньте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой: желанием что-то иметь, кем-то стать... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите в корзинку... (Когда у всех участников группы «звезды» будут лежать в корзинках, можно продолжать дальше). Опустите руки и закройте глаза. Выберите прямо у себя над головой другую сверкающую звезду, которая напоминает о другой твоей мечте... Теперь откройте глаза, потянитесь обеими руками как можно выше и дотянитесь до неба. Сорвите с неба звезду и положите в корзинку к первой звезде...»

Упражнение продолжается, участникам дается возможность сорвать с неба еще несколько звезд.

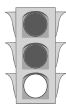
Групповая сплоченность может возрасти, если после упражнения каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

**В каком случае рекомендуется проводить упражнение:** если необходимо расслабиться и сплотить группу.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** упражнение у некоторых участников может вызвать слезы. Они могут быть связаны, например, с тем, что ребенок не верит в то, что его желание исполнится. В любом случае не надо запрещать ребенку плакать. Иногда достаточно его обнять.

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.



### **То, что приносит радость**

**Цель:** развитие воображения, развитие навыка принятия себя, своих желаний.

**Продолжительность:** 5 мин.

**Участники:** без ограничений.

**Описание.** Детям предлагается сесть удобно, закрыть глаза, мысленно выбрать что-то, что в эту минуту кажется особенно приятным (капля росы, вкус компота и пр.). Открыть глаза и рассказать о том, что выбрали в этот раз.

**В каком случае рекомендуется проводить упражнение:** как самостоятельное упражнение или в случае, когда дети стали невнимательны, раздражительны, устали и пр.

**Оборудование комнаты:** специального оборудования не требуется.

**Возможные реакции и как с ними быть:** реакций не замечено

**В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется:** особых ограничений нет.

- <sup>1</sup> В апробации принимали участие: Санкт-Петербургское государственное учреждение социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Воспитательный дом», Санкт-Петербургское государственное учреждение социальный приют для детей «Транзит», Санкт-Петербургское государственное учреждение Социальный приют «Ребенок в опасности», Санкт-Петербургское государственное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Колпинского района».
- <sup>2</sup> Согласно определению, принятому на Всемирном Конгрессе против сексуальной эксплуатации детей в коммерческих целях (Швеция, Стокгольм, 1996 г.). URL: [http://www.csecworldcongress.org/PDF/en/Stockholm/Outome\\_documents/Stockholm%20Declaration%201996\\_EN.pdf](http://www.csecworldcongress.org/PDF/en/Stockholm/Outome_documents/Stockholm%20Declaration%201996_EN.pdf) (дата обращения 12.05.2010)
- <sup>3</sup> Журавлева Т. М., Сафонова Т. Я., Цымбал Е. И. Помощь детям – жертвам насилия. М.: Генезис, 2006. 112 с.
- <sup>4</sup> Kendall-Tackett K. A., Williams L. M., & Finkelhor D. (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies // *Psychological Bulletin*, 113, 164 – 180.
- <sup>5</sup> Beitchman Joseph H., Zucker Kenneth J., Hood Jane E., DaCosta Granville A., Akman D., Cassavia E. A review of the long-term effects of child sexual abuse // *Child Abuse & Neglect*. Volume 16. Issue 1. 1992.
- <sup>6</sup> Психология посттравматического стресса: Практикум / Под ред. Н.В. Тарабриной. СПб., 2001.
- <sup>7</sup> Руководство по предупреждению насилия над детьми. / Под ред. Н.К. Асановой. М.: Издательский гуманитарный центр ВЛАДОС, 1997.
- <sup>8</sup> Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
- <sup>9</sup> Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 1997.
- <sup>10</sup> Kolk, B.A. van der, McFarlane A.C., Weisaeth L. Traumatic Stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society. New York: Guilford Press, 1996
- <sup>11</sup> Briere J. Child Abuse Trauma. Theory and Treatment of the Lasting Effects. Newbury Park, CA: Sage, 1992.
- <sup>12</sup> Children and Young Persons with Abusive and Violent Experience Connected to Cyberspace Challenges for Research, Rehabilitation, Prevention and Protection Report from an Expert Meeting at Satra Bruk, Sweden 29 – 31 of May 2006.
- <sup>13</sup> Противодействие трэффику детей в сексуальных целях: Методическое пособие (для обучения межведомственной группы, состоящей из представителей правоохранительных органов, социальных работников и специалистов, непосредственно работающих с детьми) / М. О'Брайан Т. Нотен А. Ван ден Борн; Ред. М. О'Брайан. Амстердам; Бангкок, 2006.
- <sup>14</sup> По материалам ECPAT International.
- <sup>15</sup> Goran Svedin C.G. Sexual abuse of children. Discovery and consequences. Expert report (2002-123-18). Stockholm: Socialstyrelsen, 2002.
- <sup>16</sup> Sgroi Suzanne M.. Handbook of clinical intervention in child sexual abuse. Sa.: Lexington Books, 1982.
- <sup>17</sup> Sorenson T., & Snow B. (1991). How children tell: The process of disclosure in child sexual

---

abuse. *Child Welfare*, 70(1).

- 18 Goran Svedin C.G. Sexual abuse of children. Discovery and consequences. Expert report (2002-123-18). Stockholm: Socialstyrelsen, 2002.
- 19 Larsson I. Sexual abuse of children. Child sexuality and sexual behaviour. Expert report (2001-123-20). Stockholm: Socialstyrelsen, 2001.
- 20 Там же.
- 21 Pithers W. D., Gray A. S., Cunningham C., Lane S. From trauma to understanding. Brandon. Safer Society Program & Press, 1993.
- 22 Cavanagh Johnson T., Feldmeth J. R. (1993). Sexual behaviors – a continuum / E. Gil & T. Cavanagh Johnson. *Sexualized Children*.
- 23 Американская психиатрическая ассоциация, 1994.
- 24 Everson M. D., Boat B. W. (1990). Sexualized doll play among young 38 children: Implications for the use of anatomical dolls in sexual abuse evaluations // *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 29.
- 25 Забадыкина Е. В., Лебедева Т.Г., Солнцева Н. В. Стратегия проведения интервью с ребенком для выявления возможного пережитого опыта сексуального насилия/сексуальной эксплуатации // *Жизнь без насилия и трафика*. СПб.: Санкт-Петербургский общественный фонд «Поддержка медицины», 2010.
- 26 Wilson J.P., Lindy J.B., Raphael B. (1994). Empathic strain and therapist defense: Type I and II countertransference reaction / J.P. Wilson & J.D. Lindy. *Countertransference in the Treatment of PTSD*. New York: Guilford Press. P. 31 – 61; Winnicott, D. W. (1971/1989). *Playing & Reality*. New York: Routledge.
- 27 Courtois, C. (1988). *Healing the incest wound: Adult survivors in therapy*. New York: Norton.
- 28 Fernandes G. *Manual for social workers: dealing with child victims of trafficking and commercial sexual exploitation*. Mumbai: Maharashtra, 2005.
- 29 Новикова М.В. Психологическая помощь ребёнку в кризисных ситуациях. М.: Генезис, 2006.
- 30 Там же.
- 31 Там же.
- 32 Ryan G. (1990). Sexual behavior in childhood / J. McNamara & B. McNamara (eds.) *Adoption and the sexually abused child*. Portland: University of Southern Maine, Human Services Development Institute.
- 33 Там же.
- 34 Разработки специалистов РОО «Стеллит» / Е. В. Забадыкина, Т. Г. Лебедева, Н. В. Солнцева. СПб., 2010.
- 35 Чопра Д. *Семь духовных законов успеха*. М.: Издательский дом «София», 2006.
- 36 Разработки специалистов РОО «Стеллит» / Е. В. Забадыкина, Т. Г. Лебедева, Н. В. Солнцева. СПб., 2010.
- 37 Новосельский И., Алексеева И. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. М.: Генезис, 2005.

<sup>38</sup> Fernandes G. Manual for social workers: dealing with child victims of trafficking and commercial sexual exploitation. Mumbai: Maharashtra, 2005.

<sup>39</sup> Там же.



## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Антонян Ю. М.* Жестокость в нашей жизни. М.: ИНФРА-М, 1995.
2. *Антонян Ю. М.* Психология убийства. М.: Юристъ, 1997.
3. *Асанова Н.К.* Обретение радости. Игровая психоаналитическая терапия в лечении детей, подвергшихся плохому обращению. // Прикладная психология и психоанализ. 1997. № 1.
4. *Богачева О.П.,* Дубягин Ю.П. Школа выживания, или 56 способов защитить ребенка от преступления. М.: Пихта Дубль-В, 1997.
5. *Брутман В.И.,* Ениколопов С.Н., Радионова М.С. Нежеланная беременность у жертв сексуального насилия (Психолого-психиатрические аспекты проблемы): На примере изучения поведения женщин в возрасте 15 – 19 лет, отказавшихся от новорожденных // Вопросы психологии. 1995. № 1.
6. *Гайдаренко Н.В.,* Ярославцева Н.Д. Психологические последствия жестокого обращения с детьми // Актуальные проблемы современного детства. М., 1994.
7. Дети России: насилие и защита: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 1 – 3 окт. 1997 г.). М.: РИПКРО, 1997.
8. *Дипак Ч.* Семь духовных законов успеха. Практическое руководство по осуществлению вашей мечты / Пер. с англ. М.: ООО Издательский дом «София», 2006.
9. *Ениколопов С.Н.* Агрессивное поведение у детей: По данным исследований причин и следствий отклонений в социальном поведении // Особый ребенок. Исследования и опыт помощи. М., 1998.
10. *Журавлева Т. М., Сафонова Т. Я., Цымбал Е. И.* Помощь детям – жертвам насилия. М.: Генезис, 2006.
11. *Забადыкина Е. В., Лебедева Т.Г., Солнцева Н. В.* Стратегия проведения интервью с ребенком для выявления возможного пережитого опыта сексуального насилия/ сексуальной эксплуатации // Жизнь без насилия и трафика. СПб.: Санкт-Петербургский общественный фонд «Поддержка медицины», 2010.
12. *Земляных М.В.* Мир, безопасный для юных: методическое руководство / Под. ред. Л.М. Шипицыной. СПб.: Издательский дом «Общественный контроль», 2010. 88 с.
13. *Ильина С.В.* Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств // Вопросы психологии. 1998. № 6.
14. *Каган В.* Где начинается «золотая клетка»? (Ребенок и психологическое насилие) // Знание – сила. 1995. № 11.
15. *Кольби И.* «Я никогда не хотел сделать ей больно»: Исповедь одного отца: [Сексуальное насилие в семье: изложение публикации из журнала «Штерн»] // Семья и школа. 1995. № 5.
16. *Кон И.С.* Сокращение детей и сексуальное насилие // Педагогика. 1998. № 5.
17. *Курасова Н.В.* Сексуальное насилие в семье: К вопросу диагностики психологических последствий у детей // Семейная психология и семейная терапия. 1997. № 1.
18. *Курасова Н.В.* Психологическая реабилитация детей-жертв инцеста: Примерная программа индивидуальных психотерапевтических занятий с подростками в условиях

центра медицинско-психологической помощи // Семейная психология и семейная терапия. 1997. № 2.

19. **Курасова Н.В.** Групповые занятия с детьми, пострадавшими от сексуального насилия (Орг. психотерапевт. Работы психолога-консультанта с вариантом реабилитац. программы) // Семейная психология и семейная терапия. 1998. № 1.
20. **Мельниченко С.А.** Предотвращение жестокости по отношению к женщине и детям // Семья в России. 1996. № 2.
21. **Минеева О.А.** Работа с семьей в условиях ПМС-центра по поводу жестокого обращения с детьми: Опыт Психол.-мед.-соц. Центра Юго-Запад Москвы // Семейная психология и семейная терапия. 1999. № 1.
22. **Мэнделл Дж. Г., Дамон Л.** Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими сексуальное насилие. М.: Генезис, 1998.
23. **Нагаев В.В.** Преступления против половой неприкосновенности несовершеннолетних: психологическая экспертиза и правовая защита (По данным психол. исслед.) // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998. № 4.
24. **Новикова М.В.** Психологическая помощь ребёнку в кризисных ситуациях. М.: Генезис, 2006.
25. **Новосельский И., Алексеева И.** Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. М.: Генезис, 2005.
26. **Поршнев В.** Вот такие наши дети: Размышления вслух (О насилии над детьми и проблемах социально-педагогического климата в современной средней школе России) // Социальная работа. 1996. № 1-8.
27. Противодействие трэффику детей в сексуальных целях: Методическое пособие (для обучения межведомственной группы, состоящей из представителей правоохранительных органов, социальных работников и специалистов, непосредственно работающих с детьми) / **М. О'Брайан, Т. Нотен, А. Ван ден Борн; Ред. М. О'Брайан.** Амстердам; Бангкок, 2006.
28. Противодействие трэффику детей в сексуальных целях: вопросы и ответы. Амстердам; Бангкок, 2006. – Опубликовано совместно с ЕКПАТ Нидерланды (ЕСРАТ Netherlands), Международная организация Защитим детей (Нидерланды, Defence for Children International) и ЭКПАТ Интернэшнл (ЕСРАТ International). Редактор: Мурен О'Брайан; Авт. – сост. **Мурен О'Брайан, Тео Нотен и Анке Ван ден Борн.**
29. Психология посттравматического стресса: Практикум / Под ред. **Н.В. Тарабриной.** СПб., 2001.
30. Региональный обзор: об изображениях сексуального насилия над детьми посредством использования информационных и коммуникационных технологий в Беларуси, Молдове, России и Украине. Международная организация ЭКПАТ. Сентябрь 2008.
31. **Роден М., Абаранбал Г.** Сестры по несчастью: Немало мифов бытует относительно сексуальных преступлений: (По отношению к детям и подросткам) // Семья и школа. 1995. № 1.
32. **Романова О.Л.** Сексуальное насилие над детьми // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1996. № 4.
33. Руководство по предупреждению насилия над детьми. Институт детской психотерапии

- и психоанализа академии гуманитарных исследований / Под ред. Н. К. Асановой. М.: ВЛАДОС, 1997.
34. *Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И.* Социальные корни жесткого обращения с детьми в семьях // Актуальные проблемы современного детства. М.,1994.
  35. *Сафронова Т., Цымбал Е., Ярославцева Н.* Плата за жестокость: Проблемы профилактики жестокого обращения с детьми в семье // Народное образование. 1995. № 5. С.
  36. *Синягин Ю.В., Соловьев О. С.* Судебно-психологическая экспертиза по делам об изнасиловании: Методическое пособие. М.: Издательство МГУ, 1993.
  37. *Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И., Ярославцева Н.Д.* Последствия сексуального насилия, перенесенного в детстве: Дети от 3 до 17 лет // Актуальные проблемы современного детства. М.,1996..
  38. Список библиографии, подготовленной сотрудником ГНПБ им. К.Д. Ушинского *Т.С. Епихиной* для участников тематического чата «Насилие в семье – грубое нарушение прав детей», проводимого Проектом “Гармония” 22.09.99 г.
  39. Стратегии борьбы с насилием в семье: Справочное руководство. Отделение ООН в Вене, Центр по соц. развитию и гуманитарным вопросам. Нью-Йорк: ООН, 1998.
  40. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
  41. *Тишкова М.* Как сказать ребенку правду?: Советы родителям и педагогам по защите детей от посягательств педофилов // Огонек. 1996. № 40.
  42. *Черпанова Е.* Насилие рождает монстров: физические и психологические травмы, испытываемые в детстве, могут стать звеньями зловещей цепочки, тянущейся из поколения в поколение: (О последствиях жестокости родителей) // Семья и школа. 1995. № 5.
  43. *Черпанова Е.* Насилие? В семье? (Сексуальное насилие: психологические аспекты) // Семья и школа. 1995. № 3.
  44. *Черпанова Е. М.* Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 1997.
  45. *Ярославцева Н.Д.* Психологическая диагностика жестокого обращения с детьми // Актуальные проблемы современного детства. М., 1996.
  46. *Ярославцева Н.Д.* Посттравматические стрессовые нарушения у детей-жертв сексуального насилия и оказание им психологической помощи // Мир психологии. 1998. № 2.
  47. *Beitchman Joseph H., Zucker Kenneth J., Hood Jane E., DaCosta Granville A., Akman D., Cassavia E.* A review of the long-term effects of child sexual abuse // Child Abuse & Neglect. Volume 16. Issue 1. 1992.
  48. *Briere J.* Child Abuse Trauma. Theory and Treatment of the Lasting Effects. Newbury Park, CA: Sage, 1992.
  49. *Cavanagh Johnson T., Feldmeth J. R.* (1993). Sexual behaviors – a continuum / E. Gil & T. Cavanagh Johnson. Sexualized Children.
  50. Children and Young Persons with Abusive and Violent Experience Connected to Cyberspace Challenges for Research, Rehabilitation, Prevention and Protection Report from an Expert

Meeting at Satra Bruk, Sweden 29 – 31 of May 2006.

51. *Courtois, C.* (1988). *Healing the incest wound: Adult survivors in therapy.* New York: Norton.
52. *Everson M. D., Boat B. W.* (1990). Sexualized doll play among young 38 children: Implications for the use of anatomical dolls in sexual abuse evaluations // *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.* 29.
53. *Fernandes G.* *Manual for social workers: dealing with child victims of trafficking and commercial sexual exploitation.* Mumbai: Maharashtra, 2005.
54. *Goran Svedin C.G.* *Sexual abuse of children. Discovery and consequences. Expert report (2002-123-18).* Stockholm: Socialstyrelsen, 2002.
55. *Herman, J.L.* (1992). *Trauma and recovery.* New York: Basic Books.
56. *Hyde J., Bales K.* *Physical and Mental Health Aspects of Rehabilitating Children Freed from Slavery.* Washington, D.C.: Free the Slaves, 2006.
57. *Kendall-Tackett K. A., Williams L. M., & Finkelhor D.* (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies // *Psychological Bulletin,* 113.
58. *Kolk B.A. van der., McFarlane, A.C., & Weisaeth, L.* (1996). *Traumatic Stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society.* New York: Guilford Press.
59. *Larsson I.* *Sexual abuse of children. Child sexuality and sexual behaviour. Expert report (2001-123-20).* Stockholm: Socialstyrelsen, 2001.
60. *Pithers W. D., Gray A. S., Cunningham C., Lane S.* *From trauma to understanding.* Brandon. Safer Society Program & Press, 1993.
61. *Ryan G.* (1990). *Sexual behavior in childhood / J. McNamara & B. McNamara (eds.) Adoption and the sexually abused child.* Portland: University of Southern Maine, Human Services Development Institute.
62. *Sgroi Suzanne M.* *Handbook of clinical intervention in child sexual abuse.* S.a.: Lexington Books, 1982..
63. *Sorenson T., & Snow B.* (1991). How children tell: The process of disclosure in child sexual abuse. *Child Welfare,* 70(1).
64. *Terr L.C.* (1981). "Forbidden games": posttraumatic child's play // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 20.
65. *Terr, L.C.* (1991). Childhood traumas: an outline and overview // *American Journal of Psychiatry,* 148.
66. *Terr L.C.* (1994). *Unchanged memories.* New York: Basic Books.
67. *Wilson J.P., Lindy J.B., Raphael B.* (1994). Empathic strain and therapist defense: Type I and II countertransference reaction / J.P. Wilson & J.D. Lindy. *Countertransference in the Treatment of PTSD.* New York: Guilford Press. P. 31 – 61; Winnicott, D. W. (1971/1989). *Playing & Reality.* New York: Routledge.

---

## РОССИЙСКИЙ АЛЬЯНС

### **«Противодействие коммерческой сексуальной эксплуатации детей»**

Российский Альянс «Противодействие КСЭД» – это объединение организаций, действующих в сфере оказания помощи детям и защиты их прав и интересов. Он был основан в 2004 году Региональной общественной организацией социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит» совместно с РОО Независимый благотворительный центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры». В настоящее время Российский Альянс включает в себя 14 государственных и общественных организаций из различных регионов России. 17 марта 2005 года Российский Альянс «Противодействие КСЭД» получил статус аффилиативной группы международной сети организаций ЕСПАТ International («Остановим детскую проституцию, порнографию и трэффик детей в сексуальных целях»).

#### ***Цель деятельности***

Цель деятельности Российского Альянса «Противодействие КСЭД» – искоренение коммерческой сексуальной эксплуатации детей на территории Российской Федерации.

#### ***Направления деятельности Альянса***

- 1) исследование ситуации с КСЭД;
- 2) первичная профилактика всех форм КСЭД (проституция, порнография, сексуальный туризм, трэффик);
- 3) реабилитация жертв КСЭД;
- 4) лоббирование принятия законодательных и административных документов;
- 5) формирование общественного мнения о недопустимости КСЭД;
- 6) координация деятельности государственных и общественных организаций, отдельных исследователей и частных лиц в сфере противодействия КСЭД;
- 7) развитие и расширение Альянса.

Для вступления в Российский Альянс «Противодействие КСЭД» необходимо связаться с представителями ведущей организации Альянса – Региональной общественной организацией социальных проектов в сфере благополучия населения «Стеллит».

#### ***Контактные данные***

197101, Россия, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 3, офис 207 С.

Телефон/ факс: +7 (812) 493-52-38, +7 (812) 493-52-26, +7 (812) 493-52-37

Сайт: [www.ngostellit.ru](http://www.ngostellit.ru)

E-mail: [info@ngostellit.ru](mailto:info@ngostellit.ru)