Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА СРЕДИ ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Методические рекомендации
Часть 2

Астрахань 2016

ББК 88.42
УДК 37.06

Рекомендовано научно-экспертным советом
ГАОУ АО ДПО «Институт развития образования»

Подосинников С.А.
Профилактика экстремизма среди лиц подросткового и юношеского возраста. Методические рекомендации. Часть 2. – Астрахань: Издательство ГАОУ АО ДПО «Институт развития образования», 2016. – 35с.

Составитель:
Подосинников С. А., ведущий научный сотрудник ГАОУ АО ДПО «Институт развития образования», кандидат психологических наук, доцент

Методические рекомендации адресованы руководителям, заместителям руководителей образовательных организаций, а также педагогическим работникам, занимающимся вопросами профилактики экстремистских проявлений среди подростков и юношей. В целях расширения знаний по данной тематике в сборник включен глоссарий и список рекомендуемой литературы.

© Подосинников С.А., 2016
© Издательство ГАОУ АО ДПО
«Институт развития образования», 2016.

ISBN 978-5-8087-0390-2

ПРОФИЛАКТИКА ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА СРЕДИ ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ

Затяжной социально-экономический кризис, отказ от традиционных духовно-нравственных ценностей, популяризация в обществе радикальных, в том числе религиозных, воззрений – все это спровоцировало рост проявлений экстремизма и ксенофобии на национальной и религиозной почве, стало одной из причин неконтролируемой миграции и повлияло на развитие неблагоприятной информационной среды.

Не секрет, что подростки и юноши перенимают модели отношений и установки взрослых, среди которых, как показывают социологические опросы, достаточно широко распространено негативное отношение к мигрантам, людям других национальностей. А потому проблемы ксенофобии, экстремизма, нетерпимости в подростковой и юношеской среде являются отражением проблем общества в целом.

Экстремистские и ксенофобские настроения среди несовершеннолетних подросткового и юношеского возраста характеризуются полярностью: от сдержанных до агрессивно-расистских форм проявления. Более того, подобные настроения в последнее время становятся не только способом выражения протеста, характерного для данных возрастных групп, но и в определенной мере специфической чертой молодежной субкультуры.

Вопросы о повышении эффективности предпринимаемых в образовательных организациях мер по профилактике экстремизма, ксенофобии и национализма становятся все более актуальными. В то же время в рамках данной тематики наблюдается дефицит комплексных теоретических и прикладных исследований.

Решить вышеупомянутые проблемы можно посредством развития социальной компетентности подростков и юношей, которая включает в себя способность к слушанию, сочувствию, состраданию; свободу от предубеждений и стереотипов в сфере межличностного общения. Добиться желаемого позволяет совместная деятельность подростков и юношей, творческая атмосфера в группе, использование дискуссий, ролевых игр, применение методов конструктивного разрешения проблем и конфликтов в повседневном общении, ведение переговоров. Важно учить детей ценить разнообразие и различия, уважать достоинство каждого человека.

Современная психология и социальные науки могут предложить набор эффективных инструментов для профилактики терроризма и экстремизма.

Например, в рамках профилактической работы необходимо применение социально-психологических инструментов выявления причин и условий, способствующих совершению террористических актов. Данное выявление можно рассматривать на уровне фундаментального научного анализа (выявления базовой структуры специфических и неспецифических факторов терроризма), на уровне практики, текущего диагностического мониторинга

(гибкого, оперативного, регионально-дифференцированного выявления этнических, конфессиональных, экономических, психологических, криминальных и других провоцирующих терроризм напряжений и проблем в обществе). Здесь необходимо использовать такие социально-психологические инструменты, как тестирование, опрос, интервьюирование, анкетирование, а также изучение в интересующих аспектах оперативной социальной, психологической, экономической и этнической региональной статистики.

Кроме того, существует необходимость в социально-психологических инструментах устранения причин и факторов, способствующих совершению террористических актов. Применение данных инструментов предполагает активную практическую социально-психологическую работу с представителями группы риска, в которую включены подростки и юноши. Представители подростковой и юношеской среды наиболее чувствительны к пропаганде терроризма и не всегда обладают необходимым иммунитетом.

Какие же инструменты можно использовать в прикладной социально-психологической работе с представителями группы риска?

Во-первых, специфические технологии контрпропаганды, действующие в противовес террористической пропаганде, к которым относится, например, антитеррористическая социальная реклама. Цель подобных технологий – сформировать устойчивую антитеррористическую позицию в подростковой и юношеской среде. Необходимо, чтобы представитель данной аудитории, столкнувшийся с террористической пропагандой, либо еще не столкнувшийся, но находящийся в группе риска, был носителем (особенно в бессознательных компонентах психики) яркого, живого эмоционального идеологического образа антитеррористической направленности. Такого рода образ будет препятствовать проникновению в психику вербовочной информации и даст носителю грамотно сформулированную (контридеологами) альтернативную (относительно идеологии террористов) версию описания мира. Здесь необходимо использовать весь социально-психологический аппарат создания эффективной рекламы, подробно разработанный в России за последние десятилетия. Важным аспектом такой рекламы является то, что внедряемая ею идеология должна быть конкурентоспособной, т. е. действительно отвечать тем потребностям человека, на которые «давит» пропаганда террористов. Но работать социальная реклама должна более эффективно, безопасно и социально приемлемо. Обязательная часть формирования контридеологии – технология развенчивания истинных целей террористических лидеров в противовес декларируемым (в связи с их криминальной и криминально-экономической деятельностью), подчеркивание факта манипулирования исполнителями для достижения криминальных целей. В качестве проводников подобной контридеологии могут быть использованы не только СМИ, но и Интернет, который является важнейшим источником информации для подростков и юношей.

Во-вторых, необходимо активно использовать социально-психологические инструменты для профилактики распространения агрессивных, «политических» прочтений базовых постулатов мировых религий, поскольку на этих агрессивно-архаических прочтениях основывается идеология террористов. Следует вести работу по максимальному подчеркиванию человеколюбивых, гуманистических, мирных интерпретаций указанных постулатов, всеми средствами дискредитировать попытки «вычитать» из этих постулатов призывы к насилию. Необходимо создание социальных каналов коммуникации между разными религиями внутри российского общества, наводить «психологические мосты» между ними, формировать и широковещательно распространять единую позицию высшего духовенства всех конфессий об отрицании идеологии насилия. Этот компонент социально-психологической работы высокоспецифичен к профилактике именно терроризма, хотя очень полезен и для общего социального здоровья.

В-третьих, социально-психологическими методами нужно вести активную работу по профилактике экстремизма и ксенофобии, развитию толерантности. Эта работа осуществляется, в частности, в виде проведения социально-психологических тренингов толерантности у подростков и молодежи из группы риска, в ходе которых вырабатывается терпимость к отличному от человека другому, снимаются национальные и религиозные предрассудки. Хотя этот вид работы прямо не специфичен по отношению к терроризму, такая работа уменьшает агрессивный потенциал общей экстремистско-криминальной среды, из которой выходят и экстремисты, и террористы, и «обычные» преступники. Социально-психологический тренинг толерантности как неспецифическая превентивная процедура профилактики терроризма очень эффективен и нуждается в дальнейшем активном внедрении, прежде всего, в деятельность массовой общеобразовательной школы России.

В-четвертых, социальная психология, историческая психология, психология религии, этнопсихология могут предложить эффективные технологии конструирования малоконфликтной, позитивной исторической памяти, прежде всего в этническом и религиозном аспектах. Одним из ресурсов современного терроризма в России является память о многочисленных острых межнациональных, а также межконфессиональных конфликтах в истории России. Террористы могут эксплуатировать эту память, разжигать в душе вербуемого огонь как старых, так и недавних исторических конфликтов и обид, и на этих чувствах рекрутировать в свои ряды. Социально-психологические технологии пропаганды дружбы народов России, тренинги по разрядке конфликтного потенциала субъективно присвоенной памяти об истории своего народа внутри России, межрегиональные, межнациональные и межконфессиональные молодежные фестивали самой разной направленности могут ослабить этот важный фактор, провоцирующий вовлечение в терроризм.

И, наконец, еще одним типом социально-психологических инструментов по профилактике терроризма являются психофизиологические методы и средства. Одной из неспецифических причин терроризма является хронический патологический стресс (дистресс), радикально снизивший общее социальное и физическое здоровье нации в 90-х годах. Этот общий неспецифический фактор пагубно влиял и влияет на «неиммунизированные» против пропаганды терроризма группы риска, уничтожая необходимые для противостояния этой пропаганде ресурсы личности. Современная психофизиология предоставляет эффективные средства управления уровнем стресса с помощью метода биологической обратной связи. Тренинг по принципу биологической обратной связи позволяет человеку овладеть способами саморегуляции своего функционального состояния и эффективно противостоять стрессу, повышая таким образом свою жизнестойкость и давая ресурсы противостоять негативным влияниям.

Таким образом, проведенный нами анализ показывает, что развертывание практической работы по профилактике терроризма социально-психологическими методами является необходимым условием общей успешности противодействия терроризму в современной России.

ПРАКТИКУМ

Экспресс-опросник «Индекс толерантности»

(Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)

Стимульный материал опросника составили утверждения, отражающие как общее отношение к окружающему миру и другим людям, так и социальные установки в различных сферах взаимодействия, где проявляются толерантность и интолерантность человека. В методику включены утверждения, выявляющие отношение к некоторым социальным группам (меньшинствам, психически больным людям, нищим), коммуникативные установки (уважение мнения оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству). Отдельное внимание уделено этнической толерантности-интолерантности (отношению к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценке культурной дистанции). Три субшкалы опросника направлены на диагностику следующих аспектов толерантности: этническая толерантность, социальная толерантность и толерантность как черта личности.

Инструкция. Оцените, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями.

№	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

1. В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение.
2. В смешанных браках обычно проблем больше, чем в браках между людьми одной национальности.
3. Если друг предал, надо отомстить ему.
4. К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение.
5. В споре может быть правильной только одна точка зрения.
6. Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах.
7. Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные.
8. С неопрятными людьми неприятно общаться.
9. Даже если у меня есть свое мнение, я готов выслушать и другие точки зрения.
10. Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества.
11. Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности.
12. Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше.
13. Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же.

14. Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей.

15. Для наведения порядка в стране необходима «сильная рука».

16. Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители.

17. Человек, который думает не так, как я, вызывает у меня раздражение.

18. К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться.

19. Беспорядок меня очень раздражает.

20. Любые религиозные течения имеют право на существование.

21. Я могу представить чернокожего человека своим близким другом.

22. Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к другим.

Обработка результатов

Для количественного анализа подсчитывается общий результат без деления на субшкалы. Каждому ответу на прямое утверждение присваивается балл от 1 до 6 («абсолютно не согласен» – 1 балл, «полностью согласен» – 6 баллов). Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы («абсолютно не согласен» – 6 баллов, «полностью согласен» – 1 балл). Затем полученные баллы суммируются.

Номера прямых утверждений: 1, 9, 11, 14, 16, 20, 21, 22.

Номера обратных утверждений: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19.

Индивидуальная или групповая оценка выявленного уровня толерантности осуществляется по следующим ступеням:

22-60 – низкий уровень толерантности. Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.

61-99 – средний уровень. Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. В одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других могут проявлять интолерантность.

100-132 – высокий уровень толерантности. Представители этой группы обладают выраженными чертами толерантной личности. В то же время необходимо понимать, что результаты, приближающиеся к верхней границе (больше 115 баллов), могут свидетельствовать о размывании у человека «границ толерантности», связанном, к примеру, с психологическим инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Важно также учитывать, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности (особенно если они имеют представление о взглядах исследователя и целях исследования).

Для качественного анализа аспектов толерантности можно использовать разделение на субшкалы:

1. Этническая толерантность: 2, 4, 7, 11, 14, 18, 21.

2. Социальная толерантность: 1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20.

3. Толерантность как черта личности: 3, 5, 9, 13, 17, 19, 22.

Субшкала «этническая толерантность» выявляет отношение человека к представителям других этнических групп и установки в сфере межкультурного взаимодействия. Субшкала «социальная толерантность» позволяет исследовать толерантные и интолерантные проявления в отношении различных социальных групп (меньшинств, преступников, психически больных людей), а также изучать установки личности по отношению к некоторым социальным процессам. Субшкала «толерантность как черта личности» включает пункты, диагностирующие личностные черты, установки и убеждения, которые в значительной степени определяют отношение человека к окружающему миру.

Методика измерения выраженности этнической идентичности
(Дж. Финни)

Мы предлагаем ответить на вопросы, касающиеся вашей этнической принадлежности, вашей этнической группы и вашего отношения к ней. Но сначала продолжите предложение: *С точки зрения этнической принадлежности я рассматриваю себя, как…*

Инструкция. Прочитайте утверждения и рядом с каждым из них обозначьте тот ответ, который отражает степень вашего согласия с утверждением:

Утверждения	Совершенно согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Скорее согласен	Совершенно не согласен

1. Я провел много времени, стараясь узнать как можно больше о своей этнической группе, о ее истории, традициях, обычаях.
2. Я активен в организациях или социальных группах, которые включают преимущественно членов моей этнической группы.
3. Я очень хорошо знаю свое этническое происхождение и понимаю, что оно значит для меня.
4. Я много думаю о том, как этническая принадлежность повлияет на мою жизнь.
5. Я рад, что принадлежу к своей этнической группе.
6. Я четко чувствую связь со своей этнической группой.
7. Я хорошо понимаю, что значит для меня моя этническая принадлежность.
8. Для того чтобы узнать больше о своей этнической группе, я разговаривал о ней со многими людьми.
9. Я горжусь своей этнической группой.
10. Я соблюдаю традиции своей этнической группы.
11. Я чувствую сильную привязанность к своей этнической группе.
12. Я хорошо отношусь к своему этническому происхождению.

Моя этническая группа; Этническая группа моего отца; Этническая группа моей матери; Мой пол; Мой возраст

Обработка данных

1. Средний балл по всем вопросам является общим показателем этнической идентичности.
2. Показатели субшкал вычисляются посредством нахождения среднеарифметического от полученной суммы баллов:

– шкала выраженности когнитивного компонента этнической идентичности (ответы на вопросы № 1, 2, 4, 8, 10);

– шкала выраженности аффективного компонента этнической идентичности (ответы на вопросы № 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12).

Тест коммуникативной толерантности
(В.В. Бойко)

Инструкция. Проверьте, насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся вам людей. Ниже приводятся суждения. Воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы обозначить, насколько приведенные суждения верны по отношению к вам:

0 баллов – совсем неверно,

1 – верно в некоторой степени,

2 – верно в значительной степени,

3 – верно в высшей степени.

Постарайтесь быть предельно искренними в процессе оценки. Закончив оценку суждений, подсчитайте сумму баллов.

1. Вы не умеете либо не хотите понимать или принимать индивидуальность других людей.	
Баллы	1. Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.
	2. Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.
	3. Шумные детские игры переношу с трудом.
	4. Оригинальные, нестандартные, яркие личности чаще всего действуют на меня отрицательно.
	5. Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.
Всего:	
2. Оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.	
	1. Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.
	2. Меня раздражают любители поговорить.
	3. Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.
	4. Я бы тяготился разговорами со случайным попутчиком, который уступает мне по уровню знаний и культуры.
	5. Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня.
Всего:	
3. Вы категоричны или консервативны в оценках людей.	
	1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды).
	2. Так называемые новые русские обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо «рвачеством».
	3. Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.
	4. Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.
	5. Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.
Всего:	
4. Вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.	
	1. Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.
	2. Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.

	3. Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.
	4. Мне неприятны самоуверенные люди.
	5. Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.
Всего:	
5. Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера.	
	1. Я имею привычку поучать окружающих.
	2. Невоспитанные люди возмущают меня.
	3. Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.
	4. Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.
	5. Я люблю командовать близкими.
Всего:	
6. Вам хочется подогнать партнера под себя, сделать его удобным.	
	1. Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.
	2. Жить в номере гостиницы с посторонним человеком – для меня просто пытка.
	3. Когда партнер не соглашается в чем-то с моей «правильной» позицией, то обычно это раздражает меня.
	4. Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.
	5. Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.
Всего:	
7. Вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.	
	1. Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.
	2. Меня часто упрекают в ворчливости.
	3. Я долго помню обиды, нанесенные мне теми, кого я ценю или уважаю.
	4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
	5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него тем не менее обижусь.
Всего:	
8. Вы нетерпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался партнер.	
	1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
	2. Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.
	3. Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
	4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).
	5. Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.
Всего:	
9. Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам, установкам или притязаниям других.	
	1. Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.
	2. Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
	3. Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.
	4. Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколько странными людьми.

	5. Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.
Всего:	

Обработка результатов.

Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем девяти признакам: чем больше баллов, тем ниже уровень вашей коммуникативной толерантности. Если вы набрали максимальное количество баллов – 135, то это свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим.

Обратите внимание на то, по каким из девяти предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки: возможен интервал от 0 до 15 баллов. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем ниже ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений. Разумеется, полученные результаты позволяют обозначить лишь основные тенденции, свойственные вашим взаимоотношениям с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее.

Упражнения для обучения навыкам саморегуляции

(Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006.)

Упражнения, представленные в пособии, направлены на обучение подростков и молодежи произвольной регуляции своего поведения и эмоциональных состояний. Эти навыки востребованы в различных жизненных ситуациях, важнейшие из которых таковы:

1. Ситуации, заставляющие человека находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда человек вынужден работать в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных возможностей: например, спортсмен в период соревновательного цикла или абитуриент при подготовке к сдаче вступительных экзаменов в вуз.

2. Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принимать важные и ответственные решения (выбор профессии, создание семьи и т. п.). Здесь важно как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу (определение жизненных целей и ценностей, планирование карьеры и т. п.).

3. Ситуации, связанные с повышенным риском. К ним можно отнести и экстремальные ситуации, и любую деятельность, связанную с высоким уровнем опасности (в частности, это занятие многими видами спорта). Тот, кто при возникновении опасности утрачивает способность к саморегуляции, реагирует на нее неадекватно: либо начинает паниковать, либо, наоборот, «впадает в ступор». И то, и другое приводит к многократному возрастанию вероятности трагического исхода. В таких ситуациях крайне важно, взяв под контроль свои реакции, сохранить способность объективно анализировать обстоятельства и принимать обоснованные решения.

4. Межличностные конфликты, а также ситуации, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих. Для продуктивного поведения в таких ситуациях хорошо развитых коммуникативных навыков недостаточно. Наряду с ними необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей (т. е. быть в состоянии осознавать собственные действия), а также уметь произвольно регулировать свои эмоциональные состояния и поведенческие реакции.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. Так, если в условиях спортивной борьбы ему удается взять под контроль состояние «предстартовой лихорадки», то его деятельность становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишнее напряжение и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

Техники саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций могут носить разноплановый характер.

Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.

Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т. п.

В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

В соответствии с этим представленные в пособии упражнения сгруппированы в три блока:

1. Игровые упражнения, в которых перед участниками ставятся задачи, требующие произвольной регуляции своего поведения.

2. Упражнения, направленные на осознание и анализ жизненных проблем, поиск конструктивных выходов из стрессовых ситуаций.

3. Техники релаксации, направленные на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения.

Упражнения из первого и второго блоков подразумевают межличностное взаимодействие участников, в силу чего проводятся в групповой форме. Техники релаксации могут проводиться как в группе, так и индивидуально. При организации занятий рекомендуется выполнять не больше двух техник релаксации подряд, чередуя их с упражнениями из других блоков.

ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела.

Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений.

Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним.

Побеждает тот, кто дольше всех может сохранить невозмутимость.

Смысл упражнения

Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Обсуждение

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей?

Какие способы саморегуляции использовали участники, какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

ЗАПАЗДЫВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Описание упражнения

Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т. п.) и меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторяет упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды, и т. п.

Приблизительно каждые полминуты становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания очередной участник, расположенный справа от предыдущего водящего, и т. д., пока в этой роли не побывает каждый. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается.

Смысл упражнения

Упражнение учит контролировать свое поведение в ситуациях, когда нужно произвольно задерживать свои реакции, тренирует внимание и наблюдательность.

Обсуждение

Кому что больше понравилось – самому демонстрировать упражнения или повторять их за другими? Какие сложности возникли при выполнении этого упражнения, чем они вызваны, как их удалось преодолеть?

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Описание упражнения

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Смысл упражнения

Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Обсуждение

Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а поступать в точности до наоборот?

КТО БЕЗ МЕСТА?

Описание упражнения

Вариант 1. Стулья расставлены по кругу, их количество на единицу меньше, чем число игроков. Участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый из них должен занять ближайший стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры. Затем еще один стул убирается, и проводится следующий раунд и т. д. Победителями признаются 3-4 участника, оставшихся в игре дольше всего.

Вариант 2. Стулья расставлены по кругу, все сидят на них, а водящий стоит в центре. По его команде все должны встать со своих мест и занять стул своего правого соседа. Задача водящего – занять место того, кто замешкался.

Смысл упражнения

Выработка умения быстро реагировать на меняющуюся обстановку, регулировать поведение в таких условиях.

Обсуждение

Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Какими качествами обладают те, у кого лучше всего получалась эта игра? Где и для чего в реальной жизни востребованы такие качества?

ДО ЧЕРТЫ

Описание упражнения

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2-3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6-7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Смысл упражнения

Обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше

вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть», они готовы к риску. С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т. е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

ПОХОДКИ

Описание упражнения

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3-4 попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

– Уверенная
– Застенчивая
– Агрессивная
– Радостная
– Обиженная

Смысл упражнения

Обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

Обсуждение

На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они демонстрировали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться к тому, что демонстрировалось. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

ДВА ДЕЛА

Описание упражнения

Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот исполняет роль «живого зеркала», повторяя все эти движения. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Водящий должен, не прекращая копирования движений, отвечать на эти вопросы, по возможности логично и впопад. Упражнение продолжается 1-2 мин, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Смысл упражнения

Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях «информационной перегрузки», когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой «информационной перегрузки» – один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

Обсуждение

Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Что можно порекомендовать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет подобная ситуация?

ЗАПРЕТНЫЕ СЛОВА

Описание упражнения

Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да – нет». В качестве «запретных слов» могут быть обозначены и другие из числа широко распространенных, например, «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

Смысл упражнения

Выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

Обсуждение

Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что затруднения в изложении своей мысли другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да – нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Описание упражнения

Предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. После участников просят объединиться в подгруппы по 3-4 человека, в них обменяться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (т. к. они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» – дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. После обсуждения (через 10-15 мин.) представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Смысл упражнения

Демонстрация возможности неоднозначной трактовки даже тех событий, которые на первый взгляд воспринимаются как определенно «хорошие» или «плохие». Упражнение учит смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны; дает понять, что оценка ситуации зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем.

Обсуждение

Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть?

ЛЕСТНИЦА ДОСТИЖЕНИЙ

Описание упражнения

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А-4 лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающих особенности ситуации, когда цель не достигнута либо достигнута полностью, соответственно. После этого участники должны подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать две-три ее главные характеристики. Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Смысл упражнения

Техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Обсуждение

Участников просят высказаться: какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать о поставленной цели и о запланированных для ее достижения действиях.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Описание упражнения

Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь… Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?

Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2-А3 или полотнища светлых обоев. Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько

собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35-50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3-5 минут на человека).

Смысл упражнения

Упражнение способствует формированию более осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути. Оно дает повод задуматься о том, какие события являются наиболее важными и где находятся источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, отмеченное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность?

СМЯТЫЙ ЛИСТ

Описание упражнения

Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2-3 минуты, после чего кратко, в одном-двух предложениях, описать ее суть. Затем каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. Участников просят внимательно рассмотреть узор, образованный линиями, по которым лист был смят, и разглядеть какой-либо рисунок (2-3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5-7 минут). Когда изображение готово, участников просят внимательно присмотреться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше идей (ассоциаций) о том, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Фиксируется все, что приходит в голову (4-6 минут). Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально. Далее участники объединяются в подгруппы по 4-5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы – 4-6 минут на человека.

Смысл упражнения

Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий,

возникших при смятии листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

Обсуждение

Каждого из участников просят высказаться, что дала эта техника лично ему и в каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять.

ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается. Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается… А потом надувается вновь… Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты». После участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и рассказывают им о том, чем хороша эта техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

СЕМЬ СВЕЧЕЙ

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей… Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет… Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…». Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку в полузатемненном помещении.

СЛУШАЙ ТИШИНУ

Упражнение проводится в тихом месте, куда могут доноситься извне лишь тихие звуки. Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать…». На это дается минута-полторы. После этого каждый участник рассказывает, какие звуки ему удалось услышать. «Видите, как много звуков

можно услышать даже в тишине, стоит только сконцентрировать на них свое внимание! Когда вам беспокойно, тревожно, не получается расслабиться – можно просто закрыть глаза и внимательно послушать, что происходит вокруг… Ваше внимание переключится с предмета беспокойства на то, что вы услышите. И вы почувствуете, как велик, разнообразен и интересен мир вокруг нас…»

РАССМОТРИ ПРЕДМЕТ

Участникам предлагается найти или выбрать из предложенных ведущим какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки.

«Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план… Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма… Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях… Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд…»

После этого каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении. «Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее просто внимательно посмотреть! Мы обычно куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно – остановите на минуту свою суету, раскройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного…»

ДУМАЙ О ДЫХАНИИ

Участники удобно рассаживаются, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете… А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит… Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться, сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких

вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них…»

ПОДАРИ СЕБЕ ТЕПЛО

Участников просят удобно сесть и расслабиться, после чего дают следующую инструкцию: «Вам комфортно и тепло. Источник этого тепла у вас внутри. Представьте себе, как тепло медленно разливается по вашему телу, заполняет его собой. Вот оно появилось в ступнях ног, поднимается все выше. Вам комфортно и приятно. Тепло появляется в руках, в каждом пальце. Становится тепло плечам, спине, животу… Все ваше тело наполнено приятной энергией. Вы купаетесь в тепле, усталость проходит… Побудьте в таком состоянии несколько минут…».

После этого участникам дают возможность спокойно посидеть 2-3 минуты, на протяжении которых ведущий время от времени тихо и спокойно говорит фразы о тепле и комфорте участников.

Обратите внимание, что не нужно таким путем «прогревать» голову, так как это может привести к головной боли. Затем участников просят запомнить и сохранить это ощущение тепла в теле и, когда они будут готовы, медленно открыть глаза и потянуться.

«Мысленно подарить себе тепло – простой и хороший способ снять напряжение, расслабиться. Пользоваться им легко и удобно, например, перед сном».

ТЯЖЕСТЬ И ЛЕГКОСТЬ

1. Участников просят лечь, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3-4 минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше и, наконец, они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались перегрузки и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2-3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1-2 минуты). Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

2. Участники садятся на удобные стулья или в кресла, закрывают глаза, расслабляются и вытягивают руки перед собой. Их просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2-3 минуты.

Потом участников просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, действительно оказывается расположенной ниже другой.

ДОТЯНИСЬ ДО ЗВЕЗД

Участникам дается следующая инструкция:

«Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.) А теперь протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба, опусти руки и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех участников «звезды будут лежать в корзинках», можно продолжить.) Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.) Теперь потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...».

Подобным образом дайте участникам сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Потом желающие рассказывают о какой-нибудь из своих звезд и объясняют, что она для них значит.

УБАВЬ ТОК

Участников просят сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

«Представьте себе, что у вас внутри электрический мотор. Иногда он работает нормально, а иногда, когда мы находимся в напряжении, начинает крутиться быстрее и быстрее. Шумит, вибрирует, перегревается, искры летят. Примерно так наш организм и работает, когда мы нервничаем. Наш мотор может и сломаться, и тогда мы заболеем. Как же быть? Представьте себе, что у вас в руках регулятор от этого мотора – рычажок, которым можно прибавить ток, а можно и убавить. Добавьте ток – мотор раскручивается быстрее… А теперь убавьте – обороты снижаются, нам становится комфортно и спокойно… Представьте себе это во всех деталях, потренируйтесь… Прибавляем ток – убавляем… Вновь прибавляем – и опять убавляем… Когда почувствуете, что стали нервничать или суетиться – представьте себе такой регулятор и мысленно убавьте ток».

Техника наиболее эффективна для людей, способных к представлению ярких зрительных образов. Немного потренировавшись, они могут научиться использовать ее где и когда угодно; для мысленного «убавления тока» уже не обязательно будет сидеть в удобной позе и закрывать глаза.

НАПРЯГИСЬ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов

добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно». Например, можно выполнять такие упражнения:

Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.

Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.

Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины. Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15-20 секунд с последующим расслаблением.

ЛЕПИМ ИЗ ГЛИНЫ

Участников просят удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить, что в руках у них мягкая, легко мнущаяся глина. В течение одной-двух минут их просят представить себе, как они разминают этот кусок глины, пытаясь сделать его как можно более мягким. Потом им дается несколько заданий:

– «Скульпторы, прежде чем лепить что-либо из глины, сильно-сильно сжимают ее руками, чтобы оттуда вышли все пузырьки воздуха. Сожмите и вы свой кусок глины! Представьте себе, что вы держите его перед грудью, упираясь в него ладонями, и сжимаете изо всех сил, напрягая руки… Достаточно, теперь расслабьтесь…

– Теперь слепите из глины ровный-ровный шар. Как это сделать?

Сначала сомните ваш комок с разных сторон таким образом, чтобы он принял форму шара… А теперь, чтобы сделать его ровным, перекатывайте его в руках, выравнивая ладонями все неровности…

– Превратите ваш шар в колбаску. Для этого сожмите его и начните растирать между ладонями…

– А теперь растяните вашу глиняную колбаску так сильно, как только сможете! Зажмите ее между кончиками пальцев обеих рук и начинайте разводить руки в стороны… Разведите их максимально широко, потянитесь…

– Снова соберите глину в комок и слепите из нее то, что вам захочется…»

На это дается еще 1-2 минуты. Потом участников просят открыть глаза и, при желании, поделиться впечатлениями и рассказать, что они слепили.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Представленная ниже серия небольших упражнений позволяет решить две задачи. Во-первых, это расслабление мышц лица, что важно для общей релаксации. Во-вторых, упражнения обучают произвольной регуляции

мимики, что является неотъемлемым компонентом саморегуляции поведения в процессе общения.

«Маска удивления». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«Маска трубача». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз. Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза сильно зажмуриваются. Упражнение сначала выполняется для обоих глаз одновременно, потом для каждого глаза поочередно.

Упражнение «ЛЬ». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «ЛЬ»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

Упражнение для жевательных мышц. Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжимание челюстей сопровождается вдохом, разжимание – выдохом. «Кусающие усилия» (в вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (в горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10-15 раз.

ОТРЯХНИСЬ

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же!

Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подрожите всем телом… Раз-два-три… Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходит усталость и плохое настроение…

Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз-два-три… Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног…

Техника проста в освоении, эффективна для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

АБАЖУР

Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция:

«Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно… Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите себе такую ситуацию… Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение… Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно…».

Такую технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

РЕЛАКСАЦИЯ НА БЕГУ

Представленная ниже серия из трех упражнений, направленных на релаксацию, необычна тем, что выполняется не в спокойном и расслабленном состоянии, а на бегу, при интенсивной мышечной работе. Участников просят неспешно и расслабленно бежать, внимательно слушая слова ведущего и представляя то, о чем он говорит.

Упражнение «Тепло» основано на физиологическом свойстве организма выделять тепло при мышечной работе. Благодаря этому через несколько минут легкого бега можно констатировать: «Мышцы прогреваются приятным глубоким теплом. Руки и ноги теплые, согреваются. Горячая кровь струится по всему телу. Тело пропитано густым глубоким теплом, как губка. Тело излучает тепло». Такие формулы самовнушения помогали прочувствовать ощущения внутреннего тепла и усилить их. А усилить очень хотелось, поскольку закалка заключалась в том, что мы выпрыгивали из бассейна и целый час бегали по обжигающему снегу...

Упражнение «Бодрость» использует ощущение той легкости движений, когда мышцы рук и ног разогрелись, связки суставов обрели эластичность, установился автоматический ритм дыхания, сердцебиения и движений бега. Все эти ощущения сводятся в одно: ощущение свободного полета, парения: «Мне тепло и легко. Щеки овевает приятный ветерок. Вдох успокаивает. Выдох спокойный. Сердце бьется ритмично, равномерно. На душе спокойно и легко. Мышцы наливаются спокойной силой. Излишнее напряжение уходит само собой. У меня много сил и энергии. Чувствую в себе силу, смелость и бодрость».

Упражнение «Радость». Его задача – не дать энергии уйти в «пар», в какое-нибудь озорство, на которое начинает тянуть в середине пробежки.

«Во мне пульсирует горячая здоровая кровь. Огромный заряд сил и энергии. Я как пульсирующее солнце. Лоб приятно прохладный. Я легко владею собой, своей энергией. Реакция спокойная и деловая. Я верю в свои силы. Мне легко и приятно с людьми. И людям приятно со мной. На душе тепло и спокойно. Полный покой на душе. В моем сердце живет любовь к жизни, к своему телу. Оно дарит мне столько часов счастья. Оно дарит его моим любимым. И получает столько же назад. Я чувствую себя в центре этого горячего, радостного круга любви. Он проходит через землю, через мое тело, уходит в небо и возвращается в землю. Этот круг радости и любви всегда со мной».

В ПРОЗРАЧНОМ ШАРЕ

Участников просят встать таким образом, чтобы расстояние между ближайшими соседями было не менее одного метра, расслабиться и закрыть глаза.

«Представьте себе, что вас окружает прозрачный шар такого размера, что вы легко помещаетесь внутри. Он защищает вас, отгораживает от всех невзгод… Сильно-сильно вытяните руки в стороны и представьте, что кончики ваших пальцев касаются внутренних стенок этого шара… А теперь приподнимите правую ногу, вытяните ее вперед и коснитесь передней стенки шара ступнѐй. Побалансируйте немного в таком положении, ощупайте поверхность шара кончиками пальцев рук и ступней. Опустите правую ногу, приподнимите левую и ощупайте поверхность шара ее ступней… Теперь устойчиво встаньте на обе ноги, опустите руки и еще немножко мысленно побудьте в прозрачном шаре. Вам спокойно и комфортно… Сохраните эти ощущения, когда откроете глаза».

Подобные техники могут использоваться для психологического дистанцирования от источников переживаний, создания ощущения защищенности и безопасности.

Можно порекомендовать участникам представлять себя в прозрачном шаре или за прозрачной стеной, когда они хотят внутренне «отгородиться» от какого-либо неприятного воздействия, конфликтов и т. п.

ТЕСНАЯ ОБУВЬ

Наверняка у вас в жизни бывали ситуации, когда вы надевали новую обувь, а она оказывалась тесной и неудобной, жала и натирала. Представьте себе, что вы идете в такой обуви… Тяжело, ноги болят. А ведь бывает, что такая «обувь» у нас на всем теле, на всей нашей душе… Это наши переживания, волнения, страдания… Мы движемся по жизни, а все это нам мешает, причиняет боль… Представьте себе, что вы шагаете по дороге под названием «Жизнь», а на вас надет груз прошлых переживаний, который давит, «натирает» вам душу. Что если попробовать снять с себя все это,

пробежаться не в неудобной обуви, а налегке?.. Как хорошо, когда после прогулки по улице в неудобных ботинках вы имеете возможность скинуть их и пройтись босиком! Представьте себе, что вы так же скидываете с себя свои переживания… Двигаться по жизни становится легко и приятно. Ощутите это состояние легкости, поживите в нем… А теперь, когда вы откроете глаза, сохраните в себе это ощущение легкости и комфорта!..

ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ МОРЕ

Участники садятся или ложатся в удобную для себя позу, закрывают глаза и расслабляются. Ведущий медленно, размеренно читает инструкцию:

«Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. На листьях играют солнечные блики, воздух свежий и приятный, поют птицы. Вам комфортно и легко. И вот впереди вы видите просвет, приближаетесь к нему, и перед вами открывается море. Мягкий белоснежный песок, ласковая бирюзовая вода. Вы идете босиком по пляжу, песок теплый и бархатистый. Выбираете место, которое вам нравится, и ложитесь на песок. Вас ласкает солнце, приятно шелестит прибой. Полюбуйтесь картиной, которая вас окружает, поживите в ней несколько минут… Можете просто позагорать на пляже, а можете окунуться в ласковое теплое море… Насладитесь этими ощущениями…».

Участникам дается две-три минуты, чтобы мысленно побыть в представляемом месте; на протяжении этого времени ведущий может изредка говорить фразы по теме (как приятен на ощупь песок, ласково солнце, чиста и освежающая вода и т. п.).

Потом участников, продолжающих находиться в воображаемом месте, просят мысленно медленно закрыть глаза, вернуться туда, где они действительно находятся, и открыть глаза уже в реальности. Напоследок можно пожелать им сохранить в себе те приятные ощущения, которые они получили во время этого путешествия.

ЗОЛОТАЯ НИТЬ

Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция:

«Представьте, что вы связаны с Вселенной тонкой золотой нитью, которая тянется от вашей макушки вверх, в бесконечность. Она постоянно вас поддерживает и наполняет энергией. Любое «выбивание из колеи» сопровождается тем, что вы теряете эту связь. Помните о том, что вы всегда можете ее восстановить, освободив эту «золотую ниточку» от тех помех, что лежат на ее пути. Когда вы теряете душевное равновесие, вспоминайте о том, что у вас есть эта поддержка, и представляйте свою связь через эту нить со всей Вселенной».

ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Российской Федерации.

2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ.

3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 г. № 195-ФЗ.

4. Федеральный конституционный закон от 30.05.2001 № 3-ФКЗ «О чрезвычайном положении».

5. Федеральный закон от 25.07.2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».

6. Федеральный закон от 06.03.2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».

7. Федеральный закон от 19.06.2004 г. № 54-ФЗ «О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях».

8. Федеральный закон от 27.05.1996 г. № 57-ФЗ «О государственной охране».

9. Федеральный закон от 18.04.1991 г. № 1026-1 «О милиции»;

10. Федеральный закон от 03.04.1995 г. № 40-ФЗ «О Федеральной службе безопасности».

11. Указ Президента РФ от 12.05.2009 г. № 537 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года».

12. Приказ МВД России от 14.07.2005 г. № 047 «О некоторых мерах по усилению борьбы с экстремизмом».

13. Бояринцев В.П. Проблемы психологии и психофизиологии активности и саморегуляции личности. – М.: Логос, 2007.

14. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006.

15. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Научись преодолевать стресс. – СПб., 2006.

16. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006.

17. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 137-147.

18. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. – М.: Альфа, 2007.

19. Либин А.В. Стили или реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами. – М.: Смысл, 2008.

20. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2009.

21. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.

22. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 2003.

23. Мирославский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – М.: ЛОГОС, 2004.

24. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – СПб.: Учение, 2010.

25. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006.

26. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность / авт-сост. С.А. Пырочкина, О.П. Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 123 с.

27. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.

28. Селье Г. Стресс без дистресса. [Текст]/ Г. Селье. – М.: Профес, 2009.

29. Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. - 2010. - № 3. - С. 48-56.

Подосинников С.А.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА СРЕДИ ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Методические рекомендации
Часть 2

Формат А5.
Тираж 100 экз.

ГАОУ АО ДПО «Институт развития образования»
414000, г. Астрахань, ул.Ульяновых,4