

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Свердловской области
«Институт развития образования»

Д. Е. Щипанова

**Психолого-педагогическое сопровождение
несовершеннолетних в образовательных организациях
Свердловской области, подвергнувшихся воздействию
идеологии экстремизма и терроризма**

Методические рекомендации

Екатеринбург
2019

ББК 74.200.51я81+88.26я81

Щ 84

Автор:

Д. Е. Щипанова, кандидат психологических наук, доцент кафедры воспитания и дополнительного образования ГАОУ ДПО «ИРО»

Щ 84 Щипанова Д. Е.

Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних в образовательных организациях Свердловской области, подвергнувшихся воздействию идеологии экстремизма и терроризма: методические рекомендации / Д. Е. Щипанова; Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования». – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019. – 54 с.

ББК 74.200.51я81+88.26я81

© Щипанова Д. Е., 2019

Содержание

Введение	4
Задачи, этапы и направления организации психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, подвергнувшихся воздействию идеологии экстремизма и терроризма в образовательных организациях.....	5
Организация психолого-педагогического сопровождения в урочной и внеурочной деятельности.....	10
Организация психолого-педагогического сопровождения как системы мероприятий на уровне школы, с привлечением ресурсов педагога-психолога или психологической службы во взаимодействии с социальным педагогом и другими специалистами организации	15
Организация психолого-педагогического сопровождения в рамках социальной адаптации несовершеннолетних, подпавших под воздействие идеологии экстремизма и терроризма	19
Заключение	24
Библиографический список	25
Приложение 1	26
Приложение 2	30
Приложение 3	46

Введение

Сфера образования сегодня как среда социализации детей, подростков и молодежи сталкивается с актуальными вызовами современной цивилизации. Одним из таких вызовов является вовлечение несовершеннолетних в деструктивные группы и сообщества, в том числе такие, в которых пропагандируется идеология экстремизма и терроризма. Федеральные государственные образовательные стандарты предусматривают, что образовательная организация обеспечит условия воспитания и социализации обучающихся, развитие и духовно-нравственное становление личности. Образовательные результаты предполагают ориентацию не только на знания, но и на развитие личности обучающегося, формирование просоциального мировоззрения и поведения, умения противостоять деструктивным воздействиям социальной среды.

Методические рекомендации учитывают основные положения Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года, Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года (утв. Президентом РФ 28.11.2014 № Пр-2753).

Согласно данным документам, сегодня к числу приоритетов относится реализация всех направлений государственной политики в области противодействия экстремизму в организациях сферы образования и государственной молодежной политики.

В этой связи возрастает роль всех участников образовательного процесса в проектировании и реализации психолого-педагогического сопровождения, особенно в профилактическом аспекте, ориентированного на формирование и развитие просоциальных ценностей и моделей поведения обучающихся. Однако зачастую наблюдается дефицит профессиональной подготовки педагогического коллектива и администрации образовательной организации, планирующих и обеспечивающих данный процесс.

В методических рекомендациях представлены содержательные аспекты организации деятельности субъектов образовательной среды по психолого-педагогическому сопровождению несовершеннолетних в образовательных организациях Свердловской области, в том числе обучающихся, подвергнувшихся воздействию идеологии экстремизма и терроризма, как средство активизации потенциала современной образовательной организации в вопросах воспитания и социализации обучающихся.

Методические рекомендации адресованы директорам, заместителям директоров, педагогам, классным руководителям, социальным педагогам, педагогам-психологам образовательных организаций.

Задачи, этапы и направления организации психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, подвергнувшихся воздействию идеологии экстремизма и терроризма в образовательных организациях

Согласно Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, к основным мерам по предупреждению (профилактике) терроризма относятся:

- информационные (разъяснение сущности терроризма и его общественной опасности, формирование стойкого неприятия обществом идеологии насилия, а также привлечение граждан к участию в противодействии терроризму);
- культурно-образовательные (пропаганда социально значимых ценностей и создание условий для мирного межнационального и межконфессионального диалога).

В этой связи основная задача образования – организация работы по психолого-педагогическому сопровождению реализации этих мер, проведение работы по обеспечению психологической, информационной, ценностной и идеологической защищенности обучающихся.

Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года предусматривает следующие направления государственной политики по противодействию экстремизму в сфере образования и молодежной политики, носящие преимущественно профилактический характер и нацеленные на молодежь:

- включение в региональные и муниципальные программы по развитию образования и воспитанию несовершеннолетних мероприятий по формированию у подрастающего поколения уважительного отношения ко всем этносам и религиям;
- организация досуга детей, подростков, молодежи, семейного досуга, обеспечение доступности для населения объектов культуры, спорта и отдыха, создание условий для реализации творческого и спортивного потенциала, культурного роста граждан;
- осуществление мер государственной поддержки системы воспитания молодежи на основе традиционных для российской культуры духовных, нравственных и патриотических ценностей;
- проведение в образовательных организациях занятий по воспитанию патриотизма, культуры мирного поведения, межнациональной и межконфессиональной дружбы, по обучению навыкам бесконфликтного общения, а также умению отстаивать собственное мнение, противодействовать социально опасному поведению, в том числе вовлечению в экстремистскую деятельность, всеми законными средствами;
- включение в учебные планы, учебники, учебно-методические материалы тем, направленных на воспитание традиционных для российской культуры ценностей;

- повышение профессионального уровня педагогических работников, разработка и внедрение новых образовательных стандартов и педагогических методик, направленных на противодействие экстремизму;
- обеспечение активного участия коллегиальных органов управления образовательных организаций в профилактике экстремизма среди учащихся и студентов;
- проведение социологических исследований социальной обстановки в образовательных организациях, мониторинга девиантного поведения молодежи, анализа деятельности молодежных субкультур в целях выявления фактов распространения экстремистской идеологии;
- повышение престижности образования, полученного в российских религиозных образовательных организациях, а также осуществление мер государственной поддержки системы общественного контроля за выездом российских граждан для обучения в иностранных религиозных образовательных организациях;
- включение в федеральный государственный образовательный стандарт по специальности «журналистика» образовательных программ по информационному освещению вопросов противодействия экстремизму;
- усиление роли общественных советов при федеральных органах исполнительной власти в деятельности по воспитанию патриотизма и формированию гражданского самосознания у молодежи;
- взаимодействие с молодежными общественными объединениями и организациями футбольных болельщиков в целях профилактики экстремистских проявлений при проведении массовых мероприятий.

Первым этапом организации психолого-педагогического сопровождения является анализ среды социализации несовершеннолетних конкретного муниципалитета, проводимый с целью выделить факторы, которые являются рискогенными с точки зрения развития идеологии экстремизма и терроризма на территории региона/муниципального образования. Многими исследователями отмечается, что к основным причинам развития идеологии экстремизма и терроризма можно отнести следующие группы факторов.

Психологические факторы. Наступление подросткового возраста само по себе является основанием для проявления особого внимания к формирующейся личности со стороны родителей, педагогов, психологов. Это объясняется спецификой актуальной социальной ситуации развития подростков, возрастной задачей, представляющей собой не только становление и развитие чувства взрослости во внутреннем мире личности, но и осуществление перехода от детских ко взрослым способам самопонимания и самореализации, которые строятся подростком в соответствии с выбранными им «взрослыми» моделями поведения. Кроме того, повышает риск подвергнуться воздействию идеологии экстремизма и терроризма и ведущий вид деятельности подростка – общение со сверстниками. Значительно возрастает риск и в связи со свойственными возрасту демонстративностью, неуравновешенностью, недостаточной критичностью мышления, «подростковыми реакциями»: реакции эмансипации, группирования и др.

В связи с этим выделяют основные особенности экстремизма в подростковой среде. Во-первых, экстремизм формируется преимущественно в маргинальной среде. Он постоянно подпитывается неопределенностью положения молодого человека и его неустановившимися взглядами на происходящее. Во-вторых, экстремизм чаще всего проявляется в системах и ситуациях, характеризующихся отсутствием действующих нормативов, установок, ориентирующих на законопослушность, консенсус с государственными институтами. В-третьих, экстремизм проявляется чаще в тех обществах и группах, где присутствует низкий уровень самоуважения или же условия способствуют игнорированию прав личности. В-четвертых, данный феномен характерен для общностей не столько с так называемым низким уровнем культуры, сколько с культурой разорванной, деформированной, не являющей собой целостности. В-пятых, экстремизм соответствует обществам и группам, принявшим идеологию насилия и проповедующим нравственную неразборчивость, особенно в средствах достижения целей.

Социокультурные факторы. Сообщества с преобладанием норм, ценностей, образцов поведения, нетрадиционных для общества, образуют субкультуры. Субкультура формируется в результате интеграции людей, чья деятельность и образ жизни не соответствуют или отрицают, противостоят традиционному обществу. Подростки и молодежь чаще интегрированы в субкультуры, чем взрослые. Существенное влияние на рост экстремистских проявлений в молодежной среде оказывают специфические субкультуры, характеризующиеся чертами асоциального и антисоциального характера. Подростковая агрессия не только проявляется в различных насильственных действиях при совершении преступлений, но и выступает формой выражения идеологии экстремизма и терроризма.

Политико-идеологические факторы. Огромное влияние на формирование мировоззрения молодежи оказывает принятая в конкретном обществе на конкретном историческом этапе идеология. Актуальная ситуация в российском обществе характеризуется снижением идеологической составляющей в воспитательном процессе, начинающимся восстановлением механизма преемственности нравственных ориентиров, традиционных ценностей между поколениями. Именно несовершеннолетние, с еще формирующимися просоциальными мировоззренческими установками, не обладающие жизненным опытом и достаточной аналитичностью мышления, не способные критически подходить к содержанию публикаций в СМИ, оказываются наиболее подверженными деструктивному влиянию. Важным фактором является миграционный фактор, усиление миграционных процессов, связанных с переселением больших групп людей, что создает среду многонациональности и многоконфессиональности в регионе, муниципалитете, отдельной образовательной организации.

Информационные факторы. Проявляются в активизации процессов распространения экстремизма и его идеологии через средства массовой коммуникации. Основным каналом распространения можно вполне обоснованно считать Интернет. Виртуальное пространство лишено территориальных границ, существует множество способов анонимного размещения информации, которую возможно довести до самой широкой и разнородной аудитории пользователей, что

и обусловило повышенный интерес распространителей экстремистских идей к глобальной сети. Самый активный пользователь Интернета – молодежь, которая наиболее подвержена влиянию экстремистских настроений, эмоционально уязвима и не всегда адекватно оценивает полученную информацию. И именно из информации, размещенной на проэкстремистских сайтах, несовершеннолетние могут узнать о конкретных способах проявления экстремистского и террористического поведения, найти конкретные инструкции. Недостаточность правового урегулирования и объективные трудности ввиду масштабности информационного оборота в Интернете делают его одним из основных источников распространения экстремистских настроений, и в первую очередь среди молодежи. Глобализация и информатизация социума, сопровождающиеся минимизацией контроля и управления информационными потоками, расширяют возможности для самоорганизации молодежи на основе экстремизма, формирования молодежных экстремистских движений.

Факторы, способствующие формированию склонности к экстремистскому поведению подростков, были выявлены в ходе научного исследования под руководством Г. У. Солдатовой [1]:

- 1) личностные особенности ребенка;
- 2) неблагоприятное микросоциальное окружение (недружелюбно настроенные одноклассники, отсутствие друга, способного поддержать в трудной ситуации, учителя, способного разрешить возникающие конфликты), семейные паттерны, ориентирующие на завышенный уровень притязаний;
- 3) макросоциум, в котором преобладают интолерантные и ксенофобские настроения и установки.

Э. В. Ванданова отмечает, что круг факторов риска подросткового экстремизма чрезвычайно широк, автор предполагает, что среди личностных критериев склонности к экстремистскому поведению можно выделить следующие группы [2]:

1. Характерологические особенности личности, в частности – акцентуации характера, которые наиболее остро проявляются именно в подростковом возрасте.
2. Уровень толерантности личности подростка, его система установок, ценностей и ориентаций, отражающих отношение к многообразию мира, к социальным, культурным, этническим и мировоззренческим различиям.
3. Агрессивность, которая многими авторами рассматривается как основная составляющая экстремизма. Причем важна не только степень агрессивности подростка, но и выраженность отдельных составляющих и проявлений агрессии.
4. Поведенческие установки подростка в конфликтной ситуации, от которых также зависит склонность к экстремистскому поведению.

Таким образом, на уровне образовательной организации необходимо проанализировать все группы факторов, которые могут являться причинами развития идеологии экстремизма и терроризма среди несовершеннолетних. Итогом

первого этапа организации психолого-педагогического сопровождения будет являться специфичный для каждой образовательной организации перечень конкретных факторов риска. На основе этих факторов в дальнейшем будет определяться приоритетность и содержание направлений психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних.

Следующим этапом для образовательной организации является анализ ресурсов, необходимых для снижения негативного влияния выделенных ранее факторов риска развития идеологии экстремизма и терроризма среди несовершеннолетних.

Анализ имеющихся ресурсов и потенциала образовательной организации для реализации психолого-педагогического сопровождения можно рассмотреть в нескольких основных направлениях: организационном и кадровом; содержательном.

В организационном и кадровом аспекте образовательная организация может использовать ресурсы в нескольких направлениях:

- во-первых, реализовывать элементы психолого-педагогического сопровождения в рамках реализации урочной и внеурочной деятельности, задействуя потенциал педагогов;
- во-вторых, может осуществлять психолого-педагогическое сопровождение как систему мероприятий на уровне школы, с привлечением ресурсов педагога-психолога или психологической службы во взаимодействии с социальным педагогом и другими специалистами организации;
- в-третьих, быть координатором психолого-педагогического сопровождения, привлекая ресурсы родителей, социальных партнеров, а также в рамках сетевого взаимодействия;
- в-четвертых, быть участником комплексной системы психолого-педагогического сопровождения, осуществляемого в процессе межведомственного взаимодействия на уровне муниципалитета, региона.

В содержательном аспекте реализация психолого-педагогического сопровождения осуществляется в нескольких основных направлениях:

- создание системы психологического, педагогического, правового информирования всех субъектов образовательной среды;
- развитие ценностных ориентаций, традиционных национальных ценностей гражданина РФ, толерантного сознания, неприятия идеологии экстремизма и терроризма;
- развитие коммуникативных навыков, в том числе навыков разрешения конфликтов, навыков межличностного взаимодействия в полиэтничной среде;
- развитие у подростков адекватных представлений о себе и мире, гибкой самооценки и гармоничных представлений о себе, повышение у подростков уверенности в себе и своем будущем.

Организация психолого-педагогического сопровождения в урочной и внеурочной деятельности

Содержание общего образования в общеобразовательной организации определяется ее основной образовательной программой, которую школа разрабатывает самостоятельно в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) и с учетом примерной основной образовательной программы. ФГОС общего образования ориентированы на становление ряда личностных характеристик выпускника, в том числе на осознание себя как личности, проявляющей социальную активность и уважающей закон и правопорядок, а также на усвоение выпускником гуманистических, демократических и традиционных ценностей общества. Изучение вопросов, связанных с противодействием идеологии терроризма и экстремизма, предусмотрено на всех уровнях общего образования.

ФГОС предусматривают обязательное изучение таких учебных предметов (предметных областей), как «Окружающий мир», «Основы религиозных культур и светской этики», «История», «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), «Обществознание», «Основы духовно-нравственной культуры народов России», в объеме, достаточном для достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

В рамках учебного предмета ОБЖ на уровне основного общего образования требования к предметным результатам освоения основ безопасности жизнедеятельности включают:

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 2) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- 3) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- 4) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 5) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства.

В рамках учебного предмета ОБЖ (базовый уровень) на уровне среднего общего образования требования к предметным результатам освоения базового курса основ безопасности жизнедеятельности должны содержать:

- 1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности,

а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- 2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- 3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования введена предметная область «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (ОДНКНР), которая должна обеспечить в том числе знание основных норм морали, культурных традиций народов России, формирование представлений об исторической роли традиционных религий и гражданского общества в становлении российской государственности. Предметная область ОДНКНР является логическим продолжением предметной области (учебного предмета) ОРКСЭ начальной школы. В рамках предметной области ОДНКНР возможна реализация учебных предметов, учитывающих региональные, национальные и этнокультурные особенности народов Российской Федерации, которые обеспечивают достижение следующих результатов:

- воспитание способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию;
- воспитание веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
- формирование представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;
- понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- формирование представлений об исторической роли традиционных религий и гражданского общества в становлении российской государственности.

Предметная область ОДНКНР может быть реализована через:

- 1) занятия по предметной области ОДНКНР, учитывающие региональные, национальные и этнокультурные особенности региона России, включенные в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений;
- 2) включение в рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) других предметных областей, тем, содержащих вопросы духовно-нравственного воспитания;

3) включение занятий по предметной области ОДНКНР во внеурочную деятельность в рамках реализации Программы воспитания и социализации обучающихся.

Принятие решения о реализации предметной области ОДНКНР через урочную и (или) внеурочную деятельность, а также решения о выборе учебно-методического обеспечения предметной области ОДНКНР, включение учебных модулей, содержащих вопросы духовно-нравственного воспитания, в учебные предметы других предметных областей относится к компетенции конкретной образовательной организации.

При реализации ФГОС возможно расширение и углубление содержания общего образования в рамках части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, через:

- увеличение объема часов на изучение обязательных учебных предметов (в том числе через углубление содержания, связанного с противодействием идеологии терроризма и экстремизма);
- новые учебные предметы (в том числе это может быть учебный предмет «Основы противодействия идеологии терроризма и экстремизма»); факультативные и элективные учебные предметы (в том числе духовно-нравственной, морально-этической тематики).

Также ФГОС предусмотрено формирование компетенции учащихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, в рамках которой возможно изучение вопросов, связанных с противодействием идеологии терроризма и экстремизма, с последующей защитой проекта как итоговой творческой работы выпускника [3].

Основная функция образовательной организации в рамках противодействия идеологии экстремизма – это проведение воспитательной работы по обеспечению идеологической защищенности обучающихся.

Образовательным организациям предоставлены возможности для организации внеурочной и внешкольной деятельности учащихся, что также может способствовать развитию мотивации к изучению вопросов, связанных с противодействием идеологии терроризма и экстремизма. Это кружки и клубы просветительской и правовой направленности, экскурсии, профессиональные пробы, предметные недели и декады в школе (в том числе по истории, обществознанию, ОБЖ), реализация просветительских проектов в сфере истории, ОБЖ и обществознания школьными СМИ (радио- и телестудии, пресса), проектно-исследовательская деятельность, творческие и научные объединения, деятельность детско-взрослых общностей в образовательной организации.

Формирование у обучающихся традиционных для России духовных и нравственных ценностей, чувства межнационального и межрелигиозного уважения осуществляется также через: созданные во многих образовательных организациях детские объединения; ученическое самоуправление; развитие молодежного парламентаризма; участие в спортивных и творческих союзах; организацию и проведение родительских собраний, индивидуальных встреч и бесед; заседание правовых и дискуссионных клубов, секций, площадок.

Большую эффективность может иметь работа образовательных учреждений по развитию структуры и содержания внеурочной деятельности, учитывающей интересы разных возрастов, прежде всего подростков. Вовлечение учащихся во внеклассные мероприятия, спортивные секции, создание клубов по интересам, в которых может присутствовать символика (название, девиз, атрибуты, эмблемы – исторические, биологические). Создание структурных подразделений дополнительного образования, культурно-образовательных центров для всего микрорайона/муниципального образования, организация досуга несовершеннолетних, организация семейного досуга, детских объединений и детско-взрослых общностей являются ресурсом профилактики идеологии экстремизма и терроризма.

Большое значение имеет организация социальных практик, детских и подростковых социальных проектов, направленных на включение несовершеннолетних в просоциально ориентированное творчество, на развитие их гражданской позиции. Образовательной организации необходимо обеспечить психолого-педагогическое сопровождение создания и развития просоциальных групп и общностей.

Важным направлением психолого-педагогического сопровождения по противодействию идеологии терроризма в образовательных организациях является содействие в адаптации и интеграции мигрантов в образовательную и социальную среду.

В современных условиях развития научно-технического прогресса, когда доступ к сети Интернет возможен почти в каждом уголке Земли, на первый план выходит информационный экстремизм, а точнее его подвид – киберэкстремизм. Используя глобальную сеть Интернет, члены экстремистских движений, групп получили возможность вступать в дискуссии, спорить, отстаивать свою идеологию, оказывая, таким образом, влияние в первую очередь на подростков, как самых активных и внушаемых пользователей сети Интернет. Пропаганда экстремизма в социальных сетях имеет свою специфику. Ввиду того, что в социальных сетях часто указывается личная информация, возможно целенаправленное распространение материалов для определенной возрастной группы пользователей с целью оказания максимального на них влияния. Например, средний возраст подписчиков сайтов, пропагандирующих религиозный фундаментализм, невысок: более половины составляет молодежь до 18 лет. Именно данная возрастная группа из-за своей внушаемости легко поддается продвижению идей экстремизма и терроризма. Психолого-физиологические особенности подросткового возраста и их способность легко усваивать новые информационные технологии делают данную группу одной из самых уязвимых, на которую оказывают свое влияние проэкстремистские группировки в сети Интернет.

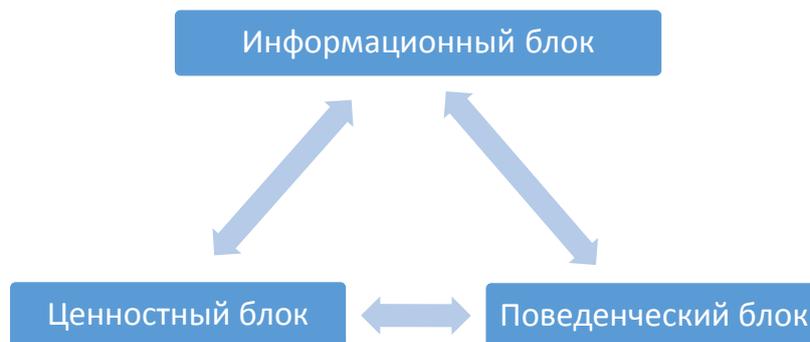
Важное место организация психолого-педагогического сопровождения должна занимать и при проектировании воспитательной работы. На уровне начального общего образования в основную образовательную программу в обязательном порядке должна быть включена программа духовно-нравственного воспитания, развития учащихся, а на уровнях основного общего и среднего об-

щего образования – программа воспитания и социализации обучающихся, построенные на основе базовых национальных ценностей российского общества, в том числе таких, как социальная солидарность, гражданственность, традиционные религии России, человечество, и направленные на развитие и воспитание компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа России. Программы направлены в том числе на освоение учащимися норм и правил общественного поведения, формирование и развитие знаний, установок, ценностных ориентиров и норм безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих личности, а также на формирование первоначального понимания значений понятий «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», важности этих явлений для жизни и развития человека, сохранения мира в семье, обществе, государстве и первоначальное понимание значений понятий «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм», формирование негативного отношения к этим явлениям, элементарные знания о возможностях противостояния им.

Приоритетные направления профилактики экстремизма в образовании определяются с учетом специфики различных уровней образования:

1. Профилактика экстремизма в начальной школе. С учетом современных реалий, в котором идеологи и сторонники насильственного экстремизма активно используют достижения технологического общества, а дети становятся самыми активными пользователями сети Интернет, необходимо своевременно и оперативно применять новые и эффективные методы и методики по противодействию насильственному экстремизму и решению проблем общечеловеческой безопасности.
2. Профилактика экстремизма в основной и средней школе. Наиболее эффективными методами профилактики экстремизма и отклоняющегося поведения у подростков являются так называемые социально-психологические методы, или методы социальных умений, предполагающие работу с индивидуальным опытом, чувствами, мыслями, а также с поведением. Подобные социально-психологические мероприятия могут проводиться в группах самого разного формата и иметь различную структуру.

Т. Д. Марцинковская отмечает, что программа психологической профилактики экстремизма должна быть многоаспектной и включать три блока: информационный, ценностный и поведенческий [4].



Первый блок дает возможность расширения кругозора подростков и молодежи в самых разнообразных сферах социальной жизни. Второй, основной блок направлен на осознание некоторых общих ценностей, объединяющих людей. Третий блок предполагает использование активных форм обучения и воспитания.

Организация психолого-педагогического сопровождения как системы мероприятий на уровне школы, с привлечением ресурсов педагога-психолога или психологической службы во взаимодействии с социальным педагогом и другими специалистами организации

Одним из основных положений концепции сопровождения Е. И. Казаковой является опора на индивидуально-личностный потенциал субъекта, приоритет ответственности за совершаемый выбор. Автор считает, что для осуществления права свободного выбора личностью различных вариантов развития необходимо научить человека разбираться в сущности проблемы, вырабатывать определенные стратегии принятия решения. Е. И. Казакова рассматривает сопровождение в трех направлениях:

- как метод;
- как процесс;
- как службу.

Метод сопровождения – это способ практического осуществления процесса сопровождения, а служба сопровождения развития – это средство реализации процесса сопровождения.

Принципы сопровождения: рекомендательный характер советов сопровождающего; приоритет интересов сопровождаемого; непрерывность сопровождения; мультидисциплинарность сопровождения; стремление к автономизации.

Соответственно выделяются виды психолого-педагогического сопровождения: индивидуальное и системное. Индивидуальное сопровождение детей в образовательных учреждениях предполагает создание условий для выявления потенциальной и реальной «групп риска». Системное сопровождение осуществляется независимыми центрами и службами в нескольких направлениях: в реализации определенных программ образования; в проектировании новых типов

образовательных учреждений; в создании профилактических и коррекционных программ. Системное сопровождение координирует администрация образовательной организации, а также оно реализуется в процессе межведомственного взаимодействия.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение может быть полноценно осуществляемой деятельностью школьного психолога или комплексной программой на уровне муниципалитета, региона и др.

Психолого-педагогическое сопровождение как деятельность педагога-психолога рассматривается в нескольких аспектах. По мнению Р. В. Овчаровой, сопровождение – это направление и технология деятельности психолога, так как оно включает в себя поддержку личности, и комплекс взаимосвязанных мер, которые представляют собой различные психологические методы и приемы. Такие методы и приемы применяются для обеспечения социально-психологических условий, оптимизации их, сохранения психологического здоровья ребенка, развития личности и формирования как субъекта жизнедеятельности [5].

М. Р. Битянова высказывает свою позицию, что сопровождать ребенка – это значит двигаться рядом с ним и вместе с ним, иногда немного впереди, если нужно показать возможный путь. Взрослый, приглядываясь и прислушиваясь, фиксирует достижения и трудности, а затем помогает советом и собственным примером понимать и принимать себя. При этом взрослый не должен пытаться навязываться, контролировать, а помогать лишь тогда, когда ребенок потеряется или попросит о помощи [6, 7, 8]. Сопровождение представляет собой систему профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка.

Объектом психологической практики выступает обучение и психологическое развитие ребенка в ситуации школьного взаимодействия, предметом – социально-психологические условия успешного обучения и развития.

Автор выделила три взаимосвязанных компонента в сопровождающей деятельности школьного психолога:

- систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его развития в процессе школьного обучения;
- создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения;
- создание специальных социально-психологических условий детям, имеющим проблемы в развитии.

Деятельность психолога в рамках сопровождения предполагает:

- осуществляемый совместно с педагогами анализ школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития;
- определение психологических критериев эффективного обучения и развития школьников;

- разработку и внедрение определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников;
- приведение этих создаваемых условий в некоторую систему постоянной работы, дающую максимальный результат.

Проектирование психолого-педагогического сопровождения как системы мероприятий на уровне школы, с привлечением ресурсов педагога-психолога или психологической службы во взаимодействии с социальным педагогом и другими специалистами, своей целью имеет:

- в случае работы со всеми обучающимися – обеспечение условий для социализации, развития просоциальных моделей поведения для всех обучающихся;
- в случае работы с группами риска, с группами несовершеннолетних, подвергнутых воздействию идеологии экстремизма и терроризма, педагогу-психологу необходимо принимать участие в комплексных межведомственных программах реабилитации, ресоциализации несовершеннолетних.

Эти цели реализуются в направлениях деятельности психолога при реализации психолого-педагогического сопровождения [9].

Диагностическое направление. Выявление особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества. Диагностика может быть индивидуальной и групповой. Психологическая диагностика может проводиться с целью выделения затруднений, определения ресурсов и помощи в использовании знаний о себе для саморазвития.

Этапы индивидуальной диагностики:

- изучение обращений к психологу, поступающих от учителей, родителей, учащихся (определение проблемы, выбор метода исследования);
- формулировка заключения об основных характеристиках изучавшихся компонентов психического развития или формирования личности школьника (постановка психологического диагноза);
- разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы с учащимися, составление долговременного плана развития способностей или других психологических образований.

Коррекционно-развивающее направление. Развивающая работа (индивидуальная и групповая) направлена на формирование и развитие всех сфер личности и интеллекта, ценностей, поведенческих моделей. В ходе реализации развивающего направления накапливается опыт использования поддерживающего взаимодействия в оптимизации личностью собственного развития; отрабатываются способы и приемы адаптивного поведения, происходит обучение конструктивным способам взаимодействия. Психологическая коррекция представляет

собой активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных образовательных условиях. Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) направлена на преодоление дисфункциональных качеств и отношений, ориентирована на работу прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики. Направлена на уменьшение степени выраженности деструктивного качества, его поведенческих последствий; предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала ребенка.

Просветительско-образовательное направление. Психологическое просвещение направлено на формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности всех субъектов образовательной среды. Психологическое просвещение посредством повышения уровня индивидуальной психологической компетентности позволяет повысить эффективность взаимодействия субъекта в различных сферах: «Я-сам», «Я – другие», «Я – мир» и др.

Консультативное направление (реализуется психологом по запросу). В процессе консультирования оказывается помощь в самопознании, адекватной самооценке и адаптации личности к реальным жизненным условиям, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижении эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному росту и саморазвитию. Индивидуальное консультирование – оказание помощи и создание условий для развития личности, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению. Групповое консультирование – информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательной организации.

Проектирование психолого-педагогического сопровождения как системы мероприятий на уровне школы, с привлечением ресурсов педагога-психолога или психологической службы во взаимодействии с социальным педагогом и другими специалистами, *в случае работы со всеми обучающимися* направлено на обеспечение условий для социализации, развития просоциальных моделей поведения для всех обучающихся.

В этой связи преимущественно реализуются диагностическое, просветительское и развивающее направления сопровождения.

В рамках просветительского направления реализуется информирование, направленное на разъяснение сущности терроризма и его общественной опасности, формирование стойкого неприятия обучающимися идеологии насилия. Материалы для проведения педагогических советов, классных часов и родительских собраний формируются в зависимости от актуальной тематики и факторов риска в образовательной организации.

В рамках диагностического направления выявляется предрасположенность личности к противоправному поведению и экстремизму. Перечень методик представлен в Приложении А [10].

В рамках развивающего направления формируются позитивное самовосприятие, традиционные ценности, толерантное мировоззрение, просоциальные модели поведения, конструктивные способы выстраивания межличностных отношений. Педагог-психолог самостоятельно разрабатывает тренинги или адаптирует разработанные тренинги.

С примерами разработанных тренингов можно ознакомиться в работе А. М. Гафта и Х. Н. Ниязовой [11]. Педагогу-психологу необходимо адаптировать содержание и технологии разработанных тренингов с учетом особенностей обучающихся конкретной образовательной организации и с учетом своих компетенций.

В случае работы с группами риска, с группами несовершеннолетних, подвергнувшихся воздействию идеологии экстремизма и терроризма, преимущественно реализуются диагностическое и коррекционное направления сопровождения, педагог-психолог не всегда имеет необходимую квалификацию и компетенции в работе с такими группами несовершеннолетних, и ему необходимо принимать участие в комплексных межведомственных программах реабилитации, ресоциализации несовершеннолетних.

Организация психолого-педагогического сопровождения в рамках социальной адаптации несовершеннолетних, подпавших под воздействие идеологии экстремизма и терроризма

Выделяют несколько форм социально-реабилитационной работы, применимой и в случаях, связанных с социальной адаптацией учащихся, подпавших под воздействие идеологии экстремизма и терроризма.

В процессе реализации психолого-педагогического сопровождения в рамках социальной адаптации несовершеннолетних, подпавших под воздействие идеологии экстремизма и терроризма, образовательная организация выступает участником комплекса мероприятий программы, требующей системного межведомственного взаимодействия.

Организация социальной, психологической и психолого-педагогической работы в условиях социальной ситуации риска проявлений экстремистского поведения предполагает обращение к социальной поддержке: «...М. Аргайл считает, что социальная поддержка снижает воздействие тяжелых ситуаций на психическое здоровье личности, способствуя росту самооценки и уверенности в себе, предотвращая развитие депрессии и тревожности, формируя уверенность в такой поддержке в будущем и делая человека менее восприимчивым к стрессовым воздействиям» [1].

Для разработки социально-педагогической реабилитационной программы работы с девиантными подростками важен учет ряда положений и функциональных характеристик деятельности специалистов, ее осуществляющих. Они представлены в таблице.

Таблица

Социально-реабилитационная поддержка дезадаптированных обучающихся [2]

1. Основные принципы социально-реабилитационной поддержки	
1.1	Опора на положительные качества несовершеннолетнего, т. е. необходимо следовать путем создания для него «ситуации успеха»
1.2	Формирование будущих жизненных устремлений (например, работа, направленная на определение будущей профессии, помощь в выборе соответствующего интересам и возможностям учебного заведения и в трудоустройстве)
1.3	Включение несовершеннолетнего в значимую для него общественно полезную деятельность
1.4	Глубокая доверительность и уважение во взаимоотношениях с несовершеннолетним
2. Функции социально-реабилитационной поддержки	
2.1	Восстановительная функция предполагает восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у учащегося до наступления дезадаптации
2.2	Компенсирующая функция: – формирование у учащегося стремления исправить те или иные качества личности путем включения в общественно полезную деятельность, активизации его потребностей в самосовершенствовании на основе самоанализа своих поступков и выработки критичного отношения к себе; – формирование морально-нравственных ценностей и идеалов
2.3	Стимулирующая функция направлена на активизацию положительной мотивации деятельности подростка, предполагающую различные воспитательные приемы (внушение, убеждение, пример и др.)

Подросткам, подвергшимся деструктивному психологическому воздействию сторонников религиозно-экстремистской и террористической идеологии, необходимо психолого-педагогическое сопровождение как элемент комплексной ресоциализации, осуществляемой в системе межведомственного взаимодействия.

Организуя работу по созданию и развитию системы ресоциализации подростков, подвергшихся деструктивному психологическому воздействию сторонников псевдорелигиозных и экстремистских группировок, террористической идеологии, прежде всего следует исходить из того, что сегодня вопрос ресоциализации находится в несколько иной плоскости, чем прежде. Это связано с тем, что в процесс ресоциализации (как и в процесс общей социализации) включаются латентные и отсроченные воздействия, предполагающие не только незамедлительное, но и пролонгированное действие [12].

Также необходимо проводить работу по ресоциализации подростков, подвергшихся деструктивному воздействию нерелигиозных идеологий, самыми опасными из которых на данный момент являются профашистские, суицидальные (опасные для здоровья группы квестов, например т. н. «Синий кит») и «воровские» (субкультура АУЕ). Кроме того, фиксируются случаи нанесения серьезного вреда здоровью детей членами групп, практикующих употребление

наркотических веществ, отрицание прививок и смертельно опасных болезней (особенно СПИДа), отказ от нормального питания (праноеды и радикальные веганы). Это обусловлено тем, что деструктивные воздействия любого характера имеют много общего и методы вербовки в различные группировки в значительной степени идентичны.

Целью работы по ресоциализации подростков группы риска является создание новой мотивационной основы, которая будет определять их ценностные ориентации и поведение на протяжении многих лет.

Исходя из этого, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие государственное управление в сфере образования, совместно с органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов должны организовать работу образовательных организаций и профессиональных объединений педагогов и обеспечить решение следующих основных задач [12]:

- создание системы комплексного психологического влияния, коррекционных занятий, мониторинга поведения и развития ценностных ориентаций, а также внешних мер отслеживания поведения и контактов подростков;
- развитие у подростков адекватных представлений о себе и мире, гибкой самооценки;
- повышение у подростков уверенности в себе и своем будущем;
- формирование гражданской идентичности и социализированности (ресоциализированности) в новых социальных группах.

Организационные меры по обеспечению системы ресоциализации подростков

1. Прямое и косвенное выявление подростков, подвергшихся воздействию экстремистской идеологии. Оно заключается в наблюдении за экстремистскими группами, семьями участников экстремистских, культовых религиозных образований, участников бандформирований, а также использовании методов психологической диагностики асоциальных, в том числе экстремистских и террористических, установок. С этой целью должен быть разработан (модифицирован) соответствующий диагностический инструментарий. Также необходимо определить механизмы выявления проблемных подростков с учетом региональной специфики и разработать соответствующую нормативную правовую базу, регламентирующую деятельность образовательных организаций и профессиональных сообществ с указанной категорией детей.

Также необходимо выявление лиц, чье поведение, взгляды, мотивы свидетельствуют о возможности совершения ими деструктивного психологического воздействия на подростков. Такая деятельность организуется только при участии правоохранительных органов и предоставлении ими соответствующей информации.

2. Создание центров по психологической ресоциализации и психолого-педагогической работе с подростками, подвергшимися деструктивному психологиче-

скому воздействию, или наделение уже действующих организаций полномочиями по проведению реабилитационных мероприятий.

Сегодня в субъектах Российской Федерации и Свердловской области существует достаточно разветвленная сеть различных организаций, функции которых связаны с социализацией и реабилитацией детей и подростков. Это учреждения:

- социального воспитания (учебно-образовательные заведения, подростковые клубы по интересам, спортивно-туристические комплексы);
- социально-правовой охраны (инспекторы по охране детства в системе образования, кабинеты социально-правовой помощи несовершеннолетним);
- психологической помощи семьям и детям (социально-психологические центры, психологические службы, телефоны доверия);
- социальной адаптации подростков (педагогические реабилитационные центры, временные приюты) и центры медико-психолого-педагогического сопровождения, центры реабилитации и т. д.

Названные организации имеют опыт работы по коррекции личности подростка, в том числе изменению негативных, асоциальных форм поведения личности на социально одобряемые.

Образовательной организации необходимо определить сеть и порядок взаимодействия с имеющимися в регионе/муниципалитете организациями в целях проектирования программ ресоциализации и психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних.

3. Определение комплекса мер по исправлению личностных деформаций вследствие деструктивных воздействий на психологию подростка, включающего мероприятия по социальному, педагогическому, психоневрологическому, физическому оздоровлению подростка, а также конкретных форм взаимодействия, объединения усилий врача, психолога и педагога.

Особенности программы работы по ресоциализации подростков

В рамках комплекса мер по исправлению личностных деформаций подростков, подвергшихся деструктивным психологическим воздействиям, основной задачей становится создание программ психолого-педагогической работы с данными подростками.

Такая программа может включать в себя три блока: информационный, ценностный и поведенческий [2]. Первый дает возможность расширения кругозора подростков и молодежи в самых разнообразных сферах социальной жизни. Второй, основной блок направлен на осознание и формирование общих ценностей, объединяющих людей. Третий блок предполагает отбор и использование активных форм обучения и воспитания, методов социализации, которые в настоящее время в достаточном количестве представлены в практической психологии.

Необходима работа по расширению кругозора, информированности подростков о межгрупповом (межкультурном) и межличностном взаимодействии, созданию благоприятной культурно-информационной среды, наполненной жи-

выми положительными образами историко-культурного наследия, через приобщение к выдающимся национальным произведениям искусства, литературы, памятникам культуры, духовно-нравственным ценностям, практике народного художественного творчества, знаний об особенностях психологии конфликта и некоторых аспектах психологии личности. В психологической части работы необходимо формирование мотивации и способов межкультурной коммуникации, системы общечеловеческих ценностей, которые делают возможным взаимопонимание между разными людьми.

Учитывая, что собственная деятельность подростков переводит абстрактное знание в способы взаимодействия, в реальное поведение, нужно предусмотреть обучение взаимодействию с людьми другой культуры через создание учебных ситуаций по выстраиванию коммуникации между представителями разных наций и конфессий, с реальными проблемами и конфликтными ситуациями.

Одновременно с этим нужно дать возможность подросткам отрефлексировать собственное поведение, его мотивацию и направленность. Работа по развитию самоанализа является хорошей основой для формирования продуктивных видов совладания с трудными жизненными ситуациями, а также развития самоконтроля и саморегуляции. Это даст возможность прогнозировать положительную ресоциализацию в течение длительного времени и в период зрелости.

Построение системы новых контактов, включающих новые социальные группы, – еще одна составная часть системы ресоциализации подростков, подвергшихся деструктивным воздействиям. Она направлена на оптимизацию последствий негативного опыта общения данных подростков с близкими (родителями и иными родственниками), принимавшими участие в террористической и экстремистской деятельности.

На основе изучения специфики новой социальной ситуации осуществляется проектирование различных вариантов адаптации подростков, выстраивания отношений между членами семьи, семейных ценностных ориентаций и социокультурных норм и правил поведения, транслируемых подросткам, а также взаимоотношений семьи с образовательными организациями. С учетом индивидуальных и возрастных особенностей подростков также разрабатываются индивидуальные способы самокоррекции, саморегуляции, саморазвития подростков.

Программы психолого-педагогической работы с названной категорией подростков также должны включать разработку диагностических методик для определения условий сопровождения и ресоциализации подростков названной группы риска в их новом социальном контексте (семья и ближайшее окружение), а также программ мониторинга поведения и психологического состояния названной группы подростков.

Также необходимо включить в информационный и ценностный блоки правовую просветительскую информацию об ответственности за осуществление экстремистской и террористической деятельности в целях формирования у подростков гражданской идентичности в новых социальных группах.

Заключение

При составлении методических рекомендаций были учтены основные положения актуальных нормативно-правовых документов федерального законодательства Российской Федерации в области образования, воспитания и противодействия экстремизму.

В методических рекомендациях представлены содержательные аспекты организации психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних в образовательных организациях, преимущественно в аспекте работы по профилактике экстремистских установок несовершеннолетних.

Разделы методических рекомендаций рассматривают задачи, этапы и направления организации психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, подвергнувшихся воздействию идеологии экстремизма и терроризма, в образовательных организациях, в том числе реализацию сопровождения как целостной системы и как отдельных элементов в урочной и внеурочной деятельности. Отдельно рассмотрены аспекты организации психолого-педагогического сопровождения в рамках социальной адаптации несовершеннолетних, подпавших под воздействие идеологии экстремизма и терроризма.

В приложениях представлены примерные методики и тренинги, возможные для применения в образовательной среде.

Данные методические рекомендации позволят обновить содержание деятельности администрации, педагогического коллектива, педагога-психолога образовательной организации в контексте современных стратегических ориентиров системы образования.

Библиографический список

1. **Солдатова Г. У., Зинченко Ю. П., Шайгерова Л. А.** Террористический акт как экстремальная ситуация в обществе риска / Г. У. Солдатова, Ю. П. Зинченко, Л. А. Шайгерова. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2011. – № 2 (6). – С. 98–112.
2. **Ванданова Э. Л.** Профилактическая работа в образовательных организациях и социальная адаптация учащихся, подпавших под воздействие идеологии терроризма / Э. Л. Ваданова. – Текст : электронный // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 11. – URL: web.snauka.ru/issues/2017/11/84679.
3. Методические рекомендации по формированию у обучающихся исторически сложившейся в России системы ценностей и норм поведения, потребности в гармонизации межнациональных отношений, а также отрицательного отношения к идеологии терроризма и экстремизма : Письмо Департамента государственной политики в сфере образования от № 08-2444 [24.11.2017]. – URL: stavminobr.ru/uploads/stavminobr/Руководство/2018/03/28/1%20Методические%20рекомендации%2020%20л.pdf.
4. **Марцинковская Т. Д.** Психологические основания профилактики экстремистских установок подростков и молодежи / Т. Д. Марцинковская. – Текст : непосредственный // Образовательная политика. – 2016. – № 3 (73). – С. 26–34.
5. **Овчарова Р. В.** Справочная книга школьного психолога / Р. В. Овчарова. – Москва: Просвещение, 1996. – 352 с. – Текст : непосредственный.
6. **Битянова М. Р.** Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – Москва: Генезис, 2000. – 298 с. – Текст : непосредственный.
7. **Битянова М. Р.** Психологическое сопровождение детей / М. Р. Битянова. – Текст : непосредственный // Школьный психолог. – 2000. – № 10.
8. **Битянова М. Р.** Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова – Москва: Совершенство, 1997. – 299 с. – Текст : непосредственный.
9. **Вахитова Г. Х.** Психолого-педагогические аспекты компетентностного подхода в системе высшего профессионального образования / Г. Х. Вахитова. – Текст : непосредственный // Вест. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). – 2011. – Вып. 10. – С. 9–12.
10. Правовые, психологические и образовательные средства противодействия экстремизму и терроризму в условиях глобализации : методические рекомендации / Под общ. ред. Т. Ф. Масловой, Е. Л. Тиньковой, С. В. Бобрышова, Л. А. Трониной. – Ставрополь: ГБОУ ВО СГПИ, 2016. – 130 с. – Текст : непосредственный.
11. **Гафт А. М., Ниязова Х. Н.** Методические рекомендации по разработке курса факультативных (внеклассных) занятий, направленного на профилактику распространения идеологии экстремизма и терроризма в молодежной среде (с учетом национальных особенностей и традиций народов, проживающих в Уральском федеральном округе) / А. М. Гафт, Х. Н. Ниязова; под общ. ред. Х. Н. Ниязовой. – Ханты-Мансийск: Редакционно-издательский отдел АУ ДПО ХМАО-Югры «Институт развития образования», 2016. – 62 с. – Текст : непосредственный.
12. Методические рекомендации по вопросам, связанным с ресоциализацией подростков, подвергшихся деструктивному психологическому воздействию сторонников религиозно-экстремистской и террористической идеологии : письмо Министерство образования и науки Российской Федерации № ПЗ-1608/09 [от 23 ноября 2017 г.]. – Текст : непосредственный.
13. Правовые, психологические и образовательные средства противодействия экстремизму и терроризму в условиях глобализации : методические рекомендации / под общ. ред. Т. Ф. Масловой, Е. Л. Тиньковой, С. В. Бобрышова, Л. А. Трониной. – Ставрополь: ГБОУ ВО СГПИ, 2016. – 130 с. – Текст : непосредственный.

Приложение 1

Перечень диагностических методик, возможных к применению школьным психологом для изучения предрасположенности личности к противоправному поведению и экстремизму [13]

№	Методика	Назначение методики
1	Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова) Источник: URL: pedagogico.elsu.ru/index.php?catid=14:2010-12-01-13-29-46&id=93:-1-r-&Itemid=31&option=com_content&view=article	Выявление социальной толерантности – отношение к некоторым социальным группам (меньшинствам, психически больным людям, нищим), толерантности как черты личности – коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству); выявление этнической толерантности-интолерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценка культурной дистанции)
2	Методика измерения выраженности этнической идентичности (Дж. Финни) Источник: URL: megalektsii.ru/s15076t1.html	Определение этнической принадлежности, когнитивного и аффективного компонентов этнической идентичности
3	Тест коммуникативной толерантности (В. В. Бойко) Источник: URL: vsetesti.ru/73/	Выявление способности принимать или не принимать индивидуальность партнера по общению и деятельности
4	Методика «Опросник уровня ксенофобии» (Е. Н. Юрасова)	Выявление отношения человека к межнациональным отношениям и определение уровня ксенофобии
5	Методика «Типы этнической идентичности» (Г. У. Солдатова, С. В. Рыжова) Источник: URL: psytolerance.info/techniques.php?id=1364391772	Изучение этнического самосознания и его трансформации в условиях межэтнической напряженности. Определение степени этнической толерантности личности: уровня негативизма в отношении собственной и других этнических групп, порога эмоционального реагирования на иноэтническое окружение, выраженности агрессивных и враждебных реакций в отношении других групп. Выявление типа этнической идентичности: этнонигилизм, этническая индифферентность, норма (позитивная этническая идентичность), этноэгоизм, этноизоляционизм, этнофанатизм
6	Методика исследования самоотношения (С. Р. Пантелеев, В. В. Столин) Источник: URL: psylab.info	Определение различных представлений личности о себе самой (выраженности отдельных компонентов самоотношения): закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения

7	Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири Источник: URL: azps.ru/tests/tests_liri.html	Выявление представления испытуемых о себе и своих особенностях в межличностных отношениях
8	Методика «Шкала фашизма» (Т. Адорно, Э. Френкель-Брунвик, Д. Левинсон, Р. Стэнфорд в адаптации Г. У. Солдатовой) Источник: URL: twirpx.com/file/388172/	Определение подверженности личности антидемократической идеологии
9	Методика «Незаконченные предложения» У. А. Кухаревой Источник: [электронный ресурс] URL: nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/11/23/metodika-diagnostics-tolerantnogopovedeniya	Определение толерантного поведения личности
10	Опросник агрессивности Басса – Дарки (адаптация А. К. Осницкого) Источник: URL: vtn36ccss.narod.ru/voprosi2.htm	Определение показателей и форм агрессии: физической агрессии; вербальной агрессии; косвенной агрессии; негативизма; раздражения; подозрительности; обиды; аутоагрессии, или чувства вины
11	Опросник «Мини-мульти» (сокращенный вариант многофакторного опросника для исследования личности ММРІ) в адаптации В. П. Зайцева Источник: URL: psyttests.org/mmpi/minimult.html	Определение уровня нервно-эмоциональной устойчивости, степени интеграции личностных свойств, уровня адаптации личности к социальному окружению
12	Тест самодетерминации личности (Б. Шелдон, адаптация и модификация Е. Н. Осина)	Выявление способности индивида определять ход собственной жизни, в том числе такие компоненты, как автономия (уверенность в возможности выбора в жизненных ситуациях) и самовыражение (переживание жизни как соответствующей собственным желаниям, потребностям и ценностям)
13	Диагностика мотивационной структуры личности (В. Э. Мильман) Источник: URL: vsetesti.ru/36/	Определение мотивационного профиля личности со шкалами: жизнеобеспечение, комфорт, общение, общая активность, творческая активность, социальная полезность
14	Методика «Культурно-ценностный дифференциал» (Г. У. Солдатова, И. М. Кузнецов и С. В. Рыжова)	Выявление ценностных ориентаций в рамках психологического универсального измерения культуры «индивидуализм – коллективизм»; измерение групповых ценностных ориентаций: на группу, на власть, друг на друга и на социальные изменения
15	Характерологический опросник Мещеряковой	Определение ведущих акцентуаций характера личности
16	Опросник переживания террористической угрозы (ОПТУ-21) (Ю. В. Быховец, Н. В. Тарабрина, Н. Н. Бакусева)	Изучение переживания личностью террористической угрозы, включающего когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни, т. е. субъективная оценка угрозы риска стать жертвой теракта проявляется как в мыслях, эмоциях, так и в изменении

		существующих у индивида привычных форм поведения
17	Анкета «Представления об экстремизме и отношении к проявлениям экстремизма» Ю. С. Бузыкиной, В. В. Константинова	Выявление представлений об экстремизме, а также отношения к проявлениям экстремизма и фиксации социально-демографических характеристик респондентов
18	Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна Источник: URL: psychologos.ru/articles/view/oprosnik_metodiki_shkala_emocionalnogo_otklika_a_megrabyana_i_n_epshteyna	Изучение общих эмпатических тенденций личности, таких ее параметров, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди в повседневной жизни
19	Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О. Ф. Потемкина) Источник: URL: psylist.net/praktikum/00069.htm	Выявление установок личности на «альtruизм – эгоизм», «процесс – результат»; выявление установок «свобода – власть», «труд – деньги»
20	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона Источник: URL: azps.ru/tests/2/tt13.html	Определение степени одиночества личности
21	Методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е. Б. Фанталовой Источник: URL: vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/177-diagnostika-psixologicheskoykultury-/1621-metodika-diagnostiki-sistemy-czennostnyx-orientaczij-lichnosti-ebfantalovoj	Изучение системы ценностных ориентаций и внутренних конфликтов личности
22	Тест-опросник «Аддиктивная склонность» (В. В. Юсупов, В. А. Корзунин)	Изучение склонности к зависимому поведению и выявление подростков «группы риска», предрасположенных к аддиктивному поведению
23	Методика «Агрессивное поведение» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев) Источник: URL: psylist.net/praktikum/00322.htm	Выявление склонности личности к определенному типу агрессивного поведения: склонности к вербальной агрессии: прямой и косвенной, склонности к физической агрессии: прямой и косвенной, определение уровня несдержанности
24	Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел) Источник: URL: vsetesti.ru/175/	Выявление склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) и измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения
25	Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева	Изучение представлений старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в

	Источник URL: psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev	будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представление о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь
26	Тест Ю. В. Овчинниковой на основе черт авторитарной личности Т. Адорно	Определение учащихся, склонных к авторитарному типу поведения
27	Шкала враждебности Кука – Медлей Источник: URL: psylist.net/praktikum/00323.htm	Определение личностных проявлений цинизма, агрессивности, враждебности
28	Анкета «Определение детей группы риска» (Н. В. Сурикова) Источник: URL: vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/114-questionnaire/1420-anketa-qopredeleniedetej-gruppy-riskaq	Экспресс-диагностика для учителей и/или родителей, позволяющая выявить детей групп риска
29	Диагностика личностных и групповых потребностей (по А. Маслоу) Источник: URL: vsetesti.ru/35/	Выявление базовых потребностей – мотиваторов личности и группы
30	Методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина Источник: URL: psycabi.net/testy/179-test-na-trevozhnost-spilbergera-khanina-metodika-otsenki-trevozhnosti-ch-dspilbergera-i-yu-l-khanina	Определение уровня тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность)
31	Методика исследования самоотношения (тест-опросник МИС) В. В. Столина, С. Р. Панталева Источник: URL: psycabi.net/testy/258-metodika-issledovaniyasamootnosheniya-test-mis-oprosnik-mis-v-v-stolin-s-r-pantileev	Выявляет три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самоотношение; 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «я»
32	Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика акцентуации характера и темперамента личности Источник: URL: http://psycabi.net/testy/395-test-oprosnik-g-shmisheka-kleongarda-metodika-aktsentuatsii-kharaktera-i-temperamenta	Диагностика акцентуаций характера и темперамента
33	Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации (методика Томаса) Источник: URL: psycabi.net/testy/193-oprosnik-k-tomasa-na-povedenie-v-konfliktnoj-situatsii-test-tomasa	Выявление стиля поведения в конфликтной ситуации
34	Диагностика лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий) Источник: URL: gurutestov.ru/test/230/	Оценка способности человека быть лидером

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО (АССЕРТИВНОГО) ПОВЕДЕНИЯ

автор – М. В. Паромонова

Данный тренинг предназначен для социальных педагогов, психологов, классных руководителей, имеющих первичные знания по возрастной и социальной психологии и работающих с молодежью в возрасте от 16 до 20 лет.

Тренинг направлен на формирование уверенного (ассертивного) поведения. Трудоемкость тренинга составляет 16 аудиторных часов.

Режим работы: 4 аудиторных часа в день. Целесообразнее проводить тренинг методом погружения – занятия проводятся ежедневно.

Рекомендованное число участников: 12–16 человек.

Состав группы может быть как моногамным, так и полигамным. Обязательными условиями являются добровольное участие и постоянство состава группы. Содержание тренинга носит рекомендательный характер.

День первый

Тема: «Признаки и последствия неуверенного поведения»

Введение (5 мин.)

Если тебя часто вынуждают делать то, что тебе не нравится...

Если ты испытываешь дискомфорт, а иногда и страх в преддверии публичного выступления...

Если тебя не понимают и не принимают в коллективе...

Если тебе сложно убедить оппонентов в своей правоте, то пришло время задать себе вопрос: «Почему это происходит со мной?»

Всё это результат неуверенности в себе!

Неуверенность, неуверенное поведение не позволит тебе построить успешную карьеру, не даст возможности быть рядом с тем, с кем бы тебе хотелось. Неуверенное поведение может привести тебя в асоциальную компанию, исключит возможность быть самим собой. Неуверенное поведение – это путь к зависимости, агрессивности или пассивности.

Если вы хотите сами управлять своей судьбой, сохранять свою независимость и неприкосновенность, то надо что-то изменить в себе!

В течение нескольких дней мы будем диагностировать степень вашей уверенности, изучать, чем отличается уверенность, агрессивность и неуверенность; формировать уверенное тело, уверенный голос, уверенное поведение.

Чтобы наши встречи привели к желаемому результату, необходимо оговорить несколько правил.

Правила работы в тренинге:

«Замкнутость круга». Если вы решили изменить себя, то надо быть на занятиях всегда. Не пропускать, не опаздывать. Целостная, закрытая группа способствует самораскрытию и позволяет эффективно формировать навыки уверенного поведения. Только люди, которым ты доверяешь, могут подсказать тебе, как сделать лучше и от чего целесообразнее отказаться.

«Здесь и сейчас». Суть этого правила заключается в том, что каждый участник говорит от первого лица и обсуждает события, происходящие в данное время и в данном месте.

«Конфиденциальность». Каждый из участников тренинга берет на себя обязательство неразглашения информации об участниках и событиях, происходящих в аудитории.

На заметку тренеру. Правила могут дополняться участниками. Каждое правило обсуждается и должно быть принято каждым участником.

Если кто-то из участников не согласен, то правило корректируется.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Цель: знакомство участников и создание доброжелательной атмосферы в группе.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения. Участник называет свое имя и качество личности, отличающее его от других участников. Качества личности не должны дублироваться. Каждый последующий участник повторяет имя и качество личности предыдущих членов группы, затем присоединяет свою информацию. Завершается работа, когда игрок, начавший упражнение, повторит всю озвученную информацию.

Рефлексия:

Легко ли вы справились с заданием?

Почему было сложно назвать качество личности, отличающее вас от других?

Упражнение 2. «Насколько вы уверены в себе?»

Цель: самооценка уверенности в себе.

Время проведения: 20 мин.

Инструкция. Вам предстоит самостоятельно оценить, насколько вы уверены в себе. Для этого вам необходимо ответить на вопросы теста, представленные ниже.

Прочитайте нижеприведенные высказывания и решите, насколько вы с ними согласны. В правой части таблицы приведена шкала с ответами от 0 до 100. «0» означает, что вы совершенно не согласны с приведенным высказыванием, «100» – что вы можете полностью с ним согласиться.

Попытайтесь долго не раздумывать. По возможности принимайте решение спонтанно и честно по отношению к самому себе.

Перечеркните число, которое соответствует степени вашего согласия с тем или иным высказыванием.

№	Высказывание	Не согласен – полностью согласен
1	Я часто боюсь сделать что-нибудь неправильно	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2	Мне трудно сказать «нет»	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3	В большинстве случаев мне не удается настоять на своих требованиях	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4	Я не знаю, как себя вести на вечеринке, где я никого не знаю	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5	Если я отклоняю чью-то просьбу или не выполняю требования других, то меня мучает совесть	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
	Сумма баллов	

Завершив диагностику, подсчитайте сумму всех баллов.

Рефлексия

Подумайте о том, какой суммы баллов вы хотели бы достичь (но не предъявляйте к себе слишком завышенные требования: тот, кто честно отвечает на вопросы теста, никогда не достигнет суммы меньше 100 баллов). В конце тренинга вы сможете проверить, достигли ли вы уже своей цели, или вам следует еще поработать над собой.

Сравнив результаты диагностики в начале и конце тренинга, вы увидите, насколько **увереннее** и смелее стали.

Упражнение 3. «Карниз»

Цель: снятие мышечного напряжения, повышение степени доверия.

Время проведения: 10–15 мин.

Инструкция. Все участники выстраиваются в шеренгу по одному. Первый участник должен пройти рядом с каждым участником, приставляя свои носки вплотную к носкам стоящего в шеренге, не оступаясь, не теряя равновесия. Участнику, осуществляющему движение, можно слегка придерживаться за всех выполняющих роль «карниза».

Упражнение выполняется по принципу «змейки»: первый идет, за ним – второй и т. д. Прошедшие «карниз» занимают места в конце шеренги и становятся частью «карниза».

Рефлексия:

Понравилось ли вам упражнение?

Возникали ли сложности при его выполнении?

Упражнение 4. «Правила уверенного человека»

Цель: знакомство и обсуждение правил уверенного человека. Определение необходимости и возможности жизни по данным правилам.

Время проведения: 10 мин.

Оборудование: правила, написанные на ватмане или электронном слайде.

Правила уверенного человека:

- Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.
- Я имею право не извиняться и не объяснять свое поведение.
- Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей.
- Я имею право изменить свое мнение.
- Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки.
- Я имею право сказать: «Я не знаю».
- Я имею право быть независимым от доброжелательности и от хорошего отношения ко мне.

- Я имею право принимать нелогичные решения.
- Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю».
- Я имею право сказать: «Меня это не интересует».

Рефлексия:

Какие правила вы используете в своей жизни?

Какие правила вам кажутся ненужными?

Почему сложно стать уверенным человеком?

Упражнение 5. «Молодец»

Цель: развитие уверенного поведения в ситуации самооценки.

Время проведения: 15 мин.

Инструкция. Вам необходимо разделить на две группы. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и про-износит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» и так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться, и развиваться естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

Рефлексия:

Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается»?

Чему вы научились у своего партнера?

Мини-лекция

Цель: формирование понятий «уверенность», «уверенный человек», «уверенное поведение».

Время проведения: 20 мин.

Заметки для тренера:

- сопровождать теоретический материал лучше с использованием электронной презентации «Ассертивность и ассертивное поведение»;
- целесообразно каждому участнику раздать опорный конспект, содержащий основные характеристики изучаемых понятий.

Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения. Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;

– самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- чувствовать ситуацию, держаться с достоинством (жесты, голос), понимать границы физического и психического;
- адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, принять критическое замечание в свой адрес;
- действовать четко и организованно, быть настойчивым;
- открыто высказывать и отстаивать свое мнение, без враждебности и самозащиты.

Упражнение 6. «Движение»

Цель: развитие отношения к себе как к самооценной чувствующей индивидуальности, укрепление группового доверия.

Время проведения: 8 мин.

Инструкция. Все участники в течение 2–3 минут под музыку начинают свободно двигаться. Можно двигаться с вытянутыми в стороны руками, с удобной для себя скоростью и маршрутом, но так, чтобы никого из участников не задеть.

Рефлексия:

Что вы чувствовали в ходе данного упражнения?

Кто из вас закрыл глаза? Что вы чувствовали в такой ситуации?

Почему вы не стали закрывать глаза?

Что влияло на выбор темпа и траектории движения?

Итоги дня:

- Для чего необходимо быть уверенным человеком?
- Как вы отличите уверенного человека от неуверенного?
- Чем запомнилось вам сегодняшнее занятие? Что было полезного, а что бесполезно?

Домашнее задание. Начиная с данной минуты вам необходимо запоминать приятные моменты до того, как мы встретимся вновь. Обращайте внимание на каждую мелочь, которая вас порадует, вызовет вашу улыбку.

День второй

Тема: «Навыки уверенного поведения. Уверенная просьба, уверенный отказ. Самопрезентация»

Упражнение 1. «Веселый счет»

Цель: концентрация внимания, позитивный настрой на работу.

Время проведения: 10 мин.

Инструкция. Ведущий предлагает осуществить счет от 1 до 30. Вместо чисел, содержащих в своем составе «3» или делящихся на «3», необходимо говорить: «Здравствуйтесь».

Тот, кто долго держит паузу или ошибается, выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока не останется два участника, самых внимательных.

На заметку тренеру: обязательно поприветствуйте аплодисментами победителей.

Упражнение 2. «Пять приятных моментов»

Цель: формирование способности видеть доброе и прекрасное в самых обычных жизненных событиях.

Время проведения: 15 мин.

Ход упражнения. Каждый по порядку называет произошедшие за последние сутки пять позитивных моментов.

Рефлексия:

Легко ли вам было замечать и запоминать приятные моменты?

Какие эмоции у вас вызывают рассказы участников?

Мини-лекция

На заметку тренеру: при проведении лекции целесообразнее использовать демонстрацию слайдов, на которых четко представлены характеристики и признаки разных видов поведения (пассивное, активное, в том числе агрессивное).

Чем различаются уверенность, неуверенность, наглость и агрессивность?

Вести себя **уверенно** не означает вести себя бесцеремонно.

Если в какой-то ситуации один человек предъявляет законное требование и настаивает на том, чтобы его выполнили, то его поведение будет эффективным только тогда, когда оно действительно поможет ему достичь поставленной цели. А именно: поможет добиться выполнения требования.

Уверенное, неагрессивное (ассертивное) поведение – это поведение человека, осознающего собственные права и цели и учитывающего права и цели других людей.

Наглость – это защита, самовыражение и поиск выгод для себя за счет ущемления прав и свободы других людей.

Неуверенность предполагает неумение защищать свои права, добиваться определенных выгод для себя, неспособность защищать и выражать себя.

Возможность поддерживать удовлетворительные отношения с окружающими людьми в первую очередь зависит от того, насколько мы умеем **уверенно**, но не агрессивно формулировать наши права и требования. Необходимо четко

различать агрессивное и уверенное поведение, чтобы всегда понимать последствия своих действий.

Упражнение 3. «Тростинка»

Цель: снятие мышечного напряжения; формирование доверия к группе, уверенности в себе.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения. Все участники становятся по кругу, плечом к плечу. Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Участники начинают постепенно передвигать расслабившегося добровольца из рук в руки по кругу, иногда перенося его от одного края к другому. После нескольких минут в круг приглашается другой доброволец. Упражнение продолжается до тех пор, пока есть желающие.

Рефлексия:

Понравилось ли вам упражнение?

Получилось ли расслабить мышцы, когда вы были в центре круга, и почему?

Упражнение 4. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: формирование позитивного отношения к себе; самопрезентация.

Время проведения: 15 мин.

Инструкция. Каждому из вас необходимо в своей тетради нарисовать круг диаметром не менее 5 см. Красиво вписать в круг местоимение «я», записать свое имя или нарисовать свой портрет. Представьте себе, что это солнечный диск. Каждый знает, что у солнца есть лучи. Предлагаем вам нарисовать свое солнце, пририсовывая к своему солнечному диску лучи. Вдоль каждого луча запишите свои достоинства, причем лучей должно быть как можно больше.

После выполнения упражнения предлагается желающим зачитать свои достоинства.

Рефлексия:

Легко ли вам было выполнить упражнение?

Много ли у вас получилось лучей?

Упражнение 5. «Скульптура»

Цель: формирование способности диагностировать по внешним признакам стиль поведения.

Время проведения: 20 мин.

Ход упражнения. Все участники делятся на три равные по численности группы. Каждой группе предлагается сделать «скульптуру»: уверенного человека, неуверенного человека, агрессивного человека, пассивного человека. После того, как скульптуры будут готовы, необходимо их представить на суд зрителей, характеризуя признаки заданного поведения, демонстрируя их на «скульптуре».

Рефлексия:

Какие внешние признаки указывают на тот или иной стиль поведения?

Упражнение 6. «Прорвись в круг»

Цель: снятие мышечного напряжения, формирование умения добиваться своего.

Время проведения: 5 мин.

Ход упражнения: все участники тренинга берут за руки друг друга. Один из участников остается за кругом. Его задача – прорваться внутрь круга. Он может использовать различные технологии убеждения. Может в меру использовать силовые приемы, может обмануть участников, главное – прорваться в круг.

Рефлексия:

Почему удалось или не удалось выполнить задание?

Упражнение 7. «Мои права и права других людей»

Цель: сформировать у участников представление о том, что каждый человек имеет права.

Время проведения: 30 мин.

Необходимое оборудование: ватман, маркеры, ножницы, цветная бумага, скотч.

Ход упражнения. Работа осуществляется в мини-группах численностью 4–6 человек. Представьте, что вы конституционная комиссия, вам необходимо написать Декларацию прав молодых людей.

Время работы конституционных комиссий: 10–12 минут. При написании Декларации помните:

- твои права не должны влиять на права другого человека;
- осуществление твоих прав должно зависеть не от других, а только от тебя самого.

Как только декларации будут написаны, каждой группе предоставляется возможность в театрализованной форме, с использованием подготовленных лозунгов и плакатов, представить свои декларации. Остальные участники могут задавать вопросы и вносить свои правки.

Рефлексия:

Почему важно уважать права другого человека, чтобы уважали твои права?

Как вы понимаете выражение: «Твоя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека»?

Упражнение 8. «Рисунок вдвоем»

Цель: формирование способности договариваться с партнером для достижения своей цели.

Время проведения: 4–7 минут.

Ход упражнения. Все участники садятся парами. Каждой паре дается один листок, один маркер. Каждому участнику пары необходимо задумать свой рисунок, затем оба участника одновременно, не разговаривая друг с другом, одним маркером должны нарисовать свой рисунок.

На заметку тренеру. Необходимо продемонстрировать несколько рисунков всем участникам. Желательно, чтобы эти рисунки были разного уровня.

Рефлексия:

Удалось ли нарисовать рисунок?

При каких условиях получится качественный рисунок?

Итоги дня:

Что полезного вы узнали сегодня?

Чему научились?

Домашнее задание. Подготовьте к следующему занятию просьбу, которую реально мог бы выполнить либо кто-то из участников, либо вся группа, либо тренер.

День третий

Тема: «Как уйти от манипуляций (Как отказаться от управления тобой, или Как научиться делать то, что хочешь ты)»

Упражнение 1. «Футболка с надписью»

Цель: формирование позитивного настроения, способности передать информацию о себе, своей сущности окружающим.

Время проведения: 20 мин.

Оборудование: белые футболки, краски по ткани (можно использовать ватман и цветные маркеры).

Ход упражнения. Каждому участнику предлагается за 5–7 минут придумать и сделать надпись на футболке. Важно, чтобы надпись говорила о человеке, его интересах, взглядах, отношении к другим, о том, чего он ждет от других.

После выполнения задания каждый участник зачитывает свою надпись.

Рефлексия:

Сложно ли было выполнить задание?

Возможно ли определить по надписи, уверенный или неуверенный перед вами человек?

Что вы хотели сказать своей надписью окружающим?

Упражнение 2. «Фотография»

Цель: развитие навыка анализа и самоанализа.

Время проведения: 15–20 мин.

Оборудование: цветные фотографии по количеству участников.

Инструкция. Участникам выдаются фотографии незнакомых людей. Всмотритесь в эти лица, обратите внимание на взгляд, позу, одежду. Попробуйте определить уровень уверенности в себе людей на фотографиях. Опишите их характер, настроение, род занятий, привычки, стиль жизни, семейное положение и др.

Рефлексия:

Попробуйте понять, смогли бы вы дружить с этим человеком?

Если нет, то какие отношения могли бы сложиться между вами? Почему?

Постарайтесь понять, у кого из людей, представленных на фотографиях, уверенное выражение лица. Почему вы так считаете?

Упражнение 3. «Кукла»

Цель: создать возможность осознания ощущений, возникающих при выполнении разных ролей межличностного взаимодействия: роли ведомого (марионетки) и ведущего (кукловода).

Время проведения: 20 мин.

Ход упражнения. Все участники делятся на 3–5 групп (3 человека в каждой). Одному в группе предлагается сыграть роль тряпичной куклы (марионетки), а двум другим – роль кукловодов. Друг напротив друга стоят два стула (расстояние между ними 2 метра). Задача кукловодов – перевести куклу на другой стул. Кукла не может двигаться самостоятельно, она лишь выполняет желания манипуляторов.

После того, как все выступят в роли куклы и кукловода, проводится групповое обсуждение, во время которого все делятся своими впечатлениями.

Рефлексия:

Как вы себя чувствовали в роли кукловода?

Как вы себя чувствовали в роли куклы?

В какой роли вам было более комфортно?

Упражнение 4. «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения акцентировать внимание окружающих на себе, на своей информации без физического воздействия и агрессии.

Время проведения: 10–15 мин.

Ход упражнения. Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия:

Кому из вас удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств?

Мини-лекция

Оборудование: опорный конспект, содержащий основные понятия, электронная презентация «Манипуляции и контрманипуляции».

Всем нам известны причины, по которым мы поступаем так или иначе, и мы готовы их озвучить. Но иногда мы сначала совершаем поступок и только потом придумываем, почему это сделали, потому что не знаем, что нас подтолкнуло к тому или иному действию.

Каждый раз, когда мы смотрим телевизор, слушаем радио, читаем газету, мы делаем свой выбор. Покупаем ли шоколад, записываемся в клуб, слушаем ли предложенную песню – мы подвергаемся манипуляции. Манипуляция – это когда кто-то управляет нашим поведением, нашим интересами, нашей жизнью, добивается от нас того, что ему нужно.

Все техники манипуляций можно представить в виде пяти основных техник.

1. Техника «Ты – мне, я – тебе»

Сила этой техники заключается в том, что:

- человек не просил вас об услуге. Поэтому он чувствует себя обязанным;
- обмен чаще всего неравноценный.

Защита: отказ от услуги, подарка. Иногда это сделать очень трудно, но помните, что в противном случае вы поневоле становитесь обязанным.

Если отказать невозможно, примите контрмеры. В свою очередь подарите манипулятору что-нибудь незначительное и попросите взамен о более серьезной услуге. Например, незадолго до зачета друг приносит на занятия диск и просит вас дать тетрадь с лекциями. Вы согласитесь с его предложением, но взамен попросите дать на неделю попользоваться его новым смартфоном.

2. Техника «Обязательство и последовательность»

Суть этой техники заключается в том, что:

- воздействие осуществляется на заложенное в человеке стремление к последовательности, механизм которого очень непрост. Однажды взяв на себя какое-то обязательство, он, будучи последовательным, скорее всего, не сможет отказаться в будущем от более серьезных обязательств в этой области;
- человек без уговоров и психологического давления попадает в сети собственных убеждений и принципов и выполняет то, что нужно манипулятору.

Защита: не называйтесь груздем – не надо будет лезть в кузов. Контролируйте себя – не давайте обременяющих вас, ненужных обещаний.

Избегайте автоматической последовательности. Прислушивайтесь к своему организму. Чаще задавайте себе вопрос: «Я хочу сделать именно это?» Например, на витрине магазина висит заманчивая реклама о предоставлении скидки в 50 %. Вы заходите в магазин, примеряете обувь, выбираете понравившуюся пару и только тогда узнаете, что скидка на нее 35 %. Самое время задать себе вопрос: «Зашел бы я в этот магазин, если бы знал, что заявленная скидка отсутствует?» Если нет, смело прощайтесь с продавцом или требуйте заявленной скидки.

3. Техника «Социальное доказательство»

Суть этой техники заключается в том, что:

- используется глубоко укоренившийся в людях стадный инстинкт. Людям свойственно вести себя «как все»;
- добиваясь своего, вам навязывают мысль, что так поступают (думают) многие.

Защита: если возникает ощущение, что информация является слишком явно смоделированной (реклама, предложение), тщательно проверьте ее. Не всегда следует доверять большинству.

4. Техника «Благорасположение»

Суть этой техники заключается в том, что:

- в обществе действует принцип физической привлекательности. Люди склонны доверять обаятельным и привлекательным;
- нам нравятся люди, похожие на нас;

- мы любим, когда нас хвалят;
- люди склонны доверять тем людям, которые у них ассоциируются с чем-то приятным, положительным.

Защита от «хамелеона»: если вам кажется, что человек излишне любезен, слишком настойчиво вас хвалит и восхищается вами, задайте себе вопрос: «Что ему от меня нужно?» Научитесь распознавать истинные эмоции и мотивы собеседника.

5. Техника «Авторитет или управляемое уважение»

Суть этой техники заключается в том, что:

- срабатывает феномен подчинения авторитету. Человеку проще поверить уважаемому человеку, эксперту, авторитету, чем брать ответственность за неудачу на себя;
- титул и звания способны оказывать буквально магическое влияние на собеседника;
- символом уверенности и успеха авторитета является одежда. Одежда призвана не только вызвать уважение, она символизирует статус и положение человека в обществе.

Защита: чтобы противостоять влиянию авторитета, необходимо прежде всего исключить элемент неожиданности. Следует прояснить, действительно ли данный человек является тем, за кого себя выдает. Если это высококлассный, авторитетный специалист, то насколько он готов вдаваться в детали? Если вам говорят: «Поверьте моему опыту», усомнитесь, задайте собеседнику несколько простых вопросов: «Что именно может помешать мне, какие позиции следует усилить?» Если вам ответят по существу, то стоит прислушаться к человеку.

Вывод. Каждый день, каждое мгновение жизни мы влияем на окружающих, а они влияют на нас. Эти влияния могут быть как положительные, так и отрицательные. Важно распознать манипуляции и уметь защитить себя от их негативного воздействия. Необходимо научиться брать паузу, чтобы подумать: а действительно ли вам нужно то, что предлагают? После этого вы сами примете правильное решение, сами сможете сделать выбор – свободный выбор.

Упражнение 5. «Уверенный отказ»

Цель: формирование навыка твердого и уверенного отказа.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения. Всем участникам тренинга предлагается разбиться на пары. Один из участников просит одолжить что-то значимое в долг, а другой без объяснения должен просто и уверенно сказать «нет». Упражнение продолжается до тех пор, пока просящий не добьется своего или не откажется от своих намерений. После этого участники пары меняются ролями.

Рефлексия:

Удалось ли добиться своего?

Легко ли было отказать?

При обсуждении необходимо заострить внимание на том, что, вступая в оправдание своего отказа, мы демонстрируем поведение неуверенного человека. Если же мы начинаем обвинять просящего в неправильном поведении, то это проявление агрессивного поведения.

Упражнение 6. «Гражданская война»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Время проведения: 5 мин.

Ход упражнения. Все участники становятся в тесный круг. Один из них выходит в центр круга и говорит о том, чего он боится (собак, зубного врача...). Участники берутся за руки, плотным кольцом окружают добровольца и громко и дружно кричат: «Дадим отпор злым собакам, зубным врачам...»

Подведение итогов дня:

Что больше всего запомнилось?

Что было самым легким?

Как можно узнать манипуляцию?

Итоговое упражнение «Комплимент соседу справа»

Цель: формирование позитивного настроения.

Время проведения: 5–7 минут.

День четвертый

Тема: «Формирование навыков уверенного поведения»

Упражнение 1. «Я хозяин»

Цель: формирование уверенного поведения посредством голоса, позы и мимики.

Время проведения: 5 мин.

Ход упражнения. Любому желающему из группы предлагается выйти в центр аудитории и заявить: «Я – хозяин аудитории». Заявить надо так, чтобы все поверили, что вы действительно являетесь хозяином аудитории, и это должны продемонстрировать ваш голос, жесты, мимика, поза.

Рефлексия:

Почему вы вышли в центр аудитории?

Какие средства помогли доказать, что именно вы хозяин?

Упражнение 2. «Разожми кулак»

Цель: определение модели поведения: агрессивное, уверенное (позитивное).

Время выполнения: 5–7 мин.

Ход упражнения. Упражнение проводится в парах. Один из участников должен сжать кулак. Задача второго – убедить его разжать кулак. Сжавший кулак вправе поступать в соответствии со своим желанием и может разжать кулак, если захочет. Затем участники меняются ролями.

Рефлексия:

Какими способами каждый из участников влиял на другого?

Хотелось ли разжать кулак?

Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Упражнение 3. «Железнодорожная касса»

Цель: совершенствование навыков уверенного поведения.

Время проведения: 30 мин.

Инструкция. Представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам необходимо попасть. В кассе остался один билет, но кассир его придерживает по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал вам билет.

Ход упражнения. Выбирается участник, который будет исполнять роль кассира. Остальные выходят за дверь, образуя очередь в кассу. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно ему. Каждому участнику дается не более двух минут.

Рефлексия:

Кому продали билет и почему? (Вопрос кассиру.)

Почему вам удалось убедить кассира, какими вы пользовались технологиями? (Вопрос участнику, убедившему кассира.)

Почему не удалось выполнить задание? (Вопрос к тем участникам, которые не смогли убедить кассира продать билет.)

Упражнение 4. «Наезды»

Цель: формирование навыков уверенного, неагрессивного поведения.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения. В центр круга приглашается один из участников. Остальным предлагается предъявлять ему различные претензии («Почему опоздали?», «Почему в таком виде?» и др.). Все претензии должны звучать агрессивно. Тому, кому предназначены претензии, необходимо преобразовать внешнюю агрессию, ответив с улыбкой, без оправданий на выпады оппонентов. Участника в круге можно несколько раз поменять.

Рефлексия:

Легко ли было выполнить задание и ответить на выпад позитивно, не оправдываясь и не переходя на агрессию?

Почему не каждый может принять агрессивный выпад конструктивно?

Упражнение 5. «Силовое айкидо»

Цель: снятие мышечного напряжения; формирование умения побеждать, используя силу соперника.

Время проведения: 5 мин.

Ход упражнения. Все участники тренинга берут за руки друг друга. Задача каждого участника – вытолкнуть своих соседей справа и слева в центр круга, при этом сохранив свое местоположение. Тот, кто оторвал ноги от пола и изменил свое место в кругу, выбывает из игры.

Рефлексия:

Кто смог устоять и почему?

Упражнение 6. «Психологическое айкидо»

Цель: формирование навыка уверенного поведения в ситуации вербальной агрессии.

Время проведения: 15–20 мин.

Инструкция. Технология «психологическое айкидо» построена по принципу японской борьбы. Айкидо – победа с использованием энергии и силы противника. На первом этапе необходимо остановиться, чтобы не позволить эмоциям возобладать над разумом.

1. Глубоко вздохните. Скажите «стоп» агрессии. Скажите оппоненту: «Я продолжу с тобой разговор, когда ты будешь уважительно говорить со мной».
2. Согласитесь с нападками соперника и проследите за реакцией нападающего.

В ответ на нападение с обвинением используйте прием соглашения. Не оправдываясь, не отвечая агрессией, спокойно и уверенно, достойно согласитесь с претензией. Например:

- Ты опять опоздал?
- Да, действительно, я сегодня опоздал.

Перенесите энергию оппонента на свою сторону, используйте прием уточнения.

3. Уточните претензию с переносом ответственности на оппонента.

Например: «Что вы мне посоветуете сделать, чтобы впредь не опаздывать?»

Ход упражнения. Работа осуществляется в парах. Первый участник нападает, а второй отрабатывает приемы «психологического айкидо»: «пауза» или «стоп», «соглашение», «уточнение». Через несколько минут участники меняются ролями.

Рефлексия:

Выскажите свое мнение о технологии уверенного поведения в ситуации вербальной агрессии.

Удалось ли вам выполнить предложенные правила?

Упражнение 7. «Правила уверенного отказа»

Цель: формирование способов уверенного отказа.

Оборудование: ватман, маркеры, электронная презентация «Просто и сложно сказать “нет”».

Время проведения: 25 мин.

Ход упражнения. Работа осуществляется в группах по 6–7 человек. Участникам предлагается разработать и презентовать правила уверенного отказа. После выработки правил каждая команда демонстрирует свою презентацию. Другие участники участвуют в обсуждении. Вариант правил уверенного отказа:

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «нет». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Рефлексия:

Легко ли следовать правилам, которые вы выработали совместными усилиями?

Какие способы отказа для вас являются наиболее приемлемыми?

Упражнение 8. «Собираем чемодан»

Цель: дать напутствие участникам тренинга.

Время проведения: 20 мин.

Ход упражнения. Участники по очереди уходят за дверь. В это время остальные в кругу обсуждают, что положить в чемодан в дорогу, чтобы его дальнейшая жизнь была успешной, а ушедший стал уверенным человеком, чтобы он не поддавался на провокации, был терпим к недостаткам других людей.

Рефлексия:

Какие эмоции испытывали, когда вам собирали чемодан?

Согласны ли вы с его содержанием, от чего отказались бы, а что добавили?

Примечание тренеру: для выявления эффективности тренинга необходимо повторить процедуру диагностики (смотри первый день тренинга).

Подведение итогов тренинга:

Понравилось ли участие в тренинге?

Чему новому научились в тренинге?

Упражнение 9. «Рисуем портрет»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Оборудование: карандаши и бумага формата А4 по количеству участников.

Ход упражнения. Каждый участник начинает на своем листе рисовать автопортрет. Через 30 секунд по команде тренера лист передается соседу слева, который продолжает ваш портрет, затем лист передается следующему участнику и т. д. Упражнение завершается, когда лист возвращается к хозяину. Каждый участник подписывает свой портрет, ставит дату. Все берут свои портреты на память о проведенном тренинге.

ТРЕНИНГ «УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА»*

автор – О. В. Баранова

Цель тренинга: Развитие способности к пониманию, сопереживанию и сочувствию. Программа тренинга рассчитана на 16 часов и предполагает проведение 4 занятий по 4 часа.

Занятие 1. Учимся сочувствию

Задача: развитие способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию.

Занятие 2. Эмпатия

Задачи: знакомство с понятием эмпатии; развитие у участников навыков эмпатии; осознание необходимости эмпатийного отношения к другим.

Занятие 3. Сотрудничество

Задачи: осознание необходимости развивать навыки группового взаимодействия; развитие умения уважать достоинство других; развитие коммуникативных навыков.

Занятие 4. Я и мы

Задачи: развитие у школьников социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.

Занятие 1. Учимся сочувствию

Разминка

Упражнение «БЫТЬ внимательным»

Процедура проведения. Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие. Затем начинается обсуждение.

Вопрос для обсуждения:

– Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Участникам необходимо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с низкой степенью доверия можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало.

* Тренинг составлен на основе тренингов, разработанных Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой, А. В. Макачук («Искусство жить с непохожими людьми». – М., 2009) и И. К. Фопель («Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения». – М., 2002).

Основная часть

Упражнение «Точный пересказ»

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю наиболее точно, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории должен в свою очередь оценить точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

Упражнение «Глаза в глаза»

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В течение трех минут смотрят друг другу в глаза, не используя слов, пытаются понять мысли и чувства партнера, как бы общаясь глазами. Затем участники делятся своими ощущениями с группой.

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли понять друг друга без слов?
- Какие чувства испытывают люди при длительном контакте глазами?
- Возникают ли ощущения понимания, доверия, духовной близости?

Упражнение «Как вы выражаете свои чувства?»

Процедура проведения. Участники делятся на группы по три человека. Каждому участнику дается карточка с записанными на ней ситуациями. Участникам предлагается описать на бланке, как бы они выразили свои чувства, возникающие в ответ на эту ситуацию. Каждое чувство должно быть выражено двумя способами: с помощью слов и с помощью действия. Участники заполняют карточки и обсуждают свои ответы в микрогруппах. Вариант: можно не делиться на тройки и после заполнения карточек устроить общее обсуждение.

Ситуации для исследования выражения чувств:

1. Если вам становится скучно во время дискуссии, как вы обычно выражаете свои чувства?
2. Когда вас раздражает человек, с которым вы хотели бы иметь лучшие отношения, как вы обычно выражаете свои чувства?
3. Когда другой человек говорит или делает что-то, что очень обижает вас, как вы обычно выражаете свои чувства?
4. Знакомый просит вас сделать что-то. Вы боитесь, что не сможете сделать это хорошо. Вы также хотите скрыть, что чувствуете себя неспособным выполнить дело. Как вы выразите свои чувства?
5. Ваш близкий друг надолго уезжает из города. Вы чувствуете, что остаетесь в одиночестве. Как вы в подобной ситуации выразите свои чувства?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы узнали о способах, с помощью которых вы обычно выражаете свои чувства?
- Каким образом было бы полезно изменить ваши негативные способы выражения чувств?

- Запишите на доске (групповое обсуждение) как можно больше правил конструктивного выражения чувств.

Рефлексия занятия

Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?

Занятие 2. Эмпатия

Разминка

Упражнение «Построиться по росту»

Процедура проведения. Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант – встать в круг). Группа может сделать несколько попыток.

Упражнение «Аплодисменты»

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенными умениями и качествами. Например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать (кататься на горных лыжах, смотреть сериалы и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

Основная часть

Упражнение «Школа эмпатии»

Процедура проведения. Ведущий говорит группе примерно следующее: «Давайте представим себе, что в некой Академии непознанного есть лаборатория паранормальных возможностей человека. Эта лаборатория занимается изучением таких таинственных феноменов, как гипноз, предвидение будущего и другие. Недавно в этой лаборатории появилось новое направление исследований – эмпатия. Эмпатия – это постижение эмоционального состояния, проникновение в переживание другого человека. Это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были вашими собственными. Этим даром обладают немногие люди – эмпаты. В жизни рядом с эмпатами человек чувствует себя услышанным, понятым, принятым. Поговорив с эмпатом, ты испытываешь облегчение. Принимая чужие радости и страдания как свои собственные, они всегда находят нужные слова, чтобы поддержать другого. Поскольку эмпаты очень тонко чувствуют внутренний мир другого человека, они часто могут предугадывать поведение людей. Один из первооткрывателей эмпатии, кстати сам великий эмпат и психолог, Карл Роджерс писал: “Эмпатия означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения”. Одним словом, эмпатия весьма ценный дар.

Вскоре в лаборатории было сделано грандиозное открытие: оказалось, что эмпатия не является врожденным даром, любой человек при желании может развить у себя эту способность. Перед учеными встала задача научить человека эмпатии. Они решили создать школу эмпатии».

Ведущий предлагает участникам посетить несколько уроков в первой школе эмпатии.

Урок 1. Телесная поддержка

Процедура проведения. Участникам предлагается разбиться на пары, стать спиной друг к другу и опереться на партнера плечами, поддерживая друг друга. Время проведения упражнения: 5–10 мин.

Рефлексия проводится в парах:

Было ли эмоционально комфортно?

Было ли взаимодействие на равных? Если нет, что мешало?

Урок 2. Как настроиться друг на друга

Упражнение «Руки»

Процедура проведения. Участники, разбившись по парам, садятся напротив друг друга. Закрыв глаза, протягивают руки друг к другу. По сигналу ведущего выполняют ряд действий:

1. Познакомьтесь друг с другом.
2. Боритесь друг с другом.
3. Помиритесь.
4. Танцуйте.
5. Прощайтесь.

На каждое действие по 3 минуты.

Рефлексия упражнения:

Что было трудно делать?

Что было легко?

Какое упражнение показалось длинным, а какое коротким?

Что вы чувствовали в каждой позиции?

Кто был ведущим, а кто ведомым?

Урок 3. Как быть внимательным к другому

Ведущий говорит, что одним из важнейших аспектов эмпатии является чувствительность к изменяющимся переживаниям другого человека. Эмпатичный человек может сделать некоторое предположение о том, что чувствует другой человек, до того, как он сам расскажет об этом, основываясь на его позе, выражении лица и других невербальных признаках.

Для проведения упражнения участники садятся в круг. Им предлагается прислушаться к своему состоянию и сесть так, чтобы их поза и выражение лица соответствовали этому состоянию. Ведущий просит участников не утрировать позы, чтобы выполнение упражнения не показалось легким. Один из участников начинает упражнение первым. Он должен внимательно посмотреть на своего соседа справа и, основываясь на своих наблюдениях, сделать предположение относительно состояния и чувств, испытываемых соседом в данный момент. Затем упражнение продолжает следующий участник (тот, о состоянии которого говорил первый участник) и так далее. После этого участники по кругу дают обратную связь относительно своего состояния, поясняя, что было сказано, а что нет.

Обычно участники бывают воодушевлены тем, что в большинстве случаев им удается сделать правильные предположения о состоянии другого. После этого участники обсуждают полученный опыт.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было догадаться о переживаниях другого человека?
- Насколько точно было угадано ваше собственное состояние?
- Что именно в позе и выражении лица другого позволило вам сделать предположение о его чувствах? На какие признаки вы ориентировались в наибольшей степени?

Урок 4. Как поставить себя на место другого

Ведущий говорит участникам, что очень важно уметь поставить себя на место другого, прикоснуться к его чувствам и безоценочно принять их, и предлагает разбиться на пары и разместиться по комнате так, чтобы пары могли разговаривать, не мешая друг другу. В парах один из участников первым рассказывает о каком-либо случае из своей жизни, когда он испытывал какие-то интенсивные чувства. Причем эти чувства нельзя называть. Второй участник, выступающий в роли слушателя, должен внимательно выслушать собеседника, высказать свои предположения относительно его переживаний.

Рассказчик выражает свое согласие или несогласие с предложениями, при желании дает уточнения или пояснения. Слушатель имеет возможность уточнить свое предположение, после чего вновь должен получить обратную связь от рассказчика, и так до тех пор, пока чувство не будет названо точно. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло вам лучше понять рассказчика и его переживания?
- Как вам кажется, насколько важно сообщать собеседнику ваши впечатления о его чувствах?

Урок 5. Как правильно слушать другого

Ведущий говорит группе о том, что при общении люди могут слушать друг друга и слышать друг друга. Между этими похожими фразами есть существенное различие. Ведущий спрашивает у участников, было ли с ними так, что кто-то слушал их и при этом не слышал. Участники рассказывают о таких ситуациях и о чувствах, которые они испытывали при этом. Группа делает вывод о том, что для эффективного общения необходимо, чтобы собеседники внимательно слушали и слышали друг друга, в точности понимая смысл сказанного.

Процедура выполнения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди рассказать о ситуации, когда с ними поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика, начав свою речь со слов «Я понял, что...». Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Затем группа переходит к обсуждению.

Вопросы для обсуждения:

- Часто ли с вами бывает так, что, когда вы слушаете кого-то, понимаете смысл сказанного неточно или неверно?
- Каких правил надо придерживаться, чтобы достичь большего взаимопонимания в общении?
- Как еще можно сделать так, чтобы собеседники более точно понимали друг друга?

Упражнение «Ассоциация в подарок»

Процедура выполнения. Участники говорят, какие ассоциации, символы возникают у них в связи с тем или иным участником группы, таким образом, чтобы эти ассоциации остались в памяти как подарок.

Рефлексия занятия:

- Какие люди или социальные группы в наибольшей степени нуждаются в эмпатийном отношении, сопереживании?
- Как вы думаете, нужна ли школа эмпатии в современном мире?

Занятие 3. Сотрудничество

Разминка

Упражнение «Найди себе пару»

Процедура выполнения. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает опустить голову вниз. На счет «один» нужно поднять голову и взглядом найти себе пару, а на счет «три» одновременно показать руками друг на друга.

Основная часть

Упражнение «Пары»

Процедура выполнения. Ведущий предлагает участникам разбиться на пары и выполнить следующие задания:

Вариант 1. В течение 4 минут молча смотреть друг на друга.

Вариант 2. В течение 4 минут рассказывать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами «Я вижу перед собой...», говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях, например, «добрый взгляд». Потом поменяться ролями.

Вариант 3. В течение 5 минут рассказывать своему собеседнику, каким он был, когда ему было 5 лет. Можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера. Слушателю необходимо отметить, что в рассказе было наиболее точно, а что не совсем так. После этого пары меняются ролями.

Вариант 4. Ответить на вопрос: «Какой человек мой собеседник?»

В заключение ведущий предлагает за 1 минуту представить своего партнера группе.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?

- Выполнение какого задания вызвало наибольшие трудности?
- Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?

Упражнение. «Ответы за другого»

Процедура выполнения. Ведущий обращается к участникам: «Проверим себя – насколько хорошо мы можем проникнуть в глубины души человека и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на вопросы». Участникам предлагается разделить лист бумаги вертикально на три части. В верхней части среднего вертикального столбика запишите свое имя. Вверху левой части листа – имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего, а через одного. Вверху правой – имя человека, сидящего справа. Таким образом, у каждого участника есть два человека, глазами которых он будет смотреть на мир. Участникам даются карточки с вопросами, на листе бумаге нужно записать ответы, которые, по их мнению, дадут участники. В средней части ответить за себя и записать.

Карточки:

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Самая неприятная для вас человеческая черта.
4. Самое ценное качество.
5. Какого жанра книги вы предпочитаете?
6. С симпатией ли вы относитесь к домашним животным? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок?
7. Смотрите ли вы какой-нибудь телевизионный сериал?

По окончании нужно сравнить результаты и подсчитать количество совпавших ответов.

Вопрос для обсуждения:

- Легко ли было смотреть глазами другого человека и чувствовать его?

Упражнение «Конверт»

Процедура выполнения. Участники делятся на команды по четыре человека и садятся вместе. Каждой группе вручается по большому конверту. Участники выкладывают на стол разные предметы, которые у них при себе есть: монеты, билетик, пилочку для ногтей, губную помаду. Потом они отбирают пять вещей, которые кажутся наиболее интересными, и кладут их в конверт.

Каждая команда передает свой конверт другой группе и сама получает новый конверт. Участники представляют себе, что вещи, которые лежат в конверте, принадлежат одному человеку. Они должны придумать, что это за человек, и сочинить о нем историю. В рассказе должны упоминаться все предметы, находящиеся в конверте.

У каждой группы есть полчаса, чтобы сочинить историю, записать и озглавить ее. В работе должны принять участие все игроки.

После этого команды собираются вместе и зачитывают получившиеся рассказы.

Рефлексия занятия:

Что нового вы узнали о другом человеке и о себе?

Подтвердились ли ваши первоначальные представления о другом человеке?

Интересно ли было работать в группе?

Занятие 4. Я и мы

Разминка

Упражнение «Премьера»

Процедура выполнения. Участникам предлагается найти себе партнера, который им интересен. На это они получают по 5–10 мин. Они не должны говорить или объясняться письменно, даже когда получают карандаш и бумагу. С помощью рисунков каждый участник должен суметь сообщить другому несколько фактов о себе.

В заключение каждый участник представляет своего партнера и сообщает то, что узнал о нем. Затем партнер может сам дополнить рассказ.

Упражнение «Моя самая большая ценность»

Процедура выполнения. Каждый участник рисует самую значимую ценность, то, что ему дорого. Это может быть человек, убеждение, надежда. После завершения все участники собираются в кругу, показывают и описывают свою ценность.

Упражнение «Ассоциация в подарок»

Процедура выполнения. Участникам предлагают придумать ассоциации, символы, которые возникают у них в связи с тем или иным участником группы, таким образом, чтобы все это осталось в памяти как подарок.

Основная часть

Упражнение «Рассказываем вместе»

Процедура выполнения. Участникам предлагается составить коллективный рассказ. Проводится короткий мозговой штурм, чтобы собрать несколько предложений, с которых будут начинаться все рассказы. Можно использовать домашние заготовки:

- Одна девушка...
- Один юноша...
- Он всегда знал...
- Для нее было полной неожиданностью, что...
- Я уже долго ждал...
- Дверь медленно открылась...

Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он рассказчик. Высказав все, что придумал, рассказчик передает мяч другому игроку, но не своему соседу слева или справа. Получив мяч, участник не должен медлить с продолжением истории.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства возникают при совместном творчестве?
- Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства?
- Что полезного дала вам игра?

Рефлексия тренинга

Упражнение «Обратная связь»

Процедура выполнения. Ведущий обращается к участникам: «Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате».

Варианты неоконченных предложений:

- Я научился...
- Я узнал, что....
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

После завершения работы ведущий зачитывает все ответы.