

симв.: I3 080

АНТИ-ГЕРОСТРАТ: от технологии — к упражнениям

Людмила Ватова,

доцент Московского государственного университета технологий и управления,
кандидат психологических наук

Кинуть камень в окно проходящей электрички...

Разбить стекло в чересчур кичливом бутике...

Выломать скамейку на стадионе....

Расписать матерщиной стену только что построенного дома...

Проткнуть шины «восьмёрки», притулившейся у подъезда...

Это — «намерения» только одной группы подростков, это — «подвиги» другой. Это — мечты третьей. Пока ещё мечты. Но намерения останутся намерениями, «подвиги» получат название преступлений, а мечты останутся нереализованными, если в жизнь всех трёх групп войдёт воспитатель. Не тот, кто запретит — и покажет спину. А тот, кто поймёт истоки и изменит перспективы. Для этого надо быть психологом. И социологом, конечно, человеком, авторитет которого не начинается и не кончается строчкой в дипломе.

Для тех, кто стал воспитателем не по диплому, а по призванию, — статья.

В ней — технология, и нам эту технологию реализовывать.

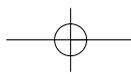
За последние годы увеличилось количество проявлений вандализма, увеличился и ущерб, наносимый обществу и исчисляемый сотнями миллионов рублей. Ежегодный прирост вандальной преступности составляет 22%. Между тем остановить этот рост школа в состоянии, если воспитать человека. нетерпимого к вандализму. Подумаем, как это сделать.

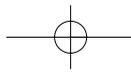
Члены вандальных групп обладают спецификой основных качеств личности (см. табл. на с. 72).

Занятия по профилактике вандализма

не ограничены во времени. Они включают в себя тренинги, упражнения, психотерапевтические методики. Как выглядят такие упражнения?

	: I
	: 2
1-й блок	: 3
Вводное занятие (Диагностика предрасположенности к вандализму, ознакомление со способами противостояния нарушению социально-правовых норм).	: 4
	: 5
	: 6
	: 7
	: 8
	: 9
2-й блок	: 10
Коррекция и предупреждение вандального поведения.	: 11
	: 12
	: 13
Принять решение о корректировании вандального поведения в каждой ситуации можно индивидуально и методом «мозгового штурма», используя такие этапы выработки и принятия решения.	: 14
	: 15
	: 16
	: 17
	: 18
	: 19
<i>1-й этап. Глубокое дыхание</i>	: 20
Выполнять 24 раза по 4 глубоких вдоха-выдоха через нос, приостанавливая дыхание между ними на 4 секунды.	: 21
	: 22
	: 23





Л.С. Ватова. Анти-герострат: от технологии — к упражнениям

Табличка

Специфика основных качеств личности членов вандальных групп			
	по отношению к окружающим	социально-психологические качества	
I:	1-й тип	уступчивые (нейтральные, то есть непоследовательные)	интроверсия, замкнутость, депрессивные реакции, тревожность, робость
2:	2-й тип	зависимые (действующие по воле лидера)	эмоционально-волевая неустойчивость, склонность к подражанию, заражению, внушению, конформность
3:	3-й тип	уверенные в себе (устойчивые, то есть приближённые лидера — актив)	экстраверсия, общительность, возбудимость, конфликтность, проявление паранойяльных реакций
4:	4-й тип	доминирующие (лидеры, диктующие «закон пацанов» и контролирующие его исполнение)	эгоцентризм, агрессивность, демонстративность, завышенная самооценка, истерические реакции
5:			
6:			
7:			
8:			
9:			
10:			
11:			
12:			
13:			
14:			
15:			
16:			
17:			
18:			
19:			
20:			
21:			
22:			
23:			
24:			
25:			
26:			
27:			
28:			
29:			
30:			
31:			
32:			
33:			
34:			
35:			
36:			
37:			
38:			
39:			
40:			
41:			
42:			
43:			
44:			
45:			
46:			
47:			
48:			
49:			
50:			
51:			

2-й этап. Размышления

Предстоит выработать общее мнение по поводу целесообразности вандального поведения с помощью альтернативных ответов на вопросы в процессе дискуссии:

— Для чего нужен мне этот вандальный поступок?

— Он разрешает мои проблемы?

— Какой ущерб я могу нанести обществу?

— Какая ответственность может последовать за вандальным поступком?

— Каким способом возможно разрешить групповые проблемы иначе?

— Какие другие пути самоутверждения доступны (участие в молодёжных конкурсах, движениях, посещение спортивных секций, кружков)?

3-й этап. Самовнушение

— Вандальное поведение незаконно, аморально.

— Я не должен допускать таких поступков, и всё будет хорошо.

— Во мне есть хорошие качества, которые помогут самоутвердиться в среде сверстников, не разрушая, а создавая.

— Надо начать самореализацию в полезной деятельности.

4-й этап. Решение о преодолении вандализма в себе

— Переключить свои мысли на положительную деятельность, настроиться на конструктивное решение.

— Наметьте пути решения проблемы.

— Принять решение о необходимых консультациях у взрослых (преподавателей, психолога, родителей). (Заметим в скобках, что при отсутствии их готовности такое решение останется пустыми словами.)

— Подумать о союзниках, к которым при необходимости обратимся.

Ситуации, в которые мы «погружаем» ребят, чтобы те смогли выстроить сценарий своих предполагаемых действий

● К владельцу автомашины подходят двое парней, просят закурить. Один из незнакомцев заводит разговор с хозяином, другой ударяет в переднее стекло автомашины.

● Соседские подростки с группой незнакомых ребят обливают бензином вашу дачу, пытаются поджечь.

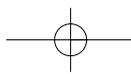
● На станции подростки заливают краской расписание электричек.

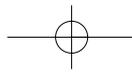
● Вы едете в лифте с пьяным молодым человеком лет двадцати. Он бьёт по дверям, пытаетесь выломать их.

● Вашу куртку в раздевалке пытаются изрезать неизвестные молодые люди. Вы подходите к ним и...

Психологические тренинги

Тренинг «Разрешение ситуации вербальной агрессии» («Дразнилки»). «Дразнилки» — варианты агрессии, которая требует специфических приёмов реагирования.





1: В качестве психологической защиты применяет-
2: ся «метод бесконечного уточнения»
3: (Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, 1985), что пере-
4: водит ситуацию из аффективной в рациональ-
5: ную область и даёт время для овладения собст-
6: венными эмоциями.

7:
8: **Тренинг «Снятие агрессии с помощью юмори-
9: стического уточнения».** «Метод юмористиче-
10: ского уточнения» (Е.В. Сидоренко, 2000) за-
11: ключается в юмористическом перефразировании
12: критикующего высказывания.

13:
14: **Тренинг «Техника уверенного ответа»**
15: **(D. Wexler, 1991).** выполняется при овладении
16: уверенным стилем поведения и заключается
17: в раскрытии собственных негативных чувств,
18: не позволяя обидчику получить «выигрыш».

19:
20:

21: Как устранить дурные мысли?

22: Подростков в группировках характеризуют тре-
23: вожность, импульсивность, агрессивность. Поэто-
24: му применяются приёмы снятия напряжения
25: (принципы снятия усталости, техника глубокого
26: мышечного расслабления, метод рационально-эмо-
27: циональной терапии (работа с внутренним диало-
28: гом по Э. Элису, 1991) и техники визуализации.

29:
30: Причина вандализма часто заключается в приори-
31: тетном влиянии негативных установок на состояние
32: ребят. Между тем это лишь ошибки внутреннего
33: диалога. В качестве основных ошибок выделяются
34: «чёрно-белое мышление», «стремление видеть си-
35: туацию с максималистской точки зрения», «пре-
36: уменьшение собственных достижений», «приписы-
37: вание успеха внешним случайным причинам».
38: Кроме того, выделяются «чтение мыслей» — при-
39: писывание отдельных мыслей и чувств другим,
40: «стращение» — предсказание катастрофического
41: развития ситуации, «ошибки прокурора» — не-
42: справедливые обвинения в адрес других, «самоби-
43: чевание» — проявление аутоагрессии, «знание се-
44: бя» — убеждение в глубине и целостности
45: самопознания как раз при его отсутствии. Эти
46: ошибки диалога обыгрываются для поиска проти-
47: воположных, позитивных установок.

48:
49:

50: Упражнение «Защитная раковина»

51: Выбирается тот, кто готов поделиться проблем-
52: ной ситуацией, связанной с негативным эмоцио-
53: нальным состоянием.

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

1: :1
2: :2
3: После рассказа он встаёт посередине
4: открытого пространства, а остальные
5: делятся на 2 команды, одна из кото-
6: рых будет воплощать «позитивные
7: мысли», другая — «негативные
8: мысли».

9: :9
10: «Негативные мысли» обращаются :10
11: к стоящему посередине, нападая на него, :11
12: а «позитивные» отражают нападение, :12
13: формируя в каждом :13
14: случае адекватный кон- :14
15: структивный ответ.

16: Главный участник со- :16
17: храняет молчание. За- :17
18: тем проводится обсуж- :18
19: дение, в ходе которого :19
20: он сообщает о положи- :20
21: тельном эмоциональном :21
22: опыте, полученном :22
23: от защиты «позитивны- :23
24: ми мыслями», а также :24
25: о вариантах позитивного :25
26: мышления, которые он :26
27: приобрёл благодаря им.

14: **Хороший человек :**14
15: **есть учитель дурного, :**15
16: **дурной человек :**16
17: **есть материал :**17
18: **хорошего человека. :**18
19: **[Тот, :**19
20: **кто не уважает :**20
21: **своего учителя :**21
22: **и не любит :**22
23: **того материала, :**23
24: **над которым работает, :**24
25: **хотя бы и очень умён, :**25
26: **ошибается. :**26

27: **Лао-Цзы :**27

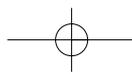
28: :28
29: :29

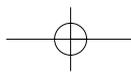
30: Корректирование отношений

31: :31
32: **Метод визуализации** как путь радио- :32
33: нальной терапии. Рассмотрим пример. :33

34: :34
35: Визуализация «Стоп-кадр» направлена :35
36: на коррекцию импульсивности и пред- :36
37: ставляет вариант полууправляемой техни- :37
38: ки. Она основана на предположении, что :38
39: основное состояние беспомощности :39
40: при импульсивном поведении связано :40
41: с иллюзией о мгновенном переходе :41
42: к действию, лишаящей возможности :42
43: контролировать такое действие на соци- :43
44: альном уровне. :44

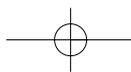
45: :45
46: Подростка просят вспомнить ситуацию, :46
47: в которой он проявлял импульсивное по- :47
48: ведение. Когда воспоминание подходит :48
49: к импульсивной реакции, просят нажать :49
50: на «паузу». Затем ребята исследуют :50
51: свои чувства, мысли и ощущения, выби- :51
52: рая впоследствии другие возможные ва- :52
53: рианты реагирования. :53

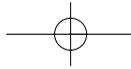




Л.С. Ватова. **Анти-герострат: от технологии — к упражнениям**

1:	Несколько техник при общении с родителями	4-й приём. Спокойно вступить в диалог,	:1
2:	« Пластинку заело » — после отказа родите-	отстаивая свою правоту и не оскорбляя со-	:2
3:	лей в чём-либо необходимо обращаться к ним	беседника.	:3
4:	несколько раз через определённые промежут-		:4
5:	ки времени.	5-й приём. Развернуться и уйти.	:5
6:			:6
7:	« Тайм-аут » — техника, позволяющая быстро	<i>Ситуации, в которых предстоит</i>	:7
8:	прервать взаимодействие с родителями, если	<i>определить своё поведение</i>	:8
9:	их состояние близко к эмоциональному срыву.	Ситуация 1. Преподаватель поставил вам	:9
10:		двойку, «съязвил», унизив перед сокурсни-	:10
11:	« Обоснование важности » — обучение моло-	ками (товарищами). Вам захотелось по-	:11
12:	дых людей способам рационального объясне-	рвать журнал успеваемости.	:12
13:	ния собственных просьб родителям.		:13
14:		Ситуация 2. Ваш товарищ нарисовал	:14
15:	« Признание прошлых ошибок » — техника	краской ваше изображение на стене и на-	:15
16:	согласительного поведения, позволяющая прер-	писал обидное прозвище. Вам хочется за-	:16
17:	вать поток обвинений и перечислить все свои	красить «граффити» и совершить подобное	:17
18:	ошибки, совершённые в прошлом. Согласить-	по адресу обидчика.	:18
19:	ся с обвинениями — значит лишить другого		:19
20:	силы и агрессивности!	Ситуация 3. Товарищи копотью от пла-	:20
21:		мени зажигалки пишат на потолке подъез-	:21
22:	« Игра в детектива » — приём переадресова-	да, призывая вас составить им компанию.	:22
23:	ния ответственности родителю, при котором		:23
24:	его просят пояснить, что должен сделать под-	Ситуация 4. Проезжая поздно вечером	:24
25:	росток для того, чтобы заслужить доверие.	в вагоне электрички, ваши товарищи начали	:25
26:		царапать гвоздём оконные стёкла. Вас тоже	:26
27:	27: Это старое правило, что человек, когда захочет,	подбивают на подобные действия, а вам	:27
28:	28: может казаться скромным; но скромный человек	не хочется выглядеть «белой вороной».	:28
29:	29: не может казаться бесстыдным.		:29
30:		Ситуация 5. Ваш товарищ схватил кир-	:30
31:	31: <i>Г. Лихтенберг</i>	пич и нацелился в окно проходящей мимо	:31
32:		электрички.	:32
33:			:33
34:	Принятие самостоятельных	<i>Задания на принятие группового решения</i>	:34
35:	и коллективных решений	Выработать стратегию поведения и принять	:35
36:	<i>Задания на принятие самостоятельного решения</i>	групповое решение в каждой ситуации:	:36
37:	В каждом случае принять самостоятельное ре-		:37
38:	шение, используя предпочтительный приём	Ситуация 1. Собираясь в поход, вы	:38
39:	(разрешается использовать и свои приёмы):	должны выбрать всего 5 необходимых	:39
40:		предметов из перечисленных: палатка,	:40
41:	1-й приём. Досчитать до ста, сдержав свои	спальный мешок, котелок, спички, ложка,	:41
42:	эмоции, чтобы не выглядеть оскорблённым.	зубная паста, телевизор, топор, зубная	:42
43:		щётка, сотовый телефон, мяч, панамы.	:43
44:	2-й приём. Воспринять ситуацию как игру,		:44
45:	всё «пропустить мимо ушей», вести себя как	Ситуация 2. В подъезде трое 19-лет-	:45
46:	ни в чём не бывало.	них ребят, скрывающихся от призыва	:46
47:		в армию, собирают компании по 20 чело-	:47
48:	3-й приём. В ответ рассмеяться, демонстри-	век, которые постоянно разрисовывают	:48
49:	руя своё превосходство над обидчиком.	стены, ломают двери лифта, хулиганят,	:49
50:		кричат почти до утра. Как вы поступили	:50
51:		бы на месте соседей?	:51





1: **Коллективно разработаем план переключения**
 2: **с вандальной на полезные виды деятельности,**
 3: **учитывая такие обстоятельства**

4:
 5: *Свойства вандализма:*
 6: **а)** это неочевидный вид преступности: послед-
 7: ствия налицо, а субъекты преступления не уста-
 8: новлены;
 9: **б)** это латентный вид преступности: вандаль-
 10: ные преступления чаще совершаются в ночное
 11: время, и в безлюдных, неохраняемых местах.

12:
 13: *Особенности поведения вандалов*
 14: **а)** чаще действуют группой;
 15: **б)** поведение чаще возникает спонтанно;
 16: **в)** любят наблюдать со стороны за реакцией
 17: прохожих на совершённые ими действия.

18:
 19: *Предлагаемые способы переориентации*
 20: *с вандальной на другую, полезную деятельность*
 21: **а)** знакомство с жизнью в СИЗО осуждённых
 22: за вандализм;
 23: **б)** ознакомление молодёжи со ст. 214 УК РФ
 24: «Вандализм»;
 25: **в)** привлечение вандалов к участию в конкурсе
 26: на лучшее граффити;
 27: **г)** нахождение общего языка с родителями
 28: и привлечение их к корректированию вандаль-
 29: ного поведения детей;
 30: **д)** предоставление реальной возможности посе-
 31: щать спортивные секции, кружки, участвовать
 32: в молодёжном движении, самодеятельности,
 33: в организации концертов, благотворительной
 34: помощи детям в детских домах, престарелым.

35:
 36:
 37:
 38:
 39:
 40:
 41:
 42:
 43:
 44:
 45:
 46:
 47:
 48:
 49:
 50:
 51:
 52:
 53:

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

**Самореализация в полезных видах
 деятельности**

Выбрать доступную деятельность и на-
 метить план самореализации в ней, ис-
 пользуя такие рекомендации.

**1. Выбор доступной деятельности
 самореализации:**

а) учитывается круг интересов;
б) при выборе любимой деятельности
 используется осведомлённость о ней
 по книгам, кинофильмам, интуиции,
 СМИ, согласно примеру родителей, со-
 вету друзей;
в) требуется помощь старших при выбо-
 ре деятельности.

**2. Анализ причин неудач самореали-
 зации в прошлом:**

а) ситуативные факторы;
б) свои промахи.

3. Способы самореализации:

а) включение в учебную деятельность
 и приложение усилий;
б) занятия в спортивной секции;
в) посещение кружка по интересам;
г) участие в подготовке концертов;
д) принятие на себя ответственности
 по самоуправлению в коллективе.

:1
 :2
 :3
 :4
 :5
 :6
 :7
 :8
 :9
 :10
 :11
 :12
 :13
 :14
 :15
 :16
 :17
 :18
 :19
 :20
 :21
 :22
 :23
 :24
 :25
 :26
 :27
 :28
 :29
 :30
 :31
 :32
 :33
 :34
 :35
 :36
 :37
 :38
 :39
 :40
 :41
 :42
 :43
 :44
 :45
 :46
 :47
 :48
 :49
 :50
 :51
 :52
 :53

