

Приднестровский государственный университет им.Т.Г. Шевченко  
Управление молодежной политики и социально-психологической поддержки

**ПРОФИЛАКТИКА  
ЭКСТРЕМИЗМА В ОРГАНИЗАЦИЯХ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ  
КУРАТОРОВ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП, ПЕДАГОГОВ-  
ПСИХОЛОГОВ, ПЕДАГОГОВ ОРГАНИЗАЦИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 37  
ББК 74.266.6  
М54

**Профилактика экстремизма в организациях профессионального образования:** Сборник методических материалов /. – : Издательство ПГУ, 2021. – 57 с.

*Составители:*

*Ени В.В., профессор, д.пед.н., проректор по молодежной политике Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко;*  
*Клименко И.В., к.пс.н., доцент, начальник Управления молодежной политики и социально-психологической поддержки Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко.*

В сборнике представлены методические материалы для проведения в вузе кураторских часов, бесед и практических занятий по профилактике экстремизма в молодежной среде. В первой части пособия были приведены сведения об основных понятиях и нормативно-правовом обеспечении, путях и способах организации профилактики в организации высшего образования. Во второй части представлены основные особенности и психологический инструментарий профилактики экстремизма в молодежной среде.

Сборник методических материалов предназначен для кураторов студенческих групп, а также специалистов, занимающихся изучением и просветительской работой по профилактике экстремизма в вузе.

Рекомендован Советом по воспитательной работе ПГУ им. Т.Г. Шевченко  
(протокол №5 от 11.02.2021)

© Составители, 2021.  
© Издательство ПГУ, 2021.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	6
Раздел 2. ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ.....	15
Раздел 3. ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	31
ЛИТЕРАТУРА	56

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема борьбы с экстремизмом сегодня стала актуальна практически для всех стран. Указом Президента Приднестровской Молдавской Республики от 12 декабря 2018 года № 460 утверждена «Стратегия противодействия экстремизму в ПМР на 2020-26 года». Основная задача, стоящая перед государством это защита от экстремистских угроз основ конституционного строя ПМР, общественной безопасности, прав и свобод граждан. В Стратегии отмечается, что «противодействие экстремизму – деятельность субъектов по противодействию экстремизму, направленная на выявление и дальнейшее устранение причин экстремистских проявлений, а также предупреждение, пресечение или расследование преступлений экстремистской направленности, минимизацию или ликвидацию последствий экстремизма» [20].

В сфере образования, государственной молодежной и культурной политики Приднестровья поставлены четкие задачи:

а) включение в программы по развитию образования и воспитанию подрастающего поколения мероприятий по формированию уважительного отношения ко всем этносам и религиям;

в) осуществление мер государственной поддержки системы воспитания молодежи на основе традиционных духовных, нравственных и патриотических ценностей;

г) проведение в организациях образования мероприятий, направленных на воспитание детей, подростков и молодежи на основе традиционных для приднестровской культуры ценностей;

д) повышение профессионального уровня педагогических работников, разработка и внедрение новых образовательных стандартов и педагогических методик, направленных на противодействие экстремизму и др.[20].

В методических материалах представлены основные направления организации профилактической деятельности в вузе.

В первом разделе пособия рассматриваются основные особенности экстремизма, основные причины возникновения экстремистских проявлений. При организации профилактической работы важно учитывать перечисленные социально-экономические и возрастные особенности разных периодов, в которых оказываются подростки и молодежь. Вашему вниманию представлены возможные модели профилактики экстремизма и основные направления профилактики экстремизма и формирования межнационального согласия в студенческой среде.

Второй раздел посвящен профилактике экстремизма в молодёжной среде. Здесь даны основные нормативные правовые акты и понятия, необходимые для осуществления работы по профилактике экстремизма в молодёжной среде, перечислены меры профилактики экстремизма в молодёжной среде.

Третий раздел пособия раскрывает вопросы профилактики терроризма и экстремизма с помощью социально-психологического инструментария. При

организации профилактической деятельности работу следует выстраивать с опорой на косвенные, «мягкие» методы и формы работы, оптимизирующие среду и способствующие развитию полноценной личности; развивающие умения социального взаимодействия, рефлексии, саморегуляции. Особое внимание следует уделять формированию навыков толерантного поведения, умению разрешать конфликтные ситуации. В разделе представлены приемы для обучения студентов эффективной коммуникации.

Материалы данного пособия могут быть полезны и интересны педагогам-психологам организаций профессионального образования всех уровней подготовки, специалистам сферы государственной молодежной политики.

## Раздел 1.

# ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Одно из определений молодежного экстремизма дает Б.Б. Бидова: «Подростково-молодежный экстремизм - взгляды и типы поведения молодых людей, основанные на культивировании принципа силы, агрессии в отношении окружающих, вплоть до насилия и убийства. Он предполагает непримиримость к инакомыслящим (особенно к представителям определенных молодежных движений), а также стремление к созданию тоталитарного общества, основанного на подчинении» [1].

Наиболее опасным, с точки зрения вхождения в поле экстремистской активности, является подростковый период и юность (возраст от 14 до 22 лет). Связано это с тем, что в этот период приходится наложение двух важнейших психологических и социальных факторов. В психологическом плане данные возрастные этапы характеризуются развитием самосознания, обострением чувства справедливости, поиском смысла и ценности жизни. Поиск идентичности, попытки закрепиться в жизни ведут к неуверенности, желанию сформировать круг близких по духу людей, найти ответственного за все беды и неудачи. Таким кругом вполне может стать экстремистская субкультура, неформальное объединение, политическая радикальная организация или тоталитарная секта.

Основные особенности экстремизма в молодежной 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, характерных отсутствием действующих нормативов, установок, ориентирующих на законопослушность, консенсус с государственными институтами.

В-третьих, экстремизм проявляется чаще в тех обществах и группах, где проявляется 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.

Причиной возникновения экстремистских проявлений в молодежной среде, можно выделить следующие особо значимые факторы:

1. Обострение социальной напряженности в молодежной среде

(характеризуется комплексом социальных проблем, включающим в себя проблемы уровня и качества образования, «выживания» на рынке труда, социального неравенства, снижения авторитета правоохранительных органов и т.д.).

2. Криминализация ряда сфер общественной жизни (в молодежной среде это выражается в широком вовлечении молодых людей в криминальные сферы бизнеса и т.п.).

3. Изменение ценностных ориентаций (значительную опасность представляют зарубежные и религиозные организации и секты, насаждающие религиозный фанатизм и экстремизм, отрицание норм и конституционных обязанностей, а также чуждые постсоветскому обществу ценности).

4. Рост национализма и сепаратизма (активная деятельность молодежных националистических группировок и движений, которые используются отдельными общественно-политическими силами для реализации своих целей).

5. Наличие незаконного оборота средств совершения экстремистских акций (некоторые молодежные экстремистские организации в противоправных целях занимаются изготовлением и хранением взрывных устройств, обучают обращению с огнестрельным и холодным оружием и т.п.).

6. Использование в деструктивных целях психологического фактора (агрессия, свойственная молодежной психологии, активно используется опытными лидерами экстремистских организаций для осуществления акций экстремистской направленности).

7. Использование сети Интернет в противоправных целях (обеспечивает радикальным общественным организациям доступ к широкой аудитории и пропаганде своей деятельности, возможность размещения подробной информации о своих целях и задачах, времени и месте встреч, планируемых акциях).

При организации работы по профилактике молодежного экстремизма необходимо учитывать, что она представляет собой систему, включающую несколько уровней:

1. Вся молодежь, проживающая на территории Приднестровья. На этом уровне необходимо осуществление общепрофилактических мероприятий, ориентированных на повышение жизненных возможностей молодых людей, снижение чувства незащищенности, невостребованности, создание условий для их полноценной самореализации и жизнедеятельности.

2. Молодежь, находящаяся в ситуации возможного «попадания» в поле экстремистской активности (молодежь в «зоне риска»). В данном контексте деятельность по профилактике экстремистских проявлений в молодежной среде должна быть направлена на молодых людей, чья жизненная ситуация позволяет предположить возможность их включения в

поле экстремистской активности. К таким категориям могут быть отнесены:

- выходцы из неблагополучных, социально-дезорientированных семей, с низким социально-экономическим статусом, недостаточным интеллектуальным уровнем, имеющим склонность к трансляции девиаций (алкоголизм, наркомания, физическое и морально-нравственное насилие);

- «золотая молодежь», склонная к безнаказанности и вседозволенности, экстремальному досугу и рассматривающая участие в экстремистской субкультуре как естественную форму времяпрепровождения;

- молодежь, имеющая склонность к агрессии, силовому методу решения проблем и споров, с неразвитыми навыками рефлексии и саморегуляции;

- носители молодежных субкультур, участники неформальных объединений и склонных к девиациям уличных компаний;

- члены экстремистских политических, религиозных организаций, движений, сект.

При организации профилактической работы важно учитывать социально-экономические и возрастные особенности разных периодов, в которых оказываются подростки и молодежь. Наиболее опасным, с точки зрения вхождения в поле экстремистской активности, является возраст от 14 до 22 лет. На это время приходится наложение двух важнейших психологических и социальных факторов. В психологическом плане подростковый возраст и юность характеризуются развитием самосознания, обострением чувства справедливости, поиском смысла и ценности жизни. Именно в это время подросток озабочен желанием найти свою группу, поиском собственной идентичности, которая формируется по самой примитивной схеме «мы» - «они». Также ему присуща неустойчивая психика, легко подверженная внушению и манипулированию. В социальном плане большинство молодых людей в возрасте от 14 до 22 лет оказываются в позиции маргиналов, когда их поведение не определено практически никакими социально-экономическими факторами (семья, собственность, перспективная постоянная работа и др.). Молодые люди, продолжая образование, покидают школу, семью, уезжают в другой город или государство, оказываясь в ситуации и свободы, и социальной незащищенности. В итоге молодой человек мобилен, готов к экспериментам, участию в акциях, митингах, погромах. При этом готовность к подобным действиям усиливается из-за его низкой материальной обеспеченности, в связи с чем, участие в проплаченных кем-либо акциях протеста может рассматриваться как допустимая возможность дополнительного заработка. Поиск идентичности, попытки закрепиться в жизни ведут к неуверенности, желанию сформировать круг близких по духу людей, найти ответственного за все беды и неудачи. Таким кругом вполне может стать экстремистская субкультура, неформальное

объединение, политическая радикальная организация или тоталитарная секта, дающая им простой и конкретный ответ на вопросы: «Что делать?» и «Кто виноват?».

В последнее время в сети Интернет представителями националистических организаций, создан ряд ресурсов, на которых пропагандируется разжигание межнациональной, расовой и религиозной вражды путем проведения Интернет-игр под общим названием «Большая игра. Сломай систему!». Целью указанной игры является пропаганда идей национал-социализма и совершение в рамках ее правил одновременных согласованных действий, в том числе по флэшмоб-технологии, выражающихся в провокационных и противоправных групповых проявлениях (от нанесения националистических символов и нацистской символики до проведения силовых акций в отношении представителей правоохранительных органов).

Причины привлекательности флэшмоб-технологии для экстремистских и деструктивных организаций и движений:

- организация и проведение акций по флэшмоб-технологии практически не подпадают под действие законодательства ПМР. Их участникам можно предъявить лишь косвенные обвинения, связанные, в основном, с нарушением общественною порядка, а организаторы остаются вне поля административно-уголовной ответственности;

- подготовка к проведению акций по флэшмоб-технологии характеризуется высоким уровнем скрытности, что осложняет их своевременное выявление и предупреждение. Также затруднительно установить заказчиков и организаторов акций;

- возможность перерастания рядовой акции по флэшмоб-технологии в экстремистскую или протестную путем осуществления заранее спланированных организационных мер и психологического воздействия на большое количество людей;

- целевая аудитория акций по флэшмоб-технологии – это наиболее активная часть населения – молодежь, у которой система жизненных ценностей еще до конца не сформировалась, ей традиционно присущи определенный нигилизм, переоценка собственных возможностей и желание самовыражения. Этим при умелом манипулировании могут эффективно воспользоваться экстремисты и политехнологи в противоправных целях;

- акции по флэшмоб-технологии, зачастую, могут выполнять «детонирующую» функцию: немногочисленные поначалу, они в короткий промежуток времени вовлекают в процесс посторонних людей – наблюдателей и прохожих, которые становятся сочувствующими;

- богатый опыт проведения акций по флэшмоб-технологии в России и за рубежом свидетельствует о том, что эта технология уже хорошо отработана и ее следует считать одним из средств, которое может применяться при проведении мероприятий экстремистского характера.

В этой связи основные действия по снижению экстремистских проявлений в молодежной среде должны быть ориентированы на:

- оптимизацию социальной среды (в целом), в которой находятся молодые люди, ее улучшение, создание в ней пространств для конструктивного взаимодействия, стимулирования у молодежи положительных эмоций от участия в реализации социальных проектов, от анализа достижимых перспектив, а также от реального опыта решения проблем молодого поколения;
  - формирование механизмов оптимизации молодежного экстремистского поля, разработку методов его разрушения, организацию на его месте конструктивных социальных зон;
  - создание механизмов эффективного влияния на процесс социализации личности молодого человека, включения его в социокультурное пространство ближайшего сообщества и социума в целом. Итогом такой работы должно стать формирование толерантной, ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности гражданственности и патриотизма;
  - разработку системы психокоррекционной работы, нацеленной на профилактику ненормативной агрессии, развитие умений социального взаимодействия, рефлексии, саморегуляции, формирование навыков толерантного поведения, выхода из деструктивных культов, организаций, субкультур.

Взаимодействие объекта и предмета профилактической работы может быть описано следующей моделью (таблица 1).

**Таблица 1.**

**Модель взаимодействия объекта и предмета деятельности по профилактике экстремизма в молодежной среде**

<i>Предмет профилактики</i>	<i>Объект профилактики</i>	
	<i>Молодежь в целом</i>	<i>Молодежные группы, находящиеся в зоне риска</i>
Улучшение среды	Оптимизация молодежной среды в целом	Разработка и внедрение методов разрушения экстремистского пространства, создание на его месте конструктивных социальных зон для молодежи
Воздействие на личность	Развитие толерантной, ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности гражданственности и патриотизма	Разработка системы психокоррекционной работы, ориентированной на профилактику ненормативной агрессии и экстремистской активности

Представленная таблица позволяет оптимизировать деятельность по профилактике экстремизма в молодежной среде, распределив «зоны ответственности» между различными уровнями власти. На основе взаимодействия объекта и предмета профилактики могут быть сформулированы цели и задачи этой деятельности:

- создание условий для снижения агрессии, напряженности,

экстремистской активности в среде молодежи;

- создание условий для воспитания успешной, эффективной, толерантной, патриотичной, социально ответственной личности;
- создание условий для повышения жизненных шансов подростков и молодежи, оказавшихся в сложной жизненной ситуации;
- развитие конструктивной социальной активности подростков и молодежи;
- развитие позитивных молодежных субкультур, общественных объединений, движений, групп;
- создание альтернативных форм реализации экстремального потенциала молодежи.

При организации системной работы по профилактике молодежного экстремизма возможно использование нескольких моделей, оптимизирующих данный вид деятельности. Предлагаемые модели основаны на нескольких базовых предположениях.

Во-первых, необходимо учитывать тот факт, что непосредственная, прямая профилактика не дает практически никакого эффекта. В связи с чем необходимо выстраивать систему этой деятельности с опорой на косвенные, «мягкие» методы и формы работы, оптимизирующие и среду, и личность.

Во-вторых, как уже отмечалось, главное внимание должно быть сосредоточено на особой социально-психологической ситуации в жизни любого человека, которая приходится на возрастной период от 14 до 22 лет.

В-третьих, в основе организации системы профилактической работы, особенно с группами лиц, пребывающими в кризисном возрасте, должна лежать идея управляемой социализации, когда социально-психологические процессы, происходящие с подростком и юношей, профессионально сопровождаются соответствующими специалистами, при чем не всегда являющимися представителями официальных институтов.

Возможные модели профилактики экстремизма.

*1. Модель профилактики, основанная на усилении роли традиционных институтов социализации.*

В основе данной модели лежит идея рационального сокращения свободного, неконтролируемого пространства социализации молодого человека. Действия органов власти должны быть направлены на усиление и интеграцию воспитательного воздействия семьи, школы, учреждений профессионального образования различного уровня, общественных объединений, средств массовой информации. Жизнедеятельность подростка или молодого человека протекает в искусственно созданных конструктивных, позитивных полях, в рамках которых происходит его взросление, усвоение норм и стереотипов поведения в обществе, решение важнейших мировоззренческих проблем. Основным ресурсом данной модели является система образования, представляющая собой наиболее

организованный, проникающий практически во все сферы жизнедеятельности общества, институт.

В основе модели лежит средовой подход, когда государством и местным самоуправлением создаются такие условия для молодого человека, которые существенно снижают проявления экстремистской активности. Для успешной реализации модели необходимо создание и развитие позитивных молодежных средств массовой информации (при полном обеспечении этими СМИ свободы печати), способных выполнять гражданскую, социализирующую функцию.

Важное место в общей системе профилактики отводится деятельности детских и молодежных общественных объединений, задачей которых является организация позитивного развивающего досуга подростков и молодежи. Чтобы их деятельность была эффективной и привлекательной для молодого поколения требуется оказание органами власти системной комплексной поддержки подобным объединениям. Это позволит развить материально-техническую базу, кадровый, социальный, творческий потенциал общественных организаций.

Данная модель может рассматриваться как вариант оперативного вмешательства государства в ситуацию в случае роста экстремистских проявлений в молодежной среде. Также данная модель может быть применена и в отдельных районах, находящихся на периферии, где слабо развито общественное молодежное движение, и процесс социализации молодого поколения, в основном, протекает в рамках традиционных институтов.

Реализация данной модели предполагает формирование правового сознания молодежи, ее информирование о правовых последствиях участия в экстремистской деятельности.

*2. Модель профилактической работы, ориентированная на снижение деструктивного потенциала молодежных субкультур (на основании опыта реализации в Российской Федерации)*

В основе данной модели лежит деятельность государства и местного самоуправления по разработке механизмов, направленных на оптимизацию функционирования разнообразных молодежных сообществ, являющихся носителями тех или иных субкультур, существующих в современной России. Молодое поколение переживает сегодня бурный рост разнообразных неформальных молодежных объединений, движений, групп, объединяющихся по самым разным основаниям. Некоторые из этих субкультур носят ярко выраженный экстремистский характер.

Сегодня именно молодежные субкультуры могут рассматриваться как структуры, формирующие и реализующие экстремистскую активность. В связи с этим профилактика экстремизма в молодежной среде может идти в направлении снижения деструктивного потенциала молодежных субкультур. Учитывая изложенное, можно выделить две базовые стратегии реализации данной модели.

Во-первых, это деятельность, ориентированная на разрушение и/или

переориентацию молодежных субкультур, осуществляемая специалистами. В этих целях необходимо создавать поля для реализации агрессивных, экстремальных проявлений молодых людей, удерживая их в рамках действующего законодательства и социальных норм. Наиболее успешно эта стратегия может быть реализована через развитие экстремальных видов спорта, содержащих элементы риска, – альпинизм, спидвей, сноуборд, паркур и т.д. При этом параллельно, там, где это возможно, происходит разрушение «управленческого ядра» носителей субкультуры, а также перевод молодежного сообщества в новое деятельностное русло позитивной направленности.

Во-вторых, деятельность, направленная на создание и внедрение в молодежное поле новых субкультур, являющихся социально позитивными или же имитирующих экстремистскую активность. Здесь органы власти создают и финансируют молодежное объединение, которое имеет привлекательный для молодежи образ, стиль отношений, тип деятельности и вовлекает в сферу своего влияния максимально большое количество молодежи. Оптимальным выглядит создание нескольких таких движений, реализующих интересы и предпочтения разных категорий молодежи.

Особое внимание необходимо обратить на работу с объединениями спортивных болельщиков. Фанатские спортивные объединения в определенной степени становятся носителями экстремистских настроений в молодежной среде. В этой связи необходима продуманная работа с данной категорией молодежи.

Данная модель профилактической работы имеет ряд положительных особенностей. Так, в частности, она базируется на использовании естественных процессов, происходящих в молодежной среде, что предполагает «мягкий» вариант профилактики экстремистской активности, учет интересов и предпочтений молодых людей. В то же время реализация данной модели затруднена из-за отсутствия подготовленных соответствующим образом специалистов, ограниченного числа специализированных учреждений, системно работающих с представителями молодежных субкультур, недостаточной информированностью государственных и муниципальных органов власти о молодежных субкультурах и процессах, протекающих в молодежных сообществах.

Данный опыт, безусловно, интересен для профилактики экстремизма в молодежной среде в ПМР

Профилактика экстремизма невозможна без целенаправленной работы по формированию межнациональных отношений в молодежной среде. Значительная часть экстремистских проявлений в молодежной среде происходит на межнациональной и религиозной почве.

В последнее время экстремистские проявления значительно усилились в студенческой среде. Многие из них происходят на межнациональной почве. В целях профилактики экстремизма и формирования межнационального согласия в студенческой среде необходимо:

1. Повысить роль студенческих общественных объединений в жизни вуза, степень их влияния на процессы в студенческой среде.

2. Организовать в образовательных учреждениях факультативные курсы по изучению законодательства в сфере противодействия экстремизму, создать стенды антиэкстремистской направленности в корпусах учебных заведений и студенческих общежитиях, активнее привлекать органы правопорядка к этой работе.

3. Организовать мониторинг учебных программ и пособий с целью выявления материалов, направленных на разжигание межнациональных конфликтов.

4. Установить одним из критериев качества воспитательной работы в вузах количественный показатель, отражающий зависимость ее состояния от числа студентов, привлеченных к уголовной и, в отдельных случаях, к административной ответственности. Возможно также, что этот критерий должен учитываться при экспертизе показателей деятельности вузов для их государственной аккредитации.

5. Разработать и реализовать комплекс мероприятий по развитию межнационального диалога и интернационализма в студенческой среде.

6. Ввести в учебные программы образовательных учреждений преподавание основ межнационального общения и интернационального воспитания учащихся.

7. В рамках воспитательной работы образовательных учреждений усилить внимание к мероприятиям по пропаганде культуры и традиций народов ПМР и обучению навыкам бесконфликтного общения, а также просвещению учащихся о социальной опасности преступлений на почве ненависти.

Элементы представленных моделей в той или иной степени реализуются в современной России. Например, органы по делам молодежи реализуют традиционную модель профилактики экстремистской активности, опираясь на деятельность учреждений по работе с молодежью, зарегистрированных молодежных объединений, пытаются вовлечь подростков и молодых людей в социально одобряемые формы активности, решить некоторые социально-экономические проблемы молодых людей. Наиболее оптимальным вариантом сегодня является синтетическая модель, включающая в себя основные элементы вышеописанных.

## **Раздел 2. ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ**

Одним из важнейших направлений профилактической работы является профилактика экстремизма в молодёжной среде. Это обусловлено также и тем, что, по данным МВД России, в среднем до 80% участников группировок экстремистской направленности составляют лица в возрасте до 30 лет[17].

Как правило, объектом правоприменительной деятельности молодые люди становятся лишь после совершения преступлений, относимых к категории тяжких и особо тяжких (убийство, причинение тяжкого вреда здоровью и т.д.). Именно поэтому главной задачей работы в молодёжной среде является профилактика экстремизма, т.е. принятие мер, направленных на предупреждение экстремистской деятельности, в том числе на выявление и последующее устранение причин и условий, способствующих осуществлению экстремистской деятельности.

Анализ вызовов и угроз, стоящих перед Приднестровской Молдавской Республикой, актуализирует задачи по выявлению, предупреждению, пресечению и ликвидации экстремистских проявлений и терроризма на территории Приднестровья.

Внешними событиями, актуализирующими проблему экстремизма, стали волны переворотов в ряде стран арабского мира и внутривосточная нестабильность в ряде восточноевропейских стран. Эти события являются отражением применения модели свержения легитимных режимов путем оказания внешней поддержки внутригосударственным организациям экстремистского толка. Опыт дружественных стран свидетельствует о том, что рост числа экстремистских организаций связан с ослаблением государственного влияния, уходом государства от решения значимых проблем, их консервацией. События на Ближнем Востоке и в ряде восточноевропейских стран активизировали деятельность экстремистских радикальных организаций.

Экстремизм является одной из наиболее сложных проблем современного общества, что связано в первую очередь с многообразием его проявлений, неоднородным составом экстремистских организаций. За последние годы увеличилось число внешних и внутренних экстремистских угроз. К внешним угрозам относятся поддержка иностранными государственными органами и организациями экстремистских проявлений в целях дестабилизации общественно-политической обстановки, а также деятельность международных экстремистских и террористических организаций. К внутренним угрозам – экстремистская деятельность радикальных общественных, религиозных, неформальных объединений, некоммерческих организаций и отдельных лиц.

Серьезную угрозу представляют участвовавшие в иностранных государствах случаи умышленного искажения истории, возрождения идей нацизма и фашизма.

Наиболее опасные виды экстремизма – националистический, религиозный и политический – проявляются в возбуждении ненависти либо вражды по признакам пола, расовой, национальной, языковой, религиозной принадлежности или принадлежности к какой-либо социальной группе, в том числе путем распространения призывов к насильственным действиям, прежде всего через информационно-телекоммуникационные сети, включая глобальную сеть Интернет, в вовлечении граждан в деятельность экстремистских организаций или групп, организации массовых беспорядков и совершении террористических актов.

Информационно-телекоммуникационные сети, включая глобальную сеть Интернет, стали основным средством коммуникации для экстремистских и террористических организаций, которое используется ими для привлечения в свои ряды новых членов, организации и координации совершения преступлений экстремистской направленности, распространения экстремистской идеологии.

Многие экстремистские организации стремятся использовать религию как инструмент для вовлечения в свои ряды новых членов, средство для разжигания и обострения межконфессиональных и межэтнических конфликтов. Особую тревогу вызывает проникновение из других государств идеологов радикальных религиозных течений, проповедующих исключительность их религиозных взглядов и насильственные методы их распространения. Идеологами радикальных религиозных течений являются, прежде всего, члены международных экстремистских и террористических организаций и выпускники зарубежных теологических центров, где преподаются основы этих религиозных течений.

Внедрение радикальных идей и экстремистских взглядов в сознание отдельных категорий сограждан грозит проявлением крайних форм агрессии, а также создает предпосылки к утрате чувства патриотизма и национальной идентичности, культурно-нравственных и семейных ценностей. Развитие этих процессов чревато увеличением количества лиц, разделяющих радикальные идеи, эскалацией насилия в обществе.

Прямые или косвенные последствия экстремизма затрагивают все основные сферы общественной жизни: политическую, экономическую, духовную и социальную. Это выдвигает новые требования к организации деятельности по противодействию экстремизму в ПМР на всех уровнях, а также по минимизации его последствий.

### ***Основные нормативные правовые акты, понятия, необходимые для осуществления работы по профилактике экстремизма в молодёжной среде***

Эффективность осуществления профилактики экстремизма напрямую зависит от ясного и правильного понимания этого сложного общественно-го явления. Для понимания необходимо, прежде всего, знать смысл и со-

держание понятия экстремизм. Понятие «экстремизм» определено и упоминается в нормативных правовых актах, в числе которых: статьи 59, 65 Конституции Приднестровской Молдавской Республики, Законе Приднестровской Молдавской Республики от 27 июля 2007 года № 262-3-IV «О противодействии экстремистской деятельности» (САЗ 07-31), Указе Президента Приднестровской Молдавской Республики от 12 декабря 2018 года № 460 «Об утверждении Стратегии развития Приднестровской Молдавской Республики на 2019 – 2026 годы» (САЗ 18-50) [20].

Отмечается, что экстремизм во всех своих проявлениях в разной степени, но всегда посягает именно на то, что закрепляет Конституция ПМР: основы конституционного строя, права и свободы человека и гражданина, порядок и принципы государственного устройства и местного самоуправления.

Экстремистская деятельность (экстремизм) согласно Закону Приднестровской Молдавской Республики от 27 июля 2007 года № 262-3-IV «О противодействии экстремистской деятельности» (САЗ 07-31):

1) деятельность общественных и религиозных объединений либо иных организаций, либо средств массовой информации, либо физических лиц по планированию, организации, подготовке и совершению действий, направленных:

- а) на насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Приднестровской Молдавской Республики;
- б) на подрыв безопасности Приднестровской Молдавской Республики;
- в) на захват или присвоение властных полномочий;
- г) на создание незаконных вооруженных формирований;
- д) на осуществление террористической деятельности либо публичное оправдание терроризма;
- е) на возбуждение расовой, национальной или религиозной розни, а также социальной розни и нетерпимости, связанных с насилием или призывами к насилию;
- ж) на унижение национального достоинства;
- з) на осуществление массовых беспорядков, хулиганских действий и актов вандализма по мотивам идеологической, политической, расовой, национальной или религиозной ненависти либо вражды, а равно по мотивам ненависти либо вражды в отношении какой-либо социальной группы;
- и) на пропаганду исключительности, превосходства либо неполноценности граждан по признаку их отношения к религии, расовой, национальной, религиозной, социальной или языковой принадлежности;
- к) на пропаганду идеологической, политической, расовой, национальной или религиозной, социальной вражды и (или) нетерпимости;
- л) на воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и права на участие в референдуме или нарушение тайны голосования, соединенные с насилием либо угрозой его применения, а равно как и принуждение к участию либо неучастию в избирательной кампании, кампании

референдума;

м) на воспрепятствование законной деятельности органов государственной власти, избирательных комиссий, а также законной деятельности должностных лиц указанных органов, комиссий, соединенное с насилием или угрозой его применения;

н) на публичную клевету в отношении лица, замещающего государственную должность Приднестровской Молдавской Республики или государственную должность в органах местной власти и местного самоуправления Приднестровской Молдавской Республики, при исполнении им своих должностных обязанностей или в связи с их исполнением, соединенную с обвинением указанного лица в совершении деяний, указанных в настоящей статье, при условии, что факт клеветы установлен в судебном порядке;

о) на посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля, совершенное в целях прекращения его государственной или иной политической деятельности либо из мести за такую деятельность. Под государственными деятелями в целях настоящей статьи понимаются руководители органов государственной власти, государственные служащие и иные лица, чья деятельность носит явно политический характер. Общественными деятелями в целях настоящей статьи признаются руководители и видные представители политических партий, иных общественных объединений, профессиональных, религиозных организаций, средств массовой информации;

п) на нарушение прав и свобод человека и гражданина, причинение вреда здоровью и имуществу граждан в связи с их убеждениями, расовой или национальной принадлежностью, вероисповеданием, социальной принадлежностью или социальным происхождением;

р) на массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения;

с) на пропаганду и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения, либо публичное демонстрирование атрибутики или символики экстремистских организаций;

2) пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения;

3) публичные призывы к осуществлению указанной в подпунктах 1), 2), 4) подпункта а) настоящей статьи деятельности, а также публичные призывы и выступления, побуждающие к осуществлению такой деятельности, обосновывающие или оправдывающие совершение деяний, указанных в настоящей статье;

4) финансирование указанной в подпунктах 1), 2), 3) подпункта а) настоящей статьи деятельности либо иное содействие ее осуществлению или совершению, в том числе путем предоставления финансовых средств,

недвижимости, учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной, факсимильной и иных видов связи, информационных услуг, иных материально-технических средств;

б) экстремистская организация – общественное или религиозное объединение либо иная организация, в отношении которых по основаниям, предусмотренным настоящим Законом, судом принято решение о ликвидации или запрете деятельности в связи с осуществлением экстремистской деятельности, вступившее в законную силу;

в) экстремистские материалы – предназначенные для обнародования печатные, аудио-, аудиовизуальные и иные материалы, призывающие к осуществлению экстремистской деятельности либо обосновывающие или оправдывающие необходимость осуществления такой деятельности, в том числе труды руководителей национал-социалистской рабочей партии Германии, фашистской партии Италии, публикации, обосновывающие или оправдывающие национальное и (или) расовое превосходство либо оправдывающие практику совершения военных или иных преступлений, направленных на полное или частичное уничтожение какой-либо этнической, социальной, расовой, национальной или религиозной групп [8].

Приведем выдержки из указанного выше закона.

#### **Согласно статьи 5. Профилактика экстремистской деятельности**

В целях противодействия экстремистской деятельности органы государственной власти Приднестровской Молдавской Республики, органы местной власти и местного самоуправления в пределах своей компетенции в приоритетном порядке осуществляют профилактические, в том числе воспитательные, пропагандистские, меры, направленные на предупреждение экстремистской деятельности.

**Согласно статьи 15. Ответственность граждан Приднестровской Молдавской Республики, иностранных граждан и лиц без гражданства за осуществление экстремистской деятельности**

За осуществление экстремистской деятельности граждане Приднестровской Молдавской Республики, иностранные граждане и лица без гражданства несут уголовную, административную и гражданско-правовую ответственность в установленном законодательством Приднестровской Молдавской Республики порядке.

В целях обеспечения государственной и общественной безопасности по основаниям и в порядке, предусмотренным законодательными актами Приднестровской Молдавской Республики, лицу, участвовавшему в осуществлении экстремистской деятельности, по решению суда может быть ограничен доступ к государственной и муниципальной службе, военной службе по контракту и службе в правоохранительных органах, а также к работе в образовательных учреждениях и занятию частной детективной (сыскной) и охранной деятельностью.

В случае если руководитель или член руководящего органа общественного или религиозного объединения либо иной организации делает публичное заявление, призывающее к осуществлению экстремистской деятельности, без указания на то, что это его личное мнение, а равно в случае вступления в законную силу в отношении такого лица приговора суда за преступление экстремистской направленности соответствующие общественное или религиозное объединение либо иная организация обязаны в течение 3 (трех) дней со дня, когда указанное заявление было сделано, публично заявить о своем несогласии с высказываниями или действиями такого лица. Если соответствующие общественное или религиозное объединение либо иная организация такого публичного заявления не сделает, это может рассматриваться как факт, свидетельствующий о наличии в их деятельности признаков экстремизма.

Автор печатных, аудио-, аудиовизуальных и иных материалов (произведений), предназначенных для публичного использования и содержащих хотя бы один из признаков, предусмотренных подпунктом а) статьи 1 настоящего Закона, признается лицом, осуществлявшим экстремистскую деятельность, и несет ответственность в установленном законодательством Приднестровской Молдавской Республики порядке.

Экстремизм, как правило, в своей основе имеет определенную идеологию. Признаки экстремизма содержат только такие идеологии, которые основаны на утверждении исключительности, превосходства либо неполноценности человека на почве социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии, а также идеи политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы. Считать те или иные действия экстремистскими позволяет совокупность следующих критериев:

1) Действия связаны с неприятием существующего государственного или общественного порядка и осуществляются в незаконных формах. Экстремистскими будут те действия, которые связаны со стремлением разрушить, опорочить существующие в настоящее время общественные и государственные институты, права, традиции, ценности. При этом такие действия могут носить насильственный характер, содержать прямые или косвенные призывы к насилию. Экстремистская по содержанию деятельность всегда является преступной по форме и проявляется в форме совершаемых общественно опасных деяний, запрещенных Уголовным Кодексом ПМР.

2) Действия носят публичный характер, затрагивают общественно-значимые вопросы и адресованы широкому кругу лиц. Не могут содержать признаков экстремистской деятельности убеждения человека пока они являются частью его интеллектуальной жизни и не находят своё выражение в форме той или иной общественной активности. Так,

например, нацистская атрибутика или символика может на законных основаниях храниться в музеях. Однако деятельность по пропаганде и публичному демонстрированию и такой символики будет содержать признаки экстремизма.

Экстремизм могут осуществлять люди, которые имеют самое разное социальное или имущественное положение, национальную и религиозную принадлежность, профессиональный и образовательный уровень, возрастную и половую группы и так далее.

При этом, необходимо отличать экстремизм от деятельности оппозиционных политических партий, представителей религий и конфессий, национальных и этнических сообществ как таковых. Их неэкстремистская деятельность осуществляется в любых предусмотренных и непредусмотренных законодательством формах. Формы экстремистской деятельности точно определены в законодательстве, их перечень является исчерпывающим и не подлежит расширительному толкованию.

В целях профилактики экстремизма в молодёжной среде следует различать группировки экстремистской направленности от неформальных молодёжных объединений. В неформальных объединениях отсутствует четкое членство и их принято рассматривать, как формирования, объединяющие в себе молодёжь по признаку субкультуры (лат. sub – «под» + культура).

Существующие неформальные подростково-молодёжные объединения можно типологизировать на: гедонистско-развлекательные («наслаждение и развлечение»); спортивно-соревновательные; профорIENTATIONные; эскапистские («уход от мира»); мистагогические («вводящие в тайну», связанные с духовными поисками); коммерциализованные (сформированные для достижения прибыли); субкультуры социального вмешательства (все субкультуры, ориентированные на улучшение или изменение сложившейся общественной системы или ее элементов); примыкающие к ним лидерско-менеджерские; криминально-ориентированные.

Экстремистские (радикальные) организации обычно декларируют, против чего они борются, и какие законные или незаконные методы они собираются использовать. Так, например, группировки «скинхедов» образуются, в большинстве случаев, из числа молодёжи, проживающей в одном микрорайоне либо обучающейся в одном учебном заведении. «Неформальные» лидеры, имеющие первоначально хулиганские мотивы совершения противоправных действий в отношении иностранных граждан, объединяют вокруг себя молодёжь, впоследствии, пропагандируя идеологию радикальных структур, подстрекают лиц, не имеющих устойчивого мировоззрения к совершению преступлений на национальной почве и расовой вражде. При этом следует отметить, что в группировки скинхедов попадает в основном молодёжь, не занятая какой-либо общественно-полезной деятельностью, не посещающая спортивные секции, клубы, иные заведения дополнительного образования. Маргинальные семьи в этой среде редкость.

Как правило, это дети, финансово обеспеченные, но ограниченные в общении с родителями в связи с их постоянной занятостью.

Специалисты отмечают, что наиболее уязвимой средой для проникновения идей экстремизма являются учащиеся школ с ещё не сформировавшейся и легко поддающейся влиянию психикой. После окончания школы подростки поступают в вузы, колледжи и попадают под влияние различных политических структур.

Основная профилактическая задача – выявить и предупредить совершение преступлений экстремистского характера со стороны школьников и студентов.

В большинстве своем обучающиеся отрицательно относятся к таким явлениям как экстремизм и терроризм. В основе такого отношения – отторжение жестокости, понимание недопустимости вторжения в личную жизнь человека. По данным российских исследований, обучающиеся предпочитают «цивилизованные» способы взаимодействия с властью. Чтобы защитить свои интересы, они будут обращаться в СМИ (больше половины ответивших), суды и правозащитные организации (каждый третий). Каждый пятый признает возможность собственного участия в забастовках и митингах. При этом, несмотря на отрицательное отношение к таким явлениям как экстремизм и терроризм, изучение ценностных ориентаций показывает, что такое отношение не является устойчивым. Ценностные ориентации студентов «допускают» силовые методы влияния. Большая часть опрошенных студентов в РФ склонна вину за неудачи признавать не за собой, а за государством, работодателем, внешними обстоятельствами и пр. Невозможность реализации своих планов становится существенной базой для социальной неудовлетворенности и, как следствие, основой для экстремистских настроений и действий.

Исследование фиксирует, что школьники в большинстве своем выступают против национализма. Только каждый четвертый из опрошенных школьников станет заступаться за человека, которого оскорбляют по причине национальной и религиозной принадлежности. Стоит отметить, что толерантность молодёжи по отношению к религиозным группам гораздо выше, нежели национальным. Это может объясняться сравнительно низкой, прежде всего, институциональной, включенностью молодёжи в религиозную жизнь, и, напротив, частыми повседневными контактами с мигрантами. На взгляд группы исследователей, невысокая толерантность по отношению к мигрантам является серьезным фактором риска развития экстремистских настроений.

Подобная пассивность, как отмечено в исследовании, и безразличие к защите собственных интересов в сочетании с жизненным кризисом и при наличии лидера, который будет пропагандировать экстремизм, может выступить решающим фактором для вступления молодёжи в группировки экстремистского толка.

Таким образом, основная задача государственных органов, органов

местного самоуправления, всех здоровых сил в обществе – обеспечить именно профилактику экстремизма, чтобы исключить или минимизировать саму возможность возникновения и развития экстремизма в молодежной среде.

### *Меры профилактики экстремизма в вузе*

В соответствии со Стратегией противодействия экстремизму в Приднестровской Молдавской Республике на 2020 – 2026 годы основными принципами противодействия экстремизму являются:

- а) признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина, а равно их законных интересов;
- б) законность;
- в) гласность;
- г) приоритет обеспечения безопасности Приднестровской Молдавской Республики;
- д) приоритет мер, направленных на предупреждение экстремистской деятельности;
- е) сотрудничество государства с общественными и религиозными объединениями, иными организациями, гражданами в противодействии экстремистской деятельности;
- ж) неотвратимость наказания за экстремистскую деятельность [20].

Эти основные принципы являются определяющими при выборе средств и методов реагирования на факты и обстоятельства, имеющие признаки экстремизма.

В исследованиях, проведенных в МГУ им. Ломоносова были выделены основные психологические и социокультурные индикаторы экстремизма. К психологическим относятся: 1. Низкий культурно-образовательный и правовой уровень; 2. Отсутствие определенных жизненных ориентаций; 3. Ориентация на борьбу с «чужой» идеологией (религией), неприятие инакомыслящих, ксенофобия. К социокультурным относятся: 1. Особенности подростково-молодежной психологии – подверженность внешнему влиянию, слабый внутренний «стержень», определенное безразличие к окружающей действительности, что предрасполагает к зомбированию, 2. Социально-психологические, культурно-нравственные, физиологические, социально-экономические, семейные и другие декомпенсации [7].

Следует отметить, что основными формами экстремистских проявлений отмечаются националистические, социально-протестные и политические выступления в исполнении преимущественно мужчин (около 80 к 20 %). Важно отметить, что по результатам исследований доля обучающихся высших учебных заведений преобладает над учащимися средних профессиональных и школьниками (70 к 30 %) [7].

Это требует от высших учебных заведений использования специализированных методов решения возникающих проблем. Н. Медведева

предложила осуществлять: а) подготовку педагогов с разъяснением психологических и социальных факторов, способствующих вовлечению в экстремистские объединения, с характеристикой их структур и методов; б) разработку и внедрение эффективных образовательных подходов; в) создание кодексов поведения и г) усиление охранных систем [12], эффективность применяемых мер зависит от уровня владения специализированными знаниями сотрудниками и руководителями структурных подразделений вуза, которые курируют деятельность обучающихся и взаимодействуют с ними в развитии студенческой культуры. Основными участниками можно назвать следующие административно-организационные структуры в Приднестровского государственного университета (ПГУ) им. Т.Г. Шевченко: а) ректорат, который генерирует в образовательном учреждении среду, отторгающую какие-либо деструктивные идеи и течения, но развивающую у обучающихся гражданско-патриотическую и социальную ответственность, формирующую у них представления о традиционных для общества и государства ценностях и приоритетах, приднестровской идентичности, гражданственности и т.п. б) Управление молодежной политики и социально-психологической поддержки университета, осуществляет реализацию государственной молодежной политики в вузе, осуществление координации подразделений и служб университета в части их деятельности по проведению социальной, психологической и воспитательной работы; содействие в реализации молодежных проектов и волонтерских движений и психологическое сопровождение студентов; в) заместители деканов по организации воспитательной работе г) сотрудники Культурно-просветительского центра им. Равноапостольных Кирилла и Мефодия, которые организуют проведение культурно-массовых мероприятий, д) Спорт клуб «Рекорд», в рамках деятельности которого ведется развитие направленности студентов на ЗОЖ. В рамках реализации Стратегии с 2020г. в УПМиСПП разработан и реализуется план по профилактике экстремизма в вузе.

Какие же конкретно инструменты можно использовать для прикладной социально-психологической работы с обучающимися в вузе по профилактике экстремизма в молодежной среде? В рамках деятельности психологической службы вуза одна из основных задач - создание психологически комфортной и безопасной образовательной среды в университете. Психологическая безопасность образовательной среды может быть определена как процесс обеспечения сохранения и развития психических функций, личностного роста и социализации включенных в неё участников, максимальной реализации их способностей во взаимодействии, исключая психологическое насилие. В университете реализуется программа «Психологическая безопасность образовательной среды ПГУ им. Т.Г.Шевченко». Она включает в себя изучение психологической безопасности студентов в вузе на разных этапах обучения и содействие адаптации первокурсников. Разработаны методические рекомендации для кураторов и преподавателей «Обеспечение

психологической безопасности в образовательной среде». В целом положительный психологический климат на факультетах способствует успешной адаптации студентов, снижению уровня тревожности, агрессивности, и в целом является профилактикой, в том числе, и экстремизма в студенческой среде.

Ежегодно психологической службой проводится изучение личностных особенностей студентов (агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность), ценностных ориентаций и жизненно-профессиональных приоритетов. На основании диагностических данных проводятся индивидуальные консультирования студентов. Идет отслеживание тенденций в молодежной среде.

Профилактическая работа одно из важнейших направлений. Со студентами, проживающими в общежитиях, проводятся тематические Психологические гостиные «Толерантность: пусть к взаимодействию», «Контроль над гневом и выработка устойчивости к фрустрации», «Манипуляции и методы противодействия». Со студентами с 1 по 4 курс проводятся психологические тренинги (занятия с элементами тренинга): «Профилактика нормативного и ненормативного кризиса психического развития», «Саморегуляция», «Фундаментальные навыки эмоционально-ориентированного преодоления стресса» и др.

Ежегодно со студентами проводятся лекции по темам: «Психология риска», «Психологическая безопасность и устойчивость личности», «Психология толпы», «Психология терроризма», «Просоциальное и безопасное поведение учащихся », «Психологическая безопасность профессиональной среды», «Психологическая помощь попавшим под влияние деструктивных культов. Фазы индокринации», «Мотивационные факторы феномена деструктивности», «Фанатизм как психологический феномен», «Психологическая безопасность в информационной среде (СМИ, Интернет)»

В рамках деятельности Отдела молодежной политики, воспитания и социальной защиты реализуются программы по гражданско-патриотическому, духовно-нравственному воспитанию студентов, физическому развитию, формированию здорового образа жизни. Мы полагаем, что мероприятия патриотической направленности играют важную роль в системе противодействия распространению экстремизма, так как именно духовный мир молодого человека подвергается обработке и трансформации. Гражданин-патриот по определению не будет стремиться примкнуть к экстремистским и террористическим организациям. Становление и развитие патриотизма является одним из векторов работы Управления молодежной политики.

Развитие студенческого самоуправления, волонтерского движения являются основой развития социальной активности студентов и значимым направлением профилактики экстремизма в молодежной среде.

Важной задачей также является организация повышения квалификации педагогических кадров образовательных организаций по проблеме профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде. Зачастую

педагогический работник (куратор, педагог) является именно тем человеком, который может в некоторых случаях повлиять на обучаемых и упредить процесс вовлечения обучающихся в деятельность деструктивных культов и экстремистских организаций. Результаты исследования педагогов организаций образования ПМР (98 респондентов) выявили, что большинство респондентов 94% владеют информацией о том, что такое экстремизм и терроризм. При этом 19% от опрошенных педагогов указали, что сталкивались с проявлениями экстремизма. Основными причинами проявлений экстремизма педагоги считают целенаправленное «разжигание» представителями экстремистско-настроенных организаций националистической агрессии (66% респондентов), низкую правовую культуру населения и недостаточную терпимость людей (42%) и деформацию системы ценностей в современном обществе (31%). Основными проявлениями экстремизма в молодежной среде педагоги считают: появление групп, обществ, пропагандирующих экстремизм (56%), распространение националистических, шовинистических, расистских и фашистских взглядов (39%) и непосредственное участие молодых людей в разжигании межнациональной, межрелигиозной и иной розни (путем пропаганды, совершения незаконных действий, хулиганства, оскорблений и т.д.) (35% респондентов). Основными направлениями деятельности в вопросах профилактики экстремизма педагогами выделены: система воспитательной работы с обучающимися (55%), информационно-просветительская работа с общественностью (в том числе с родительской) (49%) и агитационно-массовая работа среди молодежи (в рамках молодежных клубов, советов, волонтерских движений и др. формирований) (33%).

Итак, отметим, что для реализации образовательно-воспитательной деятельности и подготовки высококвалифицированных кадров проведение профилактики экстремизма для высших учебных заведений является важным направлением. Значимая роль отводится организации психологические безопасной среды жизнедеятельности обучающихся, которая направлена на снижение восприимчивости к идеологии экстремизма. Предоставление возможностей для выражения собственной позиции, осуществление диалога с администрацией университета при повышении общего уровня правосознания, социальной активности позволит сформировать у обучающихся гражданскую позицию и указать на законные пути разрешения социально-политических конфликтов. Осуществление социально-психологической поддержки будет способствовать повышению уровня доверия у обучающихся к вузу, а в перспективе к иным государственным структурам.

### Раздел 3.

## ПРОФИЛАКТИКА ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ

Затяжной социально-экономический кризис, отказ от традиционных духовно-нравственных ценностей, популяризация в обществе радикальных, в том числе религиозных, воззрений спровоцировал рост проявлений экстремизма и ксенофобии на национальной и религиозной почве, внедрение в общественное сознание радикальных воззрений и их террористических проявлений, неконтролируемой миграции и неблагоприятной информационной среды.

В современных условиях проблема совершенствования деятельности образовательных учреждений в области профилактики экстремизма, ксенофобии и национализма среди обучающихся становится наиболее актуальной. При этом отмечается дефицит комплексных теоретических и прикладных исследований в области проблем профилактики и превенции преступлений данного вида.

Путь к решению данной проблемы состоит в повышении социальной компетентности молодежи, прежде всего способности к слушанию, сочувствию, состраданию; снижение предрубеждений и стереотипов в сфере межличностного общения.

Современная психология и социальные науки могут предложить набор эффективных инструментов для профилактики терроризма, т.е. они могут разработать способы выявления и способы последующего устранения причин и условий, способствующих совершению террористических актов.

Прежде всего, необходимы социально-психологические инструменты выявления причин и условий, способствующих совершению террористических актов. Такое выявление можно понимать на двух уровнях:

- на уровне фундаментального научного анализа (выявление базовой структуры специфических и неспецифических факторов терроризма)

- на уровне практики, на уровне текущего диагностического мониторинга - гибкого, оперативного, регионально-дифференцированного выявления этнических, конфессиональных, экономических, психологических, криминальных и других неспецифических и специфических (например, террористические настроения) провоцирующих терроризм напряжений и проблем в обществе. Здесь необходимо привлекать такие социально-психологические инструменты, как тестирование, опрос, интервьюирование и анкетирование, а также изучение в интересующих аспектах оперативной социальной, психологической, экономической, этнической региональной статистики.

Далее: необходимы социально-психологические инструменты устра-

нения причин и условий, способствующих совершению террористических актов. Устранение провоцирующих терроризм факторов с помощью социально-психологического инструментария предполагает активную, научно продуманную и обоснованную работу по практической социально-психологической работе с основными группами риска по всем ключевым аспектам профилактики терроризма. Такой общей группой риска выступает группа подростков и молодежи. Эта возрастная группа наиболее чувствительна к пропаганде терроризма, имеет мало «иммунизирующих» к такой пропаганде личностных ресурсов. Эта общая группа риска разбивается далее на более дробные группы по этническим, экономическим, образовательным и другим критериям.

Какие же конкретно инструменты можно использовать для прикладной социально-психологической работы с этими группами риска?

Во-первых, это специфические (в противовес неспецифическим) технологии «контрпропаганды» террористической пропаганды, в т.ч. антитеррористической социальной рекламы, ведущие к созданию устойчивой антитеррористической позиции у молодежи. Необходимо, чтобы молодой человек, или уже столкнувшийся с пропагандой террористов, ибо еще не столкнувшийся, но находящийся в группе риска для такого столкновения, имел в своем представлении (а особенно в бессознательных компонентах психики) яркий, живой эмоциональный идеологический образ антитеррористической направленности. Такого рода образ будет препятствовать проникновению в его психику вербовочной информации и даст ему грамотно сформулированную (контридеологами) альтернативную (относительно идеологии террористов) версию описания мира и необходимости борьбы террористическими средствами. Здесь необходимо использовать весь мощнейший социально-психологический аппарат создания эффективной рекламы, например подробно разработанный в России за последние десятилетия. Очень важным аспектом такой рекламы является то, что внедряемая такой рекламой идеология должна быть конкурентоспособной, т.е. действительно отвечать важным потребностям человека - тем же, на какие «давит» пропаганда террористов, но более эффективно, безопасно и социально приемлемо. Важной частью формирования такой контридеологии должна стать широковещательная технология развенчивания истинных целей террористических лидеров в противовес декларируемым (в связи с их криминальной и криминально-экономической деятельностью), подчеркивания факта манипулирования исполнителями для достижения своих личных криминальных целей. Как проводника такой контридеологии надо использовать не только классические СМИ, но и интернет, который является важнейшим источником информации для молодого поколения, т.е. группы риска. Хочется еще раз подчеркнуть сложность, но вместе с тем настоятельную необходимость создания живой, действенной, творческой контридеологии, максимально отвечающей реальной

психологии реальных людей.

Во-вторых, необходимо активно использовать социально-психологические инструменты для профилактики распространения агрессивных, «политических» прочтений базовых постулатов мировых религий, т.к. эти агрессивно-архаические прочтения все больше и больше становятся главной идеологической опорой террористов. Необходимо вести работу по всемерному подчеркиванию человеколюбивых, гуманистических, мирных интерпретаций этих постулатов, всеми средствами дискредитировать попытки «вычитать» из этих постулатов призывы к насилию. Следует создавать социальные каналы коммуникации между разными религиями внутри приднестровского общества, наводить «психологические мосты» между ними. Этот компонент социально-психологической работы высокоспецифичен к профилактике именно терроризма, хотя очень полезен и для общего социального здоровья.

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

В-четвертых, социальная психология, историческая психология, психология религии, этнопсихология могут предложить эффективные технологии конструирования малоконфликтной, позитивной исторической памяти, прежде всего в этническом и религиозном аспектах.

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

повышая таким образом свою жизнестойкость и, давая ресурсы противостоять негативным влияниям.

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### Перечень методик, рекомендованных для проведения диагностического мониторинга

Экспресс-опросник «Индекс толерантности»  
(Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)

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

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения:

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

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

национальности.

12. Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше.

13. Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же.

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

15. Для наведения порядка в стране необходима "сильная рука".

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

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

раздражение.

18. К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться.

19. Беспорядок меня очень раздражает.

20. Любые религиозные течения имеют право на существование.

21. Я могу представить чернокожего человека своим близким другом.

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

### *Обработка результатов.*

Для количественного анализа подсчитывается общий результат, без деления на субшкалы. Каждому ответу на прямое утверждение присваивается балл от 1 до 6 ("абсолютно не согласен" – 1 балл, "полностью согласен" – 6 баллов).

Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы ("абсолютно не согласен" – 6 баллов, "полностью согласен" 1 балл). Затем полученные баллы суммируются.

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

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

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

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

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

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

целях исследования).

Для качественного анализа аспектов толерантности можно использовать разделение на субшкалы:

1. Этническая толерантность: 2, 4, 7, 11, 14, 18, 21.
2. Социальная толерантность: 1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20.
3. Толерантность как черта личности: 3, 5, 9, 13, 17, 19, 22.

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

### **Методика измерения выраженности этнической идентичности (Дж. Финни)**

Мы предлагаем вам ответить на вопросы, касающиеся вашей этнической принадлежности, вашей этнической группы и вашего отношения к ней. Но сначала продолжите предложение:

С точки зрения этнической принадлежности я рассматриваю себя, как...

А теперь прочитайте утверждения и рядом с каждым из них отметьте крестиком тот ответ, который отражает степень вашего согласия с утверждением: Утверждения	Совершенно согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Скорее согласен	Совершенно не согласен

1. Я провел много времени, стараясь узнать как можно больше о своей этнической группе, о ее истории, традициях, обычаях.

2. Я активен в организациях или социальных группах, которые включают преимущественно членов моей этнической группы.

3. Я очень хорошо знаю свое этническое происхождение и понимаю, что оно значит для меня.

4. Я много думаю о том, как этническая принадлежность повлияет на

мою жизнь.

5. Я рад, что принадлежу к своей этнической группе.

6. Я четко чувствую связь со своей этнической группой.

7. Я хорошо понимаю, что значит для меня моя этническая принадлежность.

8. Для того чтобы узнать побольше о своей этнической группе, я говорил о ней со многими людьми.

9. Я горжусь своей этнической группой.

10. Я соблюдаю традиции своей этнической группы.

11. Я чувствую сильную привязанность к своей этнической группе.

12. Я хорошо отношусь к своему этническому происхождению.

Моя этническая группа

Этническая группа моего отца

Этническая группа моей матери

Мой пол

Мой возраст

*Обработка данных*

1. Средний балл по всем вопросам является общим показателем этнической идентичности.

2. Показатели субшкал вычисляются посредством нахождения среднеарифметического от полученной суммы баллов:

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

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

### **Тест коммуникативной толерантности**

**(В.В. Бойко)**

Инструкция: «Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся вам людей. Ниже приводятся суждения, воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они по отношению лично к вам: 0 баллов - совсем неверно,

1 - верно в некоторой степени,

2 - верно в значительной степени,

3 - верно в высшей степени.

Закончив оценку суждений, подсчитайте сумму баллов, но будьте искренни».

1. Вы не умеете либо не хотите понимать или принимать индивидуальность других людей.	
Баллы	
	1 Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.
	2 Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.
	3 Шумные детские игры переношу с трудом.

	4 Оригинальные, нестандартные, яркие личности чаще всего действуют на меня отрицательно.
	5 Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня
Всего:	
2. Оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.	
	1 Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.
	2 Меня раздражают любители поговорить.
	3 Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.
	4 Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.
	5 Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.
Всего:	
3. Вы категоричны или консервативны в оценках людей.	
	1 Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды).
	2 Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством.
	3 Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.
	4 Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.
	5 Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.
Всего:	
4. Вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.	
	1 Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.
	2 Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.
	3 Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.
	4 Мне неприятны самоуверенные люди.
	5 Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.
Всего:	
5. Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера.	
	1 Я имею привычку поучать окружающих.

	2 Невоспитанные люди возмущают меня.
	3 Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.
	4 Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.
	5 Я люблю командовать близкими.
Всего:	
6. Вам хочется подогнать партнера под себя, сделать его удобным.	
	1 Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.
	2 Жить в номере гостиницы с посторонним человеком - для меня просто пытка.
	3 Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.
	4 Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.
	5 Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.
Всего:	
7. Вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.	
	1 Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.
	2 Меня часто упрекают в ворчливости.
	3 Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю.
	4 Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
	5 Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него тем не менее обижусь.
Всего:	
8. Вы нетерпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался партнер.	
	1 Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
	2 Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.
	3 Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
	4 Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).
	5 Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.
Всего:	

9. Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам, установкам или притязаниям других.	
	1 Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.
	2 Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
	3 Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.
	4 Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколькими людьми.
	5 Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.
Всего:	

### *Обработка результатов.*

Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем девяти признакам, и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов – 135, что свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим.

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

## **Приложение 2**

### **Упражнения для обучения студентов навыкам саморегуляции [5]**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

направленные на осознание и анализ жизненных проблем, поиск конструктивных выходов из стрессовых ситуаций. Техники релаксации, направленные на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения. Упражнения из первого и второго блоков подразумевают межличностное взаимодействие участников, в силу чего проводятся в групповой форме. Техники релаксации могут проводиться как в группе, так и индивидуально. При организации занятий рекомендуется выполнять не больше двух техник релаксации подряд, чередуя их с упражнениями из других блоков.

## *ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ*

### **ЗАМОРОЖЕННЫЕ**

#### *Описание упражнения*

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

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

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

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

«разморозившийся» тоже выходит к ним.

Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

#### *Смысл упражнения*

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

#### *Обсуждение*

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

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

## **ЗАПАЗДЫВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

### *Описание упражнения*

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

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

### *Смысл упражнения*

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

### *Обсуждение*

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

## ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

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

### *Смысл упражнения*

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

### *Обсуждение*

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

## КТО БЕЗ МЕСТА?

### *Описание упражнения*

Вариант 1. Стулья расставлены по кругу, их количество на единицу меньше, чем число игроков. Участники идут по кругу. По сигналу ведуще-

го каждый из них должен занять ближайший стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры. Затем еще один стул убирается, и проводится следующий раунд и т.д. Победителями признаются 3-4 участника, оставшиеся в игре дольше всего.

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

#### *Смысл упражнения*

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

#### *Обсуждение*

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

## ДО ЧЕРТЫ

#### *Описание упражнения*

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

#### *Смысл упражнения*

Обучение регуляции поведения и принятию решения в условиях риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетается стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает – к достижению успехов.

#### *Обсуждение*

Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть», они готовы к риску. С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких

жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», т.е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

## ПОХОДКИ

### *Описание упражнения*

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

- Уверенная
- Застенчивая
- Агрессивная
- Радостная
- Обиженная

### *Смысл упражнения*

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

### *Обсуждение*

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

## ДВА ДЕЛА

### *Описание упражнения*

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

водящего приглашается следующий доброволец.

#### *Смысл упражнения*

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

#### *Обсуждение*

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

### ЗАПРЕТНЫЕ СЛОВА

#### *Описание упражнения*

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

#### *Смысл упражнения*

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

#### *Обсуждение*

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

## ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

### ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

#### *Описание упражнения*

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

#### *Смысл упражнения*

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

#### *Обсуждение*

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

### ЛЕСТНИЦА ДОСТИЖЕНИЙ

#### *Описание упражнения*

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А-4 лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя - когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать две-три ее главные характеристики. Когда

эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

#### *Смысл упражнения*

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

#### *Обсуждение*

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

## ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

#### *Описание упражнения*

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

Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2-А3 или полотно светлых обоев. Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35-50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3-5 минут на человека).

#### *Смысл упражнения*

Упражнение способствует формированию более осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути. Оно дает повод за-

думаться, какие события являются наиболее важными, и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

#### *Обсуждение*

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

## СМЯТЫЙ ЛИСТ

#### *Описание упражнения*

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

#### *Смысл упражнения*

Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших при смятии листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

#### *Обсуждение*

Каждого из участников просят высказаться, что дала эта техника лич-

но ему, и в каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять.

## *ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ*

### ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

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

### СЕМЬ СВЕЧЕЙ

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

### СЛУШАЙ ТИШИНУ

Упражнение проводится в тихом месте, куда могут доноситься извне лишь тихие звуки. Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать...». На это дается минута-полторы. Потом каждый участник рассказывает, какие звуки ему удалось услышать. «Видите, как много звуков можно услышать даже в тишине, стоит только сконцентрировать на них свое внимание! Когда вам беспокойно, тревожно, не получается расслабиться – можно просто закрыть глаза и внимательно послушать,

что происходит вокруг... Ваше внимание переключится с предмета беспокойства на то, что вы услышите. И вы почувствуете, как велик, разнообразен и интересен мир вокруг нас...»

### РАССМОТРИ ПРЕДМЕТ

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

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

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

### ДУМАЙ О ДЫХАНИИ

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

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

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

## ПОДАРИ СЕБЕ ТЕПЛО

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

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

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

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

## ТЯЖЕСТЬ И ЛЕГКОСТЬ

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

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

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

## ДОТЯНИСЬ ДО ЗВЕЗД

Участникам дается следующая инструкция:

«Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами.»

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

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

### УБАВЬ ТОК

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

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

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

### НАПРЯГИСЬ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это

и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно». Например, можно выполнять такие упражнения:

Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

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

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

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

### ЛЕПИМ ИЗ ГЛИНЫ

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

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

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

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

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

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

- Снова соберите глину в комок и слепите из нее то, что вам захочется...»

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

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

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

ния в процессе общения.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ОТРЯХНИСЬ

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

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

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

### АБАЖУР

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

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

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

### РЕЛАКСАЦИЯ НА БЕГУ

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

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

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

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

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

### В ПРОЗРАЧНОМ ШАРЕ

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

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

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

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

### ТЕСНАЯ ОБУВЬ

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

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

### ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ МОРЕ

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

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

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

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

### ЗОЛОТАЯ НИТЬ

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

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

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бидова Б.Б. Экстремистское движение как тип девиантного поведения. Молодой ученый. 2015. № 7. С. 542–544.
2. Бояринцев В.П. Проблемы психологии и психофизиологии активности и саморегуляции личности [Текст] / В.П. Бояринцев. – М.: Логос, 2007.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. - 44 с.
4. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Научись преодолевать стресс. – СПб., 2006.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. - 48 с.
6. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования [Текст] / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психологический журнал. – 2006. – №3. – С. 137-147.
7. Зубок Ю. А., Чупров В. И. Самоорганизация в проявлениях молодежного экстремизма // Социологические исследования. 2009. №1. С. 78–88.
8. Закон Приднестровской Молдавской Республики от 27 июля 2007 года № 262-3-IV «О противодействии экстремистской деятельности». URL:<http://www.vspmr.org/legislation/laws/zakonodateljnie-akti-pridnestrovskoy-moldavskoy-respubliki-v-sfere-obrazovaniya-kuljturi-sporta-molodejnoj-politiki-sredstv-massovoy-informatsii-a-takje-v-sfere-realizatsii-politicheskikh-prav-i-svobod-grajdan/zakon-pridnestrovskoy-moldavskoy-respubliki-o-protivodeystvii-ekstremistskoy-deyatelnosti.html>
9. Либин А.В. Стили или реагирования на стресс: психологическая защита совладание со сложными обстоятельствами. [Текст] / А.В. Либин, Е.В. Либина. – М.: Смысл, 2008.
10. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2009. – 928 с.
11. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.
12. Медведева Н. И. Социально-психологические условия противодействия экстремизму и терроризму в молодёжной среде // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 3. С. 262–264
13. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика [Текст] / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 2003.
14. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте [Текст] / Ю.А. Миславский. – М.: ЛОГОС, 2004.
15. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека [Текст] / Г.С. Никифоров. – СПб.: Учение, 2010.
16. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под ред. И.А. Басовой. – СПб.: Речь,

2006. – 288 с.

17. Профилактика экстремистских проявлений.  
URL:<https://луга.78.мвд.рф/document/14536676>

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

19. Селье Г. Стресс без дистресса. [Текст]/ Г. Селье. – М.: Професс, 2009.

20. Указ Президента Приднестровской Молдавской Республики от 12 декабря 2018 года № 460 «Об утверждении Стратегии развития Приднестровской Молдавской Республики на 2019 – 2026 годы». URL: <http://president.gospmr.org/pravovye-akty/ukazi/ob-utverjdenii-strategii-razvitiya-pridnestrovskoy-moldavskoy-respubliki-na-2019-2026-godi.html>