МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ДЕТЕЙ

ПИСЬМО
от 24 мая 2017 г. N 07-2732

О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России направляет для использования в работе методические рекомендации по профилактике зацепинга среди несовершеннолетних, разработанные во исполнение пункта 4 Протокола совещания у Заместителя Председателя Правительства Российской Федерации О.Ю. Голодец от 20 февраля 2017 г. N ОГ-П8-37пр.

Департамент просит разместить указанные методические рекомендации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" на сайтах образовательных организаций и провести просветительские мероприятия с родителями и обучающимися.

Директор Департамента
Е.А.СИЛЬЯНОВ

Приложение
к письму
от 24 мая 2017 г. N 07-2732

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАЦЕПИНГА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Введение

Проблемы, связанные с девиантным поведением подростков, привлекают особое внимание ученых.

В зарубежной социальной психологии проблема девиантного поведения рассматривалась в рамках традиционных теоретических ориентаций: необихевиористской (Н. Миллер, Д. Доллард, А. Бандура), психоаналитической (Т. Адорно, В. Шутц), когнитивистской (С. Аш, Д. Креч, Р. Крачфилд), интеракционистской (И. Гоффман, Т. Шибутани). Среди современных теорий девиантного поведения зарубежной социальной психологии стоит отметить концепцию социальных отклонений Р. Харре и теорию поведения добровольного риска С. Линга.

В отечественной социальной психологии изучение девиантного поведения связано с исследованием социально-психологических характеристик групп подростков с девиантной ориентацией: их групповых потребностей, норм, ценностей (Г.С. Прыгин, И.В. Севастьянова, С.В. Тачина, Е.А. Парыгина). Индивидуальным характеристикам членов девиантных групп подростков посвящены эмпирические исследования Г.И. Забрянского, Р.Х. Шакурова, О.А. Селивановой и С.А. Беличевой.

Однако и в отечественной и в зарубежной психологии при исследовании учеными девиантного поведения подростков рассматриваются проблемы возрастных особенностей данной категории лиц. В силу того, что подростковый возраст отличается высокой личностной нестабильностью и противоречивостью, именно подростки наиболее склонны к проявлению девиантных форм поведения.

Основные противоречия личности в подростковом возрасте:

- между потребностью проявить самостоятельность и реальными возможностями ее осуществления;
- подросток считает себя взрослым, оставаясь по своим реальным силам ребенком ("Я сам взрослый, а поэтому взрослым не доверяю и они мне не указ");
- подросток больше всего нуждается в референтной группе, он хочет входить в ту или иную социальную группу, считаться ее полноправным членом, жить по ее законам. Но именно группы подростков наиболее замкнуты и трудно принимают в себя "новичков", что часто создает особое пространство

одиночества вокруг подростка с трудностями в общении;

- для подросткового возраста характерно стремление отстаивать свое право на индивидуальность и уникальность, при этом одновременно быть "ни на кого не похожим" и "быть как все".

В силу наличия данных противоречий и сложности подросткового возраста в целом, внутренних и внешних условий развития подростков, могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления. Они, в свою очередь, создают объективные предпосылки для возникновения и проявления девиантного поведения у подростков. В настоящее время наблюдается возрастание именно экстремальных форм поведения среди подростков.

К экстремальному поведению относятся поездки снаружи метро, электричек и поездов, неформальные передвижения по высотным точкам зданий, исследование искусственных подземных сооружений в познавательных либо развлекательных целях и другие. Перечисленные формы опасны и требуют особого внимания со стороны как исследователей, так и практиков (педагогов, психологов, сотрудников социальных и образовательных учреждений).

Таким образом, возникает задача как исследования самого экстремального поведения подростков, так и поиска наиболее эффективных методов психолого-педагогического воздействия, направленных на профилактику экстремальных форм поведения в подростковой среде.

Методические рекомендации по профилактике зацепинга среди несовершеннолетних (далее - методические рекомендации) отражают современные представления о таких экстремальных развлечениях несовершеннолетних как зацепинг, трейнсерфинг. В них рассматриваются проблемы личностного становления несовершеннолетних группы риска и возможные пути их решения, представлены методы профилактики экстремальных форм поведения подростков.

Настоящие методические материалы предназначены для специалистов учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

1. Экстремальные формы поведения подростков: зацепинг, трейнсерфинг.

1.1. Особенности социальных групп подростков с девиантной ориентацией.

К проблеме подростковых групп с девиантной ориентацией обращаются многие отечественные психологи, изучающие самые разные психологические характеристики подростков. И.С. Кон отмечает, что подростковые группы удовлетворяют в первую очередь потребность в свободном нерегламентированном взрослыми общении. Принадлежность к компании повышает уверенность подростка в себе и дает дополнительные возможности самоутверждения. Некоторые из таких компаний перерастают в антисоциальные (от случайной выпивки - к пьянству, от веселого озорства - к хулиганству).

Т.Д. Марцинковская также отмечает, что общение подростков со сверстниками является ведущей деятельностью в этом возрасте. При этом для подростка важны не только контакты, но и признание сверстниками. Фрустрированная потребность быть значимым в своей референтной группе может вызвать серьезные отклонения в социализации и личностном росте. Ориентация на нормы группы и стремление им соответствовать повышают конформность. Поэтому необходимо учитывать уровень развития, ценностные ориентации той группы, в которую входит подросток, чтобы понять, что может ей дать подросток и, что группа может дать ему. Особенно важен в этом плане анализ ценностей и содержания деятельности неформальных, стихийно возникающих подростковых групп. Проводя в таких группах большую часть времени, черпая из общения в них наиболее ценную для себя информацию, следуя образцам, подростки формируют направленность своего поведения, которое может быть как просоциальным, так и антисоциальным, девиантным.

Такое же мнение высказывает Г.И. Забрянский. В старшем подростковом и юношеском возрасте общество сверстников выполняет чрезвычайно важные функции: обеспечивает эмоциональный комфорт, является основой межличностных отношений, информационным каналом. Признание в среде сверстников субъективно особенно значимо в этом возрасте. Полноценное товарищеское, дружеское общение несовершеннолетних правонарушающего поведения с "благополучными" сверстниками сужено. Обычно несовершеннолетние правонарушающего поведения устанавливают контакты с лицами, имеющими сходные проблемы, трудности, одинаковый, почти не ограниченный объем свободного времени. По мере углубления непонимания и конфликтов в других сферах жизнедеятельности субъективное значение такого общения возрастает.

Обстоятельный анализ социальных групп подростков с девиантной ориентацией проведен Т.Д. Владимировой, которая выявила следующие аспекты поведения подростков в девиантных группах. Прежде всего, подростковый возраст требует романтики и героизма и еще он требует моральных правил, на

которые мог бы ориентироваться, которые мог бы выполнять и против которых мог бы бунтовать. И на этом фоне активно и целенаправленно действуют различные группировки. Все они предлагают то, в чем нуждаются подростки: какую-то идею, которая кажется ему высшей, внутригрупповую мораль, которая берет на себя функции нравственного закона, организацию, принадлежность к которой в этом возрасте удовлетворяет базальную потребность в защите значительно выше, чем какая-нибудь случайная группа, возможность внутри группы реализовать потребность в интимно-личностном общении и стремление к длительным эмоциональным контактам (иметь друзей), возможность к самореализации и самоутверждению путем выполнения значимых для группы действий, наличием жесткой иерархии, позволяющей члену группы чувствовать себя защищенным и свободным от ответственности за себя и свои поступки.

Итак, одной из базовых потребностей подросткового возраста является стремление группироваться со сверстниками для общения и совместной деятельности. Удовлетворяя ее, подростки объединяются в неформальные группы, принадлежность к которым - практически обязательный элемент процесса социализации в этом возрасте. Именно входя в ту или иную группу сверстников, подросток имеет возможность осваивать модели межличностного общения, "примерять" на себя разнообразные социальные роли.

Для подросткового возраста также характерна так называемая реакция эмансипации. Коротко этот феномен можно охарактеризовать как мощное стремление к автономности, отдалению от семьи и взрослых, к избавлению от опеки. Подобную свободу или ее иллюзию дает улица. На первом плане среди референтно значимых людей всегда оказываются сверстники, друзья, подруги, а родители часто занимают самое последнее место, даже после учителей. Эта обычная возрастная тенденция перерастает в серьезную проблему для тех детей, которые не имеют нормальных семейных отношений и заботливых родителей.

Поэтому практически все безнадзорные дети и подростки входят в состав асоциальных и антисоциальных групп. Это связано в первую очередь с тем, что для подростка "группы риска" неформальная среда общения очень часто является единственной сферой социализации. Нередко, имея сложные взаимоотношения в семье, не посещая учебное и какое-либо досуговое учреждение, подросток вынужден примыкать к тому или иному объединению, автоматически принимая систему его норм и ценностей, которая не всегда оказывается социально положительной.

Для очень большого числа девиантных подростков ценностные ориентации и моральные принципы, проповедуемые референтной группой, являются личностно значимыми, а нормы поведения, принятые в ней, более привлекательны, чем те, которые установлены в семье и школе.

Продолжая данную тему, приведем мнение И.П. Башкатова, который считает, что неформальные группы подростков - это особый социальный организм со своими специфическими законами возникновения, развития и функционирования. Они имеют свои нормы, ценности, цели, интересы, какие-либо групповые мотивы и потребности. Мотивы объединения подростков в такие группы - самые разнообразные. Это могут быть общие интересы и склонности, единство судеб, преклонение перед силой, отвагой и независимостью новых "друзей", отвращение к одиночеству, желание продемонстрировать перед новыми знакомыми свою силу, ловкость и осведомленность.

Изучая личность подростка из маргинальной среды, А.Ю. Голодняк обнаруживает, что по мере выраженности у них склонности к делинквентному поведению, происходят следующие изменения в особенностях их личности по параметру социальные отношения. От в целом адекватных отношений со сверстниками и педагогами и разнообразных отношений с родителями - к преобладанию конфликтных отношений практически со всеми взрослыми и изоляции межличностных отношений в делинквентной группе сверстников в сочетании с высоким конформизмом в принятии групповых норм.

Пониженное самоуважение статистически связано у подростков практически со всеми видами девиантного поведения - нечестностью, принадлежностью к преступным группам, совершением правонарушений, употреблением наркотиков, пьянством, агрессивным поведением, суицидальным и экстремальным поведением.

Таким образом, можно выделить следующие психологические особенности подростков, определяющие их участие в группах девиантного характера.

Наиболее важной причиной приобщения подростков к девиантной среде является то, что подростковая группа удовлетворяет потребность в общении, в проведении досуга. Принадлежность подростка к группе сверстников дает дополнительные возможности самоутверждения. Некоторые из таких групп перерастают в антисоциальные. Также подростковый возраст требует моральных правил, на которые мог бы ориентироваться подросток. На этом фоне некоторые группы предлагают различного рода антисоциальную мораль, которую подросток с легкостью принимает.

Одной из базовых потребностей подросткового возраста является стремление группироваться со

сверстниками для общения и совместной деятельности. Удовлетворяя ее, подростки объединяются в неформальные группы, осваивая те или иные модели поведения девиантного характера. Кроме этого, для подросткового возраста характерна реакция эмансипации, т.е. стремление к отдалению от семьи и взрослых, к избавлению от опеки. На первом плане оказываются друзья, сверстники. В случае неблагополучных семейных отношений такая тенденция перерастает в проблему развития девиантного образа жизни.

У большинства трудных детей и подростков блокирована фундаментальная потребность в уважении, принятии и любви, а в неформальных (девиантных) компаниях эта потребность может быть удовлетворена. Именно психологической комфортностью пребывания в неформальной группе объясняется почему сложно вернуть ребенка обратно в организованный социум.

Кроме этого, среди причин, способствующих участию подростков в неформальных группах, прежде всего, необходимо отметить неблагополучие в семейных отношениях, плохую организацию досуга, разочарование в идеалах взрослых, социальную несправедливость. Также причины участия подростков в неформальных молодежных объединениях кроются в низкой успеваемости и отчужденности от классного коллектива, в потребности в эмоциональной разрядке, в недостатке внимания к подросткам в семьях, в безнадзорности, вызывающей чувство одиночества и беззащитности.

В свою очередь, социальные группы представляют собой системы взаимоотношений и взаимодействий своих членов, и, в этом смысле, выступают отдельным субъектом, имеющим свои отличительные особенности. Поэтому, кроме психологических особенностей подростков, способствующих их объединению в группы девиантной ориентации, необходимо рассмотреть характерные черты социальных групп подростков с девиантной ориентацией как субъекта деятельности.

В связи с этим, прежде всего, необходимо отметить взгляд И.В. Севастьяновой, которая в своем исследовании утверждает, что социальные отношения возможны в поведении не только личности, индивида, но и коллектива. Отклоняющееся поведение - форма дезорганизации поведения индивида в группе категории лиц (девиантов и делинквентов), обнаруживающая несоответствие сложившимся ожиданиям, моральным и правовым требованиям общества. При этом об отклоняющемся поведении личности следует говорить не тогда, когда подросток начинает совершать правонарушение, а тогда, когда свободное время проводит в группах отрицательной направленности.

Проведя тщательный анализ, ученые сделали ряд любопытных выводов. Они считают, что вопреки "внешним" представлениям, существует жесткая система правил, которые регулируют и регламентируют все происходящее в девиантных группах подростков. Подобное исследование было проведено российским ученым С.А. Беличевой, в ходе которого была подтверждена гипотеза о том, что неудовлетворенность своим положением в классе служит основной причиной деформации социальных связей подростка и возникновения неформальных девиантных подростковых групп. Трудные подростки вследствие своей изолированности, не признанности в школьном коллективе чрезвычайно дорожат мнением своих уличных друзей. Самоутверждение в них протекает в формах антисоциального поведения в соответствии с нормами и нравственными ценностями девиантных групп. Изолированный начинает активно искать среду, где бы он чувствовал себя "человеком", где бы нашел признание своей личности. И этой средой становится неформальная группа, в которой компенсируется престижная неудовлетворенность.

При всей тяге к независимости такие подростки отличаются повышенной конформностью. Боязнь остаться в одиночестве, желание быть "как все" заставляет подростка неукоснительно следовать правилам, установившимся в девиантной группе, и требованиям ее вожаков. Чем ниже самооценка подростка, чем сильнее он чувствует себя в одиночестве, тем важнее для него чувство групповой принадлежности, в которой он черпает для себя ощущение собственной силы.

В ситуации группового возбуждения повышенная конформность дополняется вторым фактором - психическим заражением. Эмоциональное возбуждение окружающих многократно усиливает импульс, идущий от слов лидера, музыки, ритма и т.д. Все это, вместе взятое, ослабляет сознательный самоконтроль и сознание личной ответственности, рождает чувство анонимности и безнаказанности, в результате чего эмоциональное возбуждение может проявиться самым неожиданным и непредсказуемым образом, в частности агрессивностью. Этим объясняются разного рода правонарушения, преступления и другие проступки подростков, совершаемые группой. По мнению самих подростков, чувство "стадности", снижает в какой-то степени ответственность за свое поведение, придает силу и уверенность в себе.

Поэтому при расхождении собственных взглядов, оценок с позицией группы подростки предпочитают солидарность с ней. Отмечено, что девиантные группы сверстников не только являются базой формирования антиобщественных взглядов и установок, взаимного "обогащения" негативными привычками и навыками, не только служат психологической опорой для самооправдания при совершении правонарушений ("как все"), но и непосредственно вовлекают в антиобщественное поведение.

Таким образом, учитывая, что в девиантных группах жестко действуют собственные правила, подростки вынуждены выбирать наркотики, преступность и другие формы противопослушного образа жизни. А. Добрович описал "неписанные правила" девиантных групп. Они практически полностью соответствуют нормам уголовной субкультуры, чьей главной характеристикой В.Ф. Пирожков считает наличие преступной иерархии и антисоциальных правил, выполняющих роль закона.

Другой особенностью девиантно-ориентированных подростковых объединений является их закрытость для взрослых, особенно тех, кто относится к ним свысока, с позиции всезнающего человека, чье мнение является единственно верным. В результате любые попытки общения подростки воспринимают в штыки, и мнение большинства взрослых не является для них авторитетным. Ошибка большинства школьных преподавателей и педагогов клубов дополнительного образования кроется в неумении найти верный подход к таким детям, и поэтому последние часто предпочитают улицу в качестве места своего "дополнительного образования".

В свою очередь, С.А. Беличева отмечает, что, фактическая утрата подростком внутренней связи с позитивно ориентированным коллективом, формирующимся на основе социально значимой деятельности, оказывает решающее влияние на формирование его личности, деформируя ее в направлении ориентации на девиантное поведение.

Данная особенность взаимовлияния личностных особенностей и групповых характеристик в развитии девиантного поведения раскрывается в исследовании идентичности подростков - участников криминальных группировок И.А. Семикашевой. Анализ социально-психологических особенностей девиантно-ориентированных подростковых объединений позволил выделить специфические черты, которые способствуют чрезмерной идентификации с группой и препятствуют обособлению, что, в свою очередь, отражается на становлении идентичности. К таким чертам относится закрытость, приводящая к жесткой иерархической структуре, в свою очередь, сказывающуюся на структуре межличностных отношений.

На основе вышеприведенного анализа особенностей социальных групп подростков с девиантной ориентацией выводится важный методологический принцип.

Во-первых, подростки, склонные к девиантному поведению, обладают личностными и индивидуальными особенностями, которые детерминируют проявление девиаций в их поведении и группирование в объединения подростков со схожими особенностями.

Во-вторых, группы удовлетворяют потребности подростков, склонных к девиантному поведению, в общении, проведении свободного времени, самоутверждении. Далее, в силу повышенного конформизма группы подростков с девиантной ориентацией становятся более жестко структурированы и закрыты для окружения, что приводит к замыканию подростков, склонных к девиантному поведению, в рамках антисоциальной среды.

И наконец, нахождение в девиантной среде ведет к деформации личности подростка, которая проявляется в еще большем разрыве межличностных связей с позитивным окружением, а также к развитию ориентации личности на девиантное поведение.

1.2. Современный экстремальный досуг несовершеннолетних.

Одной из главных характеристик подросткового возраста является вхождение в социальную жизнь, появление новых обязанностей, активное стремление к самореализации, к успехам в конкретном виде деятельности. У подростка происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование его личности, в результате чего его интересы меняются. Подростки становятся более дифференцированными и стойкими.

Поведенческие и характерологические особенности подростков:

- направление своей активности и энергии на благо (в ущерб) себе или окружающим;
- низкая (завышенная) самооценка, размытость границ личности, трудности в осознании и проявлении своих чувств, искаженность ценностных ориентаций и нравственных понятий.

Подросток начинает ориентироваться на "взрослую" жизнь. Этот процесс нередко проявляется в форме девиантного (экстремального) поведения.

Экстремальное поведение подростков имеет ряд причин:

- занятость родителей и неумение наладить контакты со своими детьми, организовать совместную деятельность;
- слабая организация сети клубов, кружков, спортивных секций, отсутствие заботы о вовлечении и закреплении в них подростков;
- неэффективность досуговой системы;

- бесконтрольное развитие референтных групп: зацеперов, руферов, диггеров и т.д., которые объединяются в сообщества, используя Интернет, и пополняют свои ряды несовершеннолетними экстремалами. В основном эти группы формируются из несовершеннолетних, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (Рубцова, 2013).

Экстремальное поведение поведение подростка может иметь формы зацепинга или трейнсерфинга.

Зацепинг, или трейнсерфинг (от англ. Train surfing), - езда на крыше транспортных составов (электрички, метро, автобуса), между или под вагонами. Зацепинг - это социально опасное явление, схожее с мелким хулиганством, одно из проявлений девиантного поведения молодежи. В современных условиях зацепинг влияет на процесс социализации, формирование "Образа Я" достаточно большого числа молодежи.

Зацепинг - это молодежное увлечение со своими традициями, негласными правилами этики, языком общения.

Многочисленные группы трейнсерферов общаются в Интернете, создают сообщества (ВКонтакте несколько десятков групп зацеперов по различным направлениям следования поездов российской железной дороги; там же обсуждают модели поездов, время и место сбора зацеперов, участники предупреждают друг друга о дежурящих на станциях полицейских или антизацеперах, а также делятся видео своих удачных "зацепов"; здесь же выкладывают видео и фото несчастных случаев с циничными комментариями о том, что гибнут только "непрофессионалы", происходит "естественный отбор").

Сами молодые люди, согласно опросам и мнениям на форуме, рассматривают зацепинг как возможность доказать окружающим, что они могут сделать больше, чем простые люди (пройти путь героя), найти новые ощущения в одном из экстремальных видов спорта (называя его "экстримом для бедных"). По их мнению зацепинг обеспечивает:

- получение удовольствия от скорости и процесса езды;
- расширенный обзор окружающей местности;
- возможность проехать с относительным комфортом при переполненности вагона;
- возможность сэкономить на оплате проезда;
- возможность осуществлять посадку и высадку на ходу поезда при движении с небольшой скоростью, что позволяет успеть на отправляющийся поезд или покинуть его до полной остановки;
- возможность осуществлять проезд на поезде, не осуществляющем перевозку пассажиров (на товарном, почтовом или служебном поезде, на одиночном локомотиве, на пассажирском поезде, совершающем служебный рейс и т.д.);
- повышение общей мобильности при перемещении по поезду (то есть возможность попасть в вагон с внешней стороны тогда, когда в него сложно попасть через двери, например, из-за сильной переполненности поезда, наличия закрытых дверей в межвагонных переходах и т.д.) и возможность проникнуть в вагон или из него нестандартными способами (через окно, межвагонную резину и т.д.);
- по мнению ряда трейнсерферов, навык проезда снаружи поездов способствует развитию общей физической и ментальной подготовки и может сыграть роль при спасении в экстренной ситуации.

Стремление подростков самовыражаться в процессе жизнедеятельности любым, в том числе необычным способом, а также тяга к риску и адреналину - это нормально для подросткового возраста.

Объяснение данному феномену можно найти в том, что "зацеперы" - это молодые люди, которым хотелось бы реализовать свою тягу к риску, но по разным причинам у них нет возможности заниматься экстремальными видами спорта, поэтому они выбирают доступные для них способы: кто-то лезет без страховки на самую высокую башню Нью-Йорка или Останкинскую башню, а кто-то прыгает с вагона на вагон движущегося поезда. Психиатр-криминалист Михаил Виноградов отмечает: "Подростки учатся в основном на американских фильмах, где крутым считается тот, кто рискует жизнью. В таком возрасте не хватает положительных эмоций, нужен адреналин. Экстремалы получают удовольствие при превышении порога, им нужно возбуждение, и ради кайфа готовы рискнуть жизнью".

Психотерапевт Татьяна Неелова заключает: "Радоваться малому, достигать вершин собственным трудом - сложно, непонятно, трудно. А тут все легко: проехался - и ты герой, сверхчеловек, который получает уважение сверстников".

Есть несколько причин, по которым, чаще несовершеннолетние увлекаются подобным видом экстремального развлечения - это так называемая адреналиновая зависимость и желание выделиться среди сверстников. Логика поведения зацеперов, руферов и им подобных очень напоминает логику наркоманов, которые утверждают, что "умирают от наркотиков лишь дураки", а они умные, и ни в коем случае не погибнут. Зацеперы, руферы - это люди, которые как правило не получают должного признания в семье, учебе, в коллективе сверстников и в результате уходят на сторону саморазрушения.

Рассмотрим подробнее психологические и социальные причины зацепинга в молодежной среде:

Особенности возрастного развития:
- склонность к рискованному поведению;
- потребности в автономии, свободе, аффилиации, значимости;
- потребность изменения своего статуса в системе социальных оценок, определение своего места в социальной иерархии;
- дисгармоничность личности;
- изменение установившихся интересов;
- протестующий характер поведения по отношению к взрослым и к обществу у подростков.

Социальная среда:
- семья (бесконтрольность или отсутствие внимание со стороны родителей);
- социальное окружение;
- неорганизованность досуга, свободного времени.

В России выраженный рост "зацеперства" произошел летом 2010 года. В это время сформировалось организованное движения трейнсерферов (зацеперов), приверженцы которого создали сайты в сети Интернет, для обмена информации о трейнсерфинге (зацепинге) и его пропаганде. В дальнейшем организованными группами зацеперов была проведена пропаганда проезда на крыше и снаружи поездов большими группами. Произошедший в связи с этим рост связанных с зацепингом несчастных случаев и рост публикаций в печати и на телевидении привели к широкой известности данного явления и к тому, что в России оно приняло массовый характер. Только в Москве и Московской области, по оценкам экспертов, число зацеперов составляет до 20 тысяч человек. А статистика гибели зацеперов с каждым годом возрастает.

Особую тревогу вызывает рост числа травмирования несовершеннолетних и малолетних. В 2012 году только в Москве и Московской области пострадали 69 несовершеннолетних, 41 человек из них погиб. 2013 год отметился ростом детского травматизма: только в январе-феврале зарегистрировано уже 10 подобных случаев, семь детей и подростков погибли. Для сравнения: за январь-февраль 2012 года было зарегистрировано четыре подобных факта. В 2015 году почти каждый второй, а в 2016 году каждый третий травмированный на железной дороге в Центральном федеральном округе подросток - это упавший с подвижного состава в результате зацепинга.

Опасное увлечение ежегодно приводит к гибели на железных дорогах страны десятков несовершеннолетних (в Центральной России за 2015 год погибли 16 несовершеннолетних, в 2016-м - 9).

То есть цифры говорят сами за себя. Ежедневно в Центральной России на железной дороге гибнет три-четыре человека, еще два-три получают травмы, в основном - тяжелые. И практически каждую неделю гибнет несовершеннолетний.

Наиболее частыми причинами несчастных случаев являются:

- потеря равновесия и падение с поезда во время движения. Как правило это происходит в результате проезда в нетрезвом состоянии или плохом самочувствии с последующим отпусканием рук, пренебрежения правилом трех опор при проезде и перемещении по поезду, проезда в неудобном и неустойчивом положении, использования ненадежных конструкций в качестве точки опоры или для держания, проделывания трюков во время движения, проезда на поезде при отсутствии позволяющих держаться руками конструкций, обрыва конструкций поезда из-за подпила, ржавчины или усталости металла, а также соскальзывания с поезда в результате обледенения поручней и корпуса вагона или от резкого рывка вагона или сильного ветра при нахождении трейнсерфера на скользкой неровной поверхности и отсутствии возможности закрепления и удержания на вагоне;

- поражение электрическим током при проезде на электрифицированных линиях или при попытке запрыгнуть на крышу поезда с моста в результате прикосновения или слишком близкого приближения к контактной сети, токоприемнику, тормозным резистором и токоведущим высоковольтным шинам на крыше электроподвижного состава, а также получение тепловых ожогов при прикосновении к нагретым тормозным резисторам;

- столкновение с препятствиями по ходу движения (например, платформами, светофорными столбами, мостами, порталами тоннелей) при проезде за габаритом подвижного состава сбоку или на крыше;

- падение на рельсовый путь под колеса в результате неудачного запрыгивания или схода на ходу на боковую подножку, спереди или между вагонами. Например, несчастные случаи такого рода нередко происходят при запрыгивании на ходу на подножки товарных вагонов. Падение и травмирование тела в результате запрыгивания на поезд или спрыгивания с поезда на большой скорости на ходу.

Таким образом, самое опасное развлечение на железной дороге - это зацепинг!

2. Пути профилактики экстремального поведения несовершеннолетних.

2.1. Эмоциональное развитие несовершеннолетних.

Эмоциональное развитие несовершеннолетних также как и другие психические процессы, подчиняется определенным закономерностям.

С точки зрения исследователя Х. Ремшмидта, в несовершеннолетнем возрасте встречается три типа эмоционального реагирования:

1. Эмоциональная неустойчивость - мотивационная ситуация характеризуется, с одной стороны, стремлением к самостоятельности и самоуважению, а с другой - столкновением с регламентацией и ожиданиями окружающих;

2. Нападение или отступление - агрессивное поведение или тенденция избежать столкновения;

3. Идеализм - неумение критично взглянуть на окружающую действительность и вследствие этого видение только какой-то одной, желательной стороны этого мира.

Подросток еще не ушел от игры и продолжает испытывать потребность в игровых видах деятельности. Своеобразным механизмом защиты игры от самого себя выступает потребность в романтике, в приключениях, в ярких и эмоциональных событиях. Это стоит подчеркнуть особо - нормальное развитие подростка без событийно-эмоционального ряда жизнедеятельности практически невозможно.

2.2. Практические рекомендации по профилактике экстремального поведения несовершеннолетних.

Одним из условий повышения эффективности профилактической работы является деятельность, в задачи которой входит формирование позитивных индивидуальных интересов личности подростка и позитивное эмоциональное развитие с учетом его потребностей:

- во взрослом человеке, но не в каждом взрослом (построение в профилактическом пространстве особых отношений с подростком - отношений созидающего взаимодействия);
- в героях (подросток будет искать кумира для подражания и этим кумиром, чаще всего становится тот, кому не жалко ярких красок, сильных эмоций и громких дел);
- в коллективе сверстников как естественной среде нормального развития;
- в сотрудничестве с другими людьми;
- в защите прав на яркие и сильные эмоции, на приключения, на романтику, на увлечения и интересы;
- в равных семейных отношениях.

Перед педагогами с целью профилактики стоят три специфических задачи:

1. Педагогическое просвещение родителей в отношении особенностей подросткового возраста;

2. Определенное замещение родителей в тех случаях, когда они не хотят и не могут занять необходимую для развития подростка позицию;

3. Защита несовершеннолетнего от жестокости и равнодушия мира взрослых.

Такая деятельность предполагает особый арсенал средств и методов профилактического воздействия.

2.3. Методы профилактики экстремального поведения несовершеннолетних.

В профилактике экстремального поведения несовершеннолетних должны принимать участие как педагоги, так и родители подростков. Предотвратить развитие экстремального поведения в подростковой среде возможно с помощью превентивных мер воздействия, формируя правовое сознание несовершеннолетних.

Педагогам необходимо:

- проводить профилактические беседы с несовершеннолетними о последствиях зацепинга и о реальных опасностях экстремальных увлечений в целом;
- осуществлять просвещение родителей (о возрастных особенностях подростков, молодежи, роли семьи и семейного воспитания, формах подросткового досуга);
- использовать в процессе информационного просвещения подростков наглядные материалы (создание архива печатных, видео- и фотоматериалов по профилактике детского травматизма на объектах транспорта, метро и т.д.);
- осуществлять совместную профилактическую работу с сотрудниками МВД России на транспорте;
- организовывать беседы, лекции, открытые уроки в школах и детских летних лагерях с показом фильмов по правилам нахождения граждан на железнодорожных путях;

- в образовательной деятельности использовать превентивные программы, имеющие ясные теоретические основания самого явления зацепинга, подкрепленные эмпирическими данными;

- разрабатывать и реализовывать профилактические программы и проекты, способствующие формированию безопасного поведения;

- разрабатывать и реализовывать профилактические программы и проекты, способствующие вовлечение несовершеннолетних в социально значимые проекты;

- способствовать приобретению несовершеннолетними социального опыта профориентации, связанной с деятельностью железной дороги;

- способствовать созданию волонтерских отрядов из участников неформальных объединений;

- организовывать досуг несовершеннолетних, в котором будет делаться акцент на интерактивные занятия, квесты, игротренинги, семейные игры и т.д.

Родителям необходимо:

- вести беседы со своими детьми о реальных опасностях и последствиях экстремальных увлечений в целом и зацепинге в частности;

- обучать детей правилам безопасности на железной дороге;

- предлагать своим детям "здоровую альтернативу": включать их в спортивные, общественные мероприятия и т.д.;

- обеспечивать организацию досуга своих детей, в котором будет делаться акцент на интерактивные занятия и игротренинги.

Что нельзя делать?

По отношению к подростку использование только запрещающих мер воздействия бесполезно! Так как специфика возраста приведет к внутреннему протесту и возрастанию еще большего интереса к экстремальным формам поведения.

Вывод один - всегда искать альтернативу.

В целях активизации профилактической работы в данном направлении необходимо:

- повысить уровень взаимодействия с общественными формированиями, занимающимися проблемами подростков, и территориальными органами Министерства внутренних дел Российской Федерации в целях улучшения оперативной осведомленности о несовершеннолетних правонарушителях, относящих себя к неформальным группам "зацепинга";

- активизировать работу по организации целенаправленных профилактических мероприятий на наиболее криминогенных и травмоопасных участках обслуживания;

- проводить совместные межведомственные оперативно-профилактические мероприятия, направленные на своевременное выявление и пресечение фактов зацепинга.

Основные приемы работы:

- выявление мест проведения досуга молодежи, находящихся рядом с железной дорогой, информирование о них сотрудников полиции; пресечение фактов нахождения несовершеннолетних на железнодорожных перегонах, так как хождение по железнодорожным путям является основной причиной травматизма (особенно если подростки в наушниках или в капюшоне);

- своевременное пресечение зацепинга при попытке гражданина забраться на железнодорожный состав при подъезде (или при спрыгивании с состава) на перроне железнодорожной станции;

- при выявлении взрослых лиц, занимающихся зацепингом или вовлекающих несовершеннолетних в эти группы необходимо провести разъяснительную профилактическую работу, направленную на возникновение психологического фактора "вины" у взрослого лица за возможную смерть несовершеннолетнего и прекращение данного вида деятельности;

- проведение разъяснительных работ в образовательных и социальных учреждениях, акций на улицах;

- при выявлении подростков, причисляющих себя к зацеперам в ходе беседы или тестирования (Приложение 1) необходимо провести профилактическую работу, направленную на формирование здоровой жизненной позиции и прекращение данного занятия;

- мониторинг социальных сетей в Интернете с целью своевременного получения информации о местах сходок (по возможности необходимо информировать сотрудников полиции о данном факте для проведения рейда);

- пропаганда в социальных сетях "антизацепинга";

- при выявлении подростка, занимающегося зацепингом в ходе совместного рейда с сотрудниками полиции и при привлечении данного подростка к административной ответственности необходимо провести с ним и его семьей психологическую и социальную работу, а также вовлечь данного подростка в общественно полезную жизнь по месту жительства и учебы.

Полезная литература:

1. Бандура, А. Подростковая агрессия [Текст]: изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; пер. с англ. Ю. Брянцевой, Б. Красовского. - М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. - 509 с. - ISBN 5-04-004214-0.

2. Волков, Б.С. Психология подростка: [Психология развития]: учеб. пособие / Волков Б.С. - М.: Пед. о-во России, 2001.

3. Ворошилин С.И. Аддиктивное рисковое поведение как проявление снижения инстинкта самосохранения // Суицидология. 2013. Том 4. N 1(10). С. 61 - 68.

4. Гилинский, Я.И. Социология девиантного (отклоняющегося) поведения [Текст]: учеб. пособие / Я.И. Гилинский, В.С. Афанасьев. - СПб.: СПб филиал ИС РАН, 1993. - 167 с.

5. Евсикова Е.В., Максимова Е.И. Актуальные проблемы усовершенствования законодательства Российской Федерации в сфере предупреждения административных правонарушений несовершеннолетних // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Юридические науки. 2016. N 1. С. 94 - 109.

6. Жарков, А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности, 1998.

7. Забрянский, Г.И. Механизм формирования антисоциальных подростковых и юношеских групп [Текст] / Г.И. Забрянский // Криминологи о неформальных молодежных объединениях. Проблемы, дискуссии, предложения. - М., 1990. - С. 46 - 55.

8. Замотаева, О.Н. Ценностные основания девиантного поведения подростков [Текст]: дис. ... канд. филос. наук / О.Н. Замотаева. - Саранск, 2004. - 169 с.

9. Захарова, Е.А. Гуманистические подходы к процессу преодоления девиантного поведения подростков в педагогических исследованиях России, США, Канады [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Захарова. - М., 2005. - 190 с.

10. Звягина, Е.В. Педагогические условия предупреждения и преодоления асоциального поведения подростков на основе ценностных ориентаций [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Звягина. - Магнитогорск, 2006. - 22 с.

11. Змановская, Е.В. Девиантное поведение личности и группы [Текст]: концепции девиантного поведения, основные формы поведенческих девиаций, психологический анализ групповых девиаций, девиации в правоохранительной среде, диагностика и коррекция девиантного поведения / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. - М.: Питер, 2010. - 349 с.

12. Ковалева, А.И. Концепция социализации молодежи [Текст]: нормы, отклонения, социализационная траектория / А.И. Ковалева // Социологические исследования. - 2003. - N 1. - С. 109 - 114.

13. Кондратенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков [Текст] / В.Т. Кондратенко. - Минск, 1988. - 207 с.

14. Лелюх В.Ф. Проблемы девиантности и социально-правовой адаптации молодежи. Улан-Удэ, 1999.

15. Лисеенко В.И. Кондуктор - союзник пассажира: методы профилактики падений пассажиров в общественном транспорте // Перспективные направления развития автотранспортного комплекса: сборник статей Международной научно-производственной конференции. Под общей редакцией В.В. Салмина. 2016. С. 23 - 30.

16. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. - Л., 1977. - 67 с.

17. Личность: Мифы и реальность: Альтернатив. взгляд. Систем. подход. Инновац. аспекты / В.С. Мухина. - 2. изд., испр. и доп. - Москва: Прометей, 2010. - 1088 с.

18. Любцова, А.А. Зацеперы, руферы, диггеры - проблема мегаполиса, пути решения. М.: 2013. 18 с.

19. Масалев, Б.Г. Досуг: методология и методика. М., 1995.

20. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения [Текст]: учеб. пособие / В.Д. Менделевич. - М.: МЕДпресс, 2001. - 427 с.

21. Психология современного подростка [Текст] / под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Педагогика, 1987. - 240 с.

22. Селиванова, О.А. О неформальных объединениях безнадзорных подростков [Текст] / О.А. Селиванова, Ю.А. Щепина // Педагогика. - 2005. - N 10. - С. 49 - 52.

23. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Л.М. Семенюк; ред. Д.И. Фельдштейн; Акад. пед. и соц. наук; Моск. психол.-соц. ин-т. - М.: Ин-т практ. психологии, 1996. - 96 с.

24. Семикашева, И.А. Социально-психологическая идентичность подростков - участников территориальных группировок [Текст] / И.А. Семикашева // Девиантология: хрестоматия / авт.-сост. Ю.А.

Клейберг. - СПб.: Речь, 2007. - С. 64 - 77.

25. Столин, В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.

26. Тачина, С.В. Особенности девиантного поведения подростков: социологический анализ [Текст]: дис. ... канд. социол. наук / С.В. Тачина. - Екатеринбург, 2003. - 191 с.

27. Тугушева, А.Л. Представления о социальной успешности и личностное самоопределение юношества: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2007. 24 с.

28. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" / [Электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: www.base.consultant.ru (дата обращения: 21.03.2017).

29. Федунина Н.Ю. Принципы психологической профилактики травматизма на транспорте (на примере феномена зацепинга) // Психологическая наука и образование. 2016. Том 8. N 1. С. 96 - 104.

30. Якимович, О.В. Особенности гуманистических черт характера подростков [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.В. Якимович. - Л., 1990. - 16 с.

Интернет ресурсы:

http://www.fcprc.ru "Центра защиты прав и интересов детей", г. Москва
https://vk.com/cpzoficery Центр профилактики зацепинга
http://mmsut.sledcom.ru/folder/875319 Московское межрегиональное Следственное управление на транспорте Следственного комитета Российской Федерации
http://oficery.ru/social/19159 Общероссийская общественная организация "ОФИЦЕРЫ РОССИИ"
http://unitech-mo.ru/upload/files/news/zheldorbez/Zatseping.pdf (Презентации ОАО "РЖД" Московская железная дорога Московский центр научно-технической информации и библиотек)
http://unitech-mo.ru/upload/files/news/zheldorbez/Pamyatka_zheldor.pdf (Памятка о правилах нахождения учащихся на железнодорожных путях)
http://unitech-mo.ru/upload/files/news/zheldorbez/Pamyatka_zheldor_school.pdf (Памятка о правилах личной безопасности)

Тезаурус

Бекрайдинг - зацепинг с задней стороны хвостового вагона. Самая распространенная и безопасная разновидность. Перед самым стартом зацепер залезает либо запрыгивает сзади на сцепку, фару, буфер или на подножку (вариантов куча), и держится за выступы и ручки.

Битвинвагонрайдинг - езда между вагонами поезда, развитие бэксайд зацепинга. Также на сленге трейнсерферов межвагонье именуется как "МВ", "битвин", "промежка".

Бортвагонрайдинг - проезд снаружи электрички (с боку).

Группа риска - категория детей и подростков более других склонная совершать аморальные или уголовно наказуемые поступки.

Зацеперы - любители езды на крыше поезда.

Негативные отклонения в поведение человека - система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. deviatio - отклонение) - поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведение человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Подростки с девиантным поведением - подростки, проявившие девиации в поведении в той или иной форме (школьные прогулы, хулиганство, употребление алкоголя и т.п.). Объективным критерием выборки подростков с девиантным поведением является состояние подростка на учете в Отделе по делам несовершеннолетних Управления внутренних дел.

Подростки, находящиеся в неблагоприятной социальной среде, предрасполагающей к проявлению девиантного поведения - подростки, воспитывающиеся в неблагополучных семьях, в которых родители уделяют недостаточное внимание воспитанию своих детей, демонстрируют образцы девиантного

поведения (например, родители отсутствуют по причине работы вахтовым методом, либо родители являются алкоголиками, либо практикуют насилие в отношениях со своими детьми). Объективным критерием выборки подростков, находящихся в неблагоприятной социальной среде, является помещение в Детский социально-реабилитационный центр, основная причина нахождения подростков в указанном центре - решение Органов опеки и попечительства Администрации города об удалении подростка из социальной среды семейного неблагополучия для дальнейшего помещения подростка в социально благоприятные условия - это может быть помещение в Детский дом, передача в семью близких родственников, не поддерживающих девиантного образа жизни и т.п.

Подростки, склонные к девиантному поведению - подростки, которые убеждены, что система поступков, направленных на отклонения от социальных норм, в поведении более предпочтительная по отношению к поведению, следующему общепринятым правилам и нормам. Критерием выделения выборки подростков, склонных к девиантному поведению, является диагностирование высокого уровня склонности к девиациям в поведении при помощи использования Методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орла.

Профилактика - комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска. Процесс влияния государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода социальные отклонения в поведении подростков.

Руфрайдинг - проезд на крыше поезда.

Социализация - двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества, его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой, - это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Среда социальная - человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Трейнсерфинг (от английского train surfing - наружная езда) - способ передвижения, проезд на автосцепных устройствах, на крыше или на межвагонных буферах пассажирских поездов.

Фронтрайдинг - проезд на автосцепке находящейся спереди поезда.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание, расстройство, неудача) - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствия достижению цели. Проявляется в ощущениях гнетущего напряжения, тревоги, отчаяния, гнева, чувстве безысходности и др. Одной из защитных реакций при фрустрации является агрессивность ребенка. Зачастую причиной описанных состояний являются унижения и оскорбления со стороны родителей, учителей. Фрустрация - это и психическое состояние нарастающего внутреннего напряжения, возникает при наличии реальных или мнимых препятствий на пути к достижению цели, удовлетворению потребности, желания. Состояние Ф. Может сопровождаться разочарованием, тревожностью, чувством безысходности и отчаяния, агрессией и другими отрицательными переживаниями.

Приложение 1

МЕТОДИКА
ДИАГНОСТИКИ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ А.М. ШУБЕРТА

Назначение и содержание. Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил.

Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в условиях, связанных с риском. Может быть использована с целью прогнозирования деятельности управляющего, работников военных ведомств, служб чрезвычайных происшествий и т.п.

Тест состоит из 25 вопросов, на каждый из которых предлагается дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов: от полного согласия до уверенного "нет". Результат анкетирования определяется

согласно набранным баллам, на основании которых выносится заключение о склонности человека к рисковому поведению. Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Общее время обследования - около 7 минут.

Анкета зачитывается экспериментатором или предъявляется в записи в темпе, позволяющем осмыслить вопрос и сделать отметку в бланке для ответов.

Инструкция: "Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:
2 балла - полностью согласен, полное "да";
1 балл - больше "да", чем "нет";
0 баллов - ни "да", ни "нет", нечто среднее;
-1 балл - больше "нет", чем "да";
-2 балла - полное "нет".

Текст опросника
1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку скачущую лошадь?
12. Могли бы вы после 10 выпитых стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы вы в виде исключения вместе с семью другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?
24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Обработка и оценка результатов. Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией.
Диапазон значений теста варьирует в пределах от -50 до +50 баллов. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения.
Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, отрицательные - о склонности его избегать.
Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Результаты исследований:

- с возрастом готовность к риску падает;
- у более опытных несовершеннолетних готовность к риску ниже, чем у неопытных;
- у девочек готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мальчиков;
- у подростков 14 - 17 лет готовность к риску выше, чем у подростков 12 - 14 лет;
- с ростом отверженности личности подростка, в ситуации внутреннего конфликта, растет готовность к риску;
- в условиях группы готовность к риску проявляется сильней, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Ключ
Меньше -30 баллов: слишком осторожны;
от -30 до -11 баллов: осторожны;
от -10 до +10 баллов: средние значения
(поведение ситуативное);
от +11 до +20 баллов: склонны к риску;
свыше +20 баллов: склонность к безудержному риску.

Приложение 2

ПРОГРАММЫ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ МОЛОДЕЖИ, СПОСОБСТВУЮЩЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ
ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ (АВТОР И РАЗРАБОТЧИК Д.ПСХ.Н.,
СТАРШИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ФГБНУ "ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ" КАЛИНИНА Н.В.)

Формирование у учащихся разных возрастов жизнестойкости личности может быть реализовано в образовательной среде на основе специальных психолого-педагогических программ активного социально-психологического обучения. В отличие от классического школьного обучения учебным предметам активное социально-психологическое обучение характеризуется обязательным интенсивным взаимодействием всех его участников между собой, в ходе которого в практической деятельности усваиваются и отрабатываются социально-психологические умения, приобретаются знания, формируются социальные установки и качества личности, осознаются и корректируются ценностные ориентации. Активное социально-психологическое обучение предполагает взаимовлияние всех участников этого процесса, посредством которого происходят изменения как в обучаемых, так и в обучающих. Такое обучение организуется в форме тренингов как натуральных моделей изучения социально-психологических явлений и практических лабораторий отработки социальных умений, развития личностных качеств и ценностных ориентаций.

Тренинги, направленные на формирование жизнестойкости личности молодежи, способствующие профилактике экстремального поведения проводиться могут проводиться педагогом-психологом, организатором воспитательной работы.

Программы тренингов построены на основе результатов исследования личностных детерминант социальной компетентности личности как фактора ее жизнестойкости на различных возрастных этапах жизненного пути. Для каждого возраста применяется отдельная программа тренинга, включающая в себя формирование всех составляющих и личностных детерминант социальной компетентности в конкретном возрасте.

Представляем тренинговые технологии формирования жизненной стойкости для молодежи, способствующие профилактике экстремального поведения.

Программа тренинга для участников юношеского возраста.

Пояснительная записка

Целью тренинга жизненной стойкости личности является стимулирование осмысливания его

участниками собственной модели мира, расширение диапазона способов осознанного управления каждой из составляющих этой модели. В ходе тренинга решаются задачи индивидуального и группового отражения картины мира как сиюминутного среза модели мира, осмысления ее основных составляющих, понимания их влияния на поведение человека в различных жизненных ситуациях, поиска рычагов самоуправления собственной поисковой активностью и расширения видов поведенческих реакций в трудных ситуациях за счет наработки внутренних личностных ресурсов.

Тренинг рассчитан на участников подросткового и раннего юношеского возраста (15 - 17 лет), так как предполагает определенный уровень рефлексии и ориентирован на типичные особенности данного возраста. Тренинг рассчитан на 18 часов академических занятий. Его рекомендуется проводить в группе с числом участников 12 - 14 человек, регулярно (2 раза в неделю по 1,5 часа в течение месяца) либо методом погружения - 3 дня по 6 академических часов. В связи с этим тренинг представлен в целостном виде, а не расписан по дням и занятиям. За один прием важно отработать одну составляющую образа мира.

Каждый содержательный блок (раздел) тренинга обозначен римскими цифрами. Каждое новое занятие необходимо начинать с приветствия и упражнения-активатора, примеры которых приведены в конце программы. Заканчивать занятия рекомендуется рефлексией содержания эмоционального самочувствия участников, а так же ритуалом прощания, выбранным группой по предложению тренера на первом занятии. Последовательность отрабатываемых элементов рекомендуется сохранять, так как она выстроена в соответствии с теоретическими основами, изложенными выше. Упражнения, используемые для отработки отдельных навыков, могут варьироваться в зависимости от желания группы и личности тренера.

Для проведения занятий необходимо помещение, свободное от столов, в котором имеется пространство для групповой работы и условия для работы индивидуальной. На каждое занятие необходимы раздаточные материалы, которые называются при описании конкретных упражнений. Эффективность занятий обеспечивается созданием мотивации участия у каждого члена тренинговой группы, установлением доверительных отношений тренера с группой и теоретической компетентностью тренера по вопросам содержания понятия жизненной стойкости.

Посредством тренинга реализуется идея автора об осмыслении и возможностях саморегуляции человеком собственной картины мира с позиций поисковой активности как механизма формирования жизненной стойкости личности, ее социальной компетентности. В тренинге используются упражнения, разработанные и описанные А.М. Прихожан 1997), В.Ю. Большаковым (1996), Г.И. Марасановым (1985), в интерпретации автора тренинга, а также его собственные авторские наработки.

Примерное тематическое планирование тренинга

Тема	Кол-во часов
Знакомство. Выяснение ожиданий. Осмысление собственной картины мира.	2
Самодиагностика.	2
Постановка целей.	2
Осознание установок	4
Работа с идеалами, смыслами, образом "Я".	4
Работа с ресурсами.	2
Групповая картина мира.	1
Содержание жизненной стойкости.	1
ИТОГО:	18

Содержание занятий

Занятие 1. "Знакомство. Выяснение ожиданий".

Для проведения знакомства необходим лист ватмана, фломастер и закрепляющие средства (кнопки, скотч). Выбор способа знакомства определяется наличием контактов между членами группы вне тренинга. Если в группе люди не знакомы, то необходимо начать с упражнения по называнию имени друг друга и представлению каждым членом группы себя в 2 - 3 предложениях. Если же члены группы знакомы между собой (члены одного классного коллектива), то первый момент опускается, а началом занятия служит представление себя каждым членом группы в форме заканчивания следующих предложений:

- Мне приятно, когда меня называют...
- Больше всего на свете я люблю...
- Лучше всего на свете я умею...
- Мне нравится, когда...

После того, как эти предложения закончат все по очереди, необходимо выяснить, как каждому помогает в жизни то, что он умеет лучше всего на свете; входит ли это умение в понятие жизненной стойкости; какие умения еще можно отнести к умениям жизненной стойкости; чему хотелось бы научиться.

Ожидания выясняются в форме обсуждения, обмена мнениями. Ведущий на доске либо ватмане фиксирует мнения членов группы о содержании понятия жизненная стойкость. В конце обсуждения ведущий подводит итог, описывая групповое представление о понятии "жизненная стойкость" (это групповое представление, созданное в начале тренинга, должно быть сохранено до его окончания).

Занятие 2. "Осмысление собственной картины мира".

Для проведения упражнения необходимы альбомные листы для рисования на каждого участника и наборы цветных карандашей, фломастеров, скрепляющий материал (скотч, кнопки).

Каждый участник получает лист бумаги, набор карандашей.

Задание: Нарисуйте свой образ мира, то, каким Вы видите этот мир, себя в этом мире. Что есть для вас этот мир? Нарисуйте!

После выполнения задания каждый участник показывает свой рисунок и комментирует его (объясняет, что нарисовано, что это означает).

Затем из рисунков складывается групповая картина мира и обсуждается на предмет похожести и различия разных рисунков, ассоциаций, которые вызывает большая картина и главное. - того содержания, которое вкладывают разные люди в понятие "картина мира". Здесь ведущему необходимо использовать сведения, данные в теоретическом описании тренинга, либо теоретические знания о понятии образа мира, картины мира и их составляющих.

Занятия 3 - 4. "Самодиагностика"

Для проведения самодиагностики необходимы лист бумаги и ручка для каждого участника. Используется тест "20 позиций Куна".

Участникам предлагается за 15 минут ответить на вопрос: "Кто Я?", используя 20 слов, словосочетаний или предложений.

Ведущий предлагает каждому проанализировать свои ответы по следующим пунктам:

1. Уровень самопрезентации. Если названо менее 8 позиций, то Вы не можете либо не хотите представить себя себе самому. Умеете ли вы размышлять над собой? Умеете ли видеть те качества, которые помогают Вам или мешают добиться успеха? Эти вопросы - главные для размышления в аспекте самопрезентации.

9 - 17 позиций отражают средний уровень самопрезентации, умеренный интерес к себе, от случая к случаю - самоанализ.

18 - 22 позиции - показывают разностороннее внимание к себе, возможность задумываться над собой, умение осмысливать свои возможности.

Более 22 позиций - может быть Вы ведете игру "Кто больше?" Это один из способов защиты от самоанализа. Поможет ли он Вам в жизни?

2. Выделение ролевых и формально-биографических характеристик. Позиции типа: ученик, юноша, девушка, 15-летний человек, родился в г. Ульяновске и т.п. отражают формальные характеристики. Их преобладание свидетельствует о трудностях самоанализа.

3. Повторы. В позициях, описывающих одну и ту же тему, отражается, как правило, волнующая человека проблема.

4. Время. В своих высказываниях учащийся отражает настоящее? Может быть он приближает и

торопит будущее или вздыхает о прошлом? Какое время отражено в его позициях? Противостоять проблемам можно, лишь осмыслив настоящее.

5. Отношение к себе. Ребятам предлагается подсчитать позитивные и негативные высказывания о себе? Каких больше? Может быть ученик не уверен в себе? Неуверенность не способствует преодолению трудностей. Принятие себя помогает поиску внутренних резервов.

В завершении упражнения ведущий сообщает о том, что жизненная стойкость предполагает преодоление трудностей, которое начинается с самоанализа, с поиска внутренних резервов к преодолению проблем. В данном задании каждому удалось обнаружить в себе какие-то важные личностные качества и умения. Но самоанализ - это искусство, требующее специальной работы по овладению им. Затем ведущий обращается к участникам с вопросом: "Что надо, по-вашему, уметь анализировать в себе, для того, чтобы найти силы преодолеть трудности?" Выслушав некоторые высказывания, ведущий обобщает их и при помощи наводящих вопросов приводит к осмыслению того, что решение любой проблемы начинается с постановки цели.

Занятия 5 - 6. Постановка целей"

а) Начинать работу по постановке цели лучше с упражнения-активатора, содержащего задания на выполнение 2-х и более целей одновременно. Это может быть упражнение "Меняемся местами". Группа сидит на стульях, образуя круг. Один член группы - ведущий находится в центре. Для него стула не предусмотрено. Ведущий ставит цель: "Меняются местами те, кто..." (называет любой признак, например, кто выше 110 см ростом). Все участники, имеющие данный признак, должны поменяться местами, а ведущий занимает чье-то место на стуле. Человек, которому не хватило места, становится ведущим и ставит цель, называя другой признак. В этом упражнении создаются трудности быстрого подбора признаков, а так же нужно удерживать в сознании задачу обменяться местом с "нужным" человеком. Могут быть затруднения в четкости формулирования признака или выполнения инструкции. Эти трудности можно обсудить с точки зрения того, какую цель выполнять легче (конкретную, четко сформулированную), и отчего зависит успех выполнения 2-х и более целей сразу (от их пошаговой формулировки). Далее можно переходить к отработке постановки цели.

б) Для проведения упражнения необходимы листы бумаги и ручки для каждого участника.

Ведущий дает задание всем: "Вспомнить ситуацию, когда Вы неудачно начинали новую жизнь. Говорили себе: "Вот с понедельника (с утра, с нового года) начну новую жизнь..." А теперь письменно ответьте на вопросы: 1) почему у Вас возникло желание начать новую жизнь? 2) когда Вы поняли желание, что Вы решили делать? 3) что Вы делали на самом деле? 4) сколько времени продолжались эти попытки? 5) почему они прекратились?

После письменных ответов на вопросы желающий зачитывает их вслух по порядку. Ведущий после каждого прочитанного предложения задает вопросы.

К п. 1. Важно ли для Вас решение начать новую жизнь? Действительно ли это нужно Вам. (или это нужно кому-то другому)?

К п. 2. Как была вами сформулирована цель, в каких терминах - позитивных (сделать, добиться) или негативных (не делать, больше никогда не...)?

Кто является действующим лицом действий - Вы или другой? От кого зависит их выполнение? Кому Вы ставите цель?

Конкретны ли запланированные действия? Как Вы узнаете, что цель достигнута? Опишите ситуацию, которая предполагается вами после выполнения действий.

К п. 3. Совпали ли Ваши действия с планом? Почему?

Какие у вас есть умения и навыки для выполнения намеченных действий? Чего еще не хватает? В чем вы видите свои резервы?

К п. 4 и п. 5. Какая выгода для Вас в том, чтобы не выполнять намеченные действия?

Кого Вы привлекаете к ответственности вместо себя (других людей, обстоятельства)?

Вместе с активным участником и ведущим на эти вопросы по своим текстам отвечают все члены группы (для себя). Обсуждение указанных вопросов может быть организовано в парах, где участники по очереди выполняют роль ведущего и активного участника.

После выполнения упражнение обязательно обсуждается с точки зрения переживаний и догадок участников, их мнений о процессе постановки цели. Итогом упражнения является установление некоторых важных правил целеполагания, с которыми важно сравнивать собственные цели. Наиболее важные из правил таковы:

- цель формулируется в позитивных принципах;
- в цель закладывается результат (то есть должны быть видны те показатели, по которым мы оценим

достижение цели);
- цель формулируется для себя, а не для других (ответственность себе);
- достижение цели расписывается по шагам, по этапам.

Занятия 7 - 10. "Осознание установок"

На пути к достижению цели у любого человека всегда возникают трудности. Одни люди преодолевают их легко, другие - упорным трудом, а для третьих трудности становятся непреодолимыми. Почему так происходит? Дело в том, что кроме внешних преград, человек сталкивается с внутренними преградами - своими установками, которые он не осознает. В следующих упражнениях мы попробуем продвинуться в понимании собственных внутренних преград.

А) Понимание проблемы.

Для проведения упражнения нужны листы бумаги и ручки для каждого участника тренинга.

Задание: Составьте список своих недостатков. После выполнения задания выберите три недостатка, больше всего мешающие Вам жить.

А теперь заполните таблицу.

Недостаток	
Что вы имеете благодаря недостатку (преимущества)	
Что вы теряете из-за него (потери)	
Положительные стороны потерь	
Отрицательные стороны преимуществ	
Вывод	

Ведущий на примере демонстрирует заполнение таблицы.

Пример:

Мой недостаток - частые опоздания. Что я из-за него теряю? Спокойствие, хорошее отношение учителей. Что имею? Повышенное внимание к своей персоне. Положительные стороны потерь: потеря спокойствия приводит к переживаниям, волнениям и Я становлюсь активен; потеря хорошего отношения учителей приводит к чувству собственной победы над зависимостью и к вниманию одноклассников. Отрицательные стороны преимуществ: постоянное внимание ко мне заставляет меня переживать угрызения совести. Вывод: мне не хватает внимания? Внимание к себе можно привлечь и по-другому.

По ходу работы ведущий помогает каждому участнику. Затем объединяет участников в пары по желанию, где члены пары так же могут оказать помощь друг другу в виде вопросов и перечисления вариантов ответов.

При обсуждении упражнения содержание таблицы или примеры из нее участники тренинга зачитывают только по желанию. Обсуждение же строится вокруг вопросов: чем было полезно задание? с какими трудностями встретились при выполнении? что удивило? какие эмоции вызвало задание?

Завершается эта часть работы обязательно упражнением-активатором.

Полезным будет такое упражнение: На другой стороне использованного листа участники по предложению ведущего рисуют солнце с лучиками. После того, как нарисовали, в круге солнца пишут букву "Я", а к каждому лучику подписывают положительную характеристику самого себя (добрый, ответственный и т.п.). Как только работа закончена, ведущий предлагает хором читать: "Я - умный, Я - добросовестный", и так все характеристики. Кто характеристики исчерпал, замолкает, остальные продолжают читать до последней характеристики.

Б) Встреча с саботажником.

Ведущий дает задание членам группы вспомнить о каком-нибудь деле, которое нужно завершить, но нет сил и желания.

Далее ведущий вызывает для работы активного участника (по желанию).

На полу начерчены 3 круга (либо поставлены 3 стула).

Участник встает в позицию 1 и рассказывает о деле, которое нужно завершить. Затем ведущий просит представить, что дело завершено, переводит в позицию 2 и просит взглянуть на позицию 1.

Ведущий сообщает участнику: "Вы видите препятствие, которое Вам мешало. Нарисуйте его словесный портрет. Назовем его саботажником и дадим его роль второму участнику (участникам). Участнику или участникам даются имена и они встают в позицию 3. Первому участнику предлагается также перейти в позицию 3 и сообщить саботажникам, как они мешают завершению дела, почему, каких уступок требуют. Затем первый участник возвращается в позицию 1 и ведет переговоры с саботажниками: спрашивает, что их не устраивает, чего они хотят, сам просит их об уступках. Саботажники оценивают уступки. Озвучивают выгоду. Цель саботажников - помочь человеку осмыслить причины нежелания или препятствий в доведении начатого дела до конца и способы их преодоления. В качестве активных могут выступить 2 - 3 участника.

При обсуждении акцент делается на вопросы: что нового узнал о себе каждый участник? удалось ли осмыслить проблему "со стороны"? что помогало и что мешало ее осмыслению? все ли участники упражнения одинаково вели себя с саботажниками?

Работа заканчивается упражнением-активатором.

Занятия 11 - 14. "Работа с идеалами, смыслами, образом "Я"

Обсуждая саботажников, участники тренинга уже узнали, что далее, осмыслив проблему, каждый человек выбирает свой путь ее решения. Этот путь зависит от системы его ценностей, идеалов, смыслов. Обращаясь к саботажникам, участники акцентируют внимание на разных их характеристиках, как бы зацикливаясь на одном. То, что является препятствием для одного человека, может не замечаться другим, так как для него оно не значимо, не входит в систему его ценностей. Глядя на один и тот же предмет, люди часто видят разные вещи. Есть такая народная мудрость: "Человек видит то, что хочет видеть!" Каждому немаловажно знать, на что же он обращает внимание в первую очередь, и разбираться в своем образе "Я". Этому помогут следующие упражнения.

А) Упражнение "Кто дышит мне в затылок?"

Активный участник 1 встает посреди зала. Участники 2, 3 и 4 встают перед ним и исполняют роль трех зеркал. Остальные участники встают за спиной участника 1 на некотором удалении от него. От группы отделяется участник 5 и встает строго за спиной участника 1 так, чтобы тот его не мог видеть. Участники 2, 3 и 4 - "зеркала" начинают изображать участника 5 так, чтобы помочь участнику 1 определить, кто дышит ему в затылок. "Зеркала" изображают характерные движения участника 5, позы, отражающие его внутренний мир; мимику, отражающую отношение к людям и миру и т.п. Участник 1 угадывает стоящих за спиной людей, желательно до совпадения. Затем происходит смена ролей. Лучше, если каждый член группы попробует себя во всех 3-х ролях: водящего, "зеркала" и дышащего в затылок.

Затем упражнение обсуждается. Важно озвучить переживания, испытанные участниками в каждой роли, ожидания от "зеркал" при изображении себя и совпадение ожиданий с тем, что увидел. Учащимся предлагается понять, на что обращалось их внимание при изображении другого члена группы, когда исполнялась роль зеркала. Это способствует продвижению участников в осмыслении собственных идеалов и того, что для них важно в человеке и в себе, на что они обращают внимание.

Б) Упражнение "Рисунок Я-героя".

Для его выполнения каждому участнику необходим стандартный лист бумаги, сложенный пополам (в виде книжечки из 4 страниц), и цветные карандаши (фломастеры) 6 цветов.

Инструкция: Нарисуйте символические образы, при этом соблюдая следующую последовательность в выполнении задания. На 1-ой странице нарисуйте плохого человека, используя только 3 цвета. Затем на 2-ой странице изобразите хорошего человека, используем другие три цвета. Теперь на 3-ей странице - себя самого и используйте любые из 6 цветов.

Обсуждение выполненного задания проводится фронтально. Ведущий просит посчитать на рисунке образа себя количество цветов, которые также оказались использованы в рисунке хорошего человека, и количество цветов, примененных в рисунке плохого человека. Необходимо определить похожесть Я-рисунка на другие и подумать над отношением к себе. Ведущий напоминает о задании по самодиагностике, выполненном в начале тренинга, и просит сравнить результаты.

Затем идет работа на 4-ой странице. Ведущий просит нарисовать образ "Я - героя" художественного фильма про мою будущую жизнь". При этом предлагается подумать над тем, что в каждом есть для этого уже сейчас, и это обязательно нарисуется, а что нарисуется такого, чего сейчас в себе нет, но есть в облике хорошего человека; чего из рисунка плохого человека у меня не будет, а от чего не хочется отказываться.

После выполнения рисунка предлагается написать под ним самые важные права героя в жизни, признаки его жизненной стойкости.

По желанию рисунки и надписи демонстрируются всем участникам группы. Признаки жизненной стойкости озвучиваются обязательно. Обсуждается содержание рисунков и процесс рисования с точки зрения

вызванных эмоций и наличия у каждого члена группы в рисунке "Я-героя" признаков жизненной стойкости. Выясняется, что каждый участник уже имеет то, чему хочет научиться, чтобы быть жизненно стойким, и за счет чего можно обогатиться жизненной стойкостью (какие ресурсы нужны для этого).

Выполнение задания заканчивается упражнением-активатором.

Занятия 15 - 16. "Работа над ресурсами".

Во вступительном слове ведущий возвращается к обсуждению ресурсов жизненной стойкости. Особое внимание нужно уделить внутренним ресурсам каждой личности: самоконтролю, умению сосредоточиться на проблеме и посмотреть на нее с другой стороны, умению снимать аффективность реагирования и справляться с эмоциональным возбуждением, механизмам эмоционального и рационального противостояния. Затем участникам предлагается поработать с собственными ресурсами. В качестве основных ресурсов для старшего подросткового возраста мы выделили два: сознательное сосредоточение на проблеме и эмоциональное саморегулирование. Работа строится в два этапа.

А) Упражнение "Сыщики".

Участникам раздаются карточки с инструкциями для выполнения конкретных действий: сбор цветов, вколачивание гвоздя в стену, прополка грядки, выбор косметики, чтение газеты, завязывание узлов на нитке, выбор книги в библиотеке и т.д. (на каждого участника по одному заданию). Каждый участник выбирает себе объект для наблюдения и пишет его имя на листочек, который прячет.

Задачи каждого участника: выполнять свое действие, наблюдать за объектом и догадаться о его занятии; понять, кто следит за ним самим.

Действия выполняются в течение 5 минут. Затем идет обсуждение: удалось ли справиться с заданием на карточке? кто следил за мной? как я это определил (эту версию можно проверить)? трудно ли сосредоточиться сразу на всех инструкциях? что помогало, а что мешало выполнять задание? что я узнал о себе нового, какие знания подтвердились, а какие опроверглись? Это упражнение может быть заменено любым другим, требующим концентрации и распределения внимания.

Б) На этом этапе нужно использовать упражнение, позволяющее наработать ресурс эмоционального саморегулирования и обеспечивающее эмоциональное благополучие.

Упражнение "Термометр".

Для проведения упражнения нужны ручки и листочки бумаги для каждого. Участники садятся в круг в удобные позы, закрывают глаза и представляют термометр, по которому движется красная жидкость. Она показывает уровень счастья каждого участника на отметке, которую нужно запомнить, после чего открыть глаза. Участники делятся увиденным друг с другом. Затем ведущий каждому индивидуально предлагает на листочках написать сначала то, что мешает его полному счастью, а затем ответ на вопрос "За что я благодарен судьбе сегодня, за что я могу благодарить судьбу?" После написания каждый читает про себя вторую половину записи. Затем ведущий просит всех снова сесть в удобную позу и представить термометр, обозначающий уровень счастья, запомнить отметку, на которой останавливается жидкость и открыть глаза. Участники снова делятся увиденным друг с другом, подчеркивая изменения, произошедшие с показаниями термометра, и объясняя их. Особой проработки со стороны ведущего подлежат случаи, когда уровень счастья участника во втором случае резко падает. Ему необходимо оказать поддержку, помочь увидеть то, за что он может быть благодарен судьбе.

Выполнение данного задания заканчивается упражнением-активатором.

Занятие 17. "Групповая картина мира".

Для проведения работы необходим лист ватмана, наборы цветных карандашей или фломастеров.

Задание проводится аналогично рисунку картины мира с той лишь разницей, что создается групповая картина, где есть место каждому и где все связаны чем-либо друг с другом. Картина выполняется коллективно в течение 10 - 15 минут.

Обсуждение проводится как с точки зрения содержания (единство сюжета, осмысленность, наличие/отсутствие абсурдов и т.п.), так и с точки зрения процесса рисования (помогали ли участники друг другу, поддерживали ли друг друга, сумел ли каждый встроиться в общую картину).

С обсуждения групповой картины мира логично перейти к обсуждению итогов тренинга.

Занятие 18. "Содержание "жизненной стойкости" (Обсуждение).

Каждый участник тренинга выражает свое мнение о тренинге, о том, что узнал, что запомнил, как изменил свою позицию и как после работы в группе понимает, что такое "жизненная стойкость".

Задача ведущего заключается в том, чтобы подчеркнуть заслуги и продвижение каждого участника в тренинге.

Упражнения-активаторы

"Чужие коленки"

Группа садится в тесный круг, сдвинув стулья ближе друг к другу. Каждый участник кладет свои руки на колени соседям: правая рука на левое колено соседа справа, левая рука на правое колено соседа слева. По команде ведущего руки участников по очереди хлопают по коленям (порядок определяется последовательностью рук, следить нужно за тем, когда очередь дойдет до вашей руки, а не до вашей коленки). "Ошибающаяся рука" выходит из игры (участник убирает ту руку, которая нарушила очередность).

В упражнении значение имеет темп выполнения. Возможно изменение направления движения хлопков по кругу по специальной команде ведущего.

"Толкни меня"

Участники разбираются на пары. Стоя напротив друг друга, напарники принимают устойчивое положение и упираются ладонями в ладони друг друга. Задача - вывести напарника из положения равновесия.

"Зеркало"

Участники становятся в круг. Все ни выполняют роль зеркала. Члены группы по одному по очереди обходят "зеркальный круг", смотрясь поочередно в каждое зеркало, выполняя при этом команды ведущего: умываетесь, чистите зубы, вынимаете из глаза соринку смотрите, нет ли воспаления в горле, гримасничаете и т.п.

"Зеркало" копирует (отражает) действия того, кто их изображает.

"БИП"

Играющие сидят на стульях, сдвинутых тесным кругом. Стульев на один меньше, чем игроков. Один из игроков находится в центре с завязанными глазами. Его задача - угадать, кто где сидит. Для этого он поочередно присаживается на колени участников. Делает он это вслепую, поэтому участники должны предусмотрительно подставлять колени, чтобы игрок не промахнулся. В момент посадки обладатель колен, на которые присел водящий, произносит короткое слово "БИП". После этого водящий должен угадать и назвать имя человека, на чьих коленях он сидит. Участники могут многократно пересаживаться во время игры.

"Автобус"

Стулья сдвигаются спинками к центру комнаты, создавая закрытое пространство наподобие автобуса. В него должны уместиться, тесно стоя друг к другу, все игроки кроме одного. Ведущий становится водителем. Он объявляет остановки и называет имя игрока, который должен выйти из автобуса (в качестве двери используется один стул: он может отодвигаться и задвигаться). Вместо вышедшего в "автобус" входит стоящий на остановке. Игра ориентирована на сплочение группы.

"Гвалт"

Один из членов группы - водящий выходит за дверь. В это время группа выбирает известную пословицу, поговорку, строчку из стихотворения, афоризм. Выбранная фраза распределяется между играющими по одному слову на человека. Когда водящий входит в комнату, каждый участник начинает неустанно многократно повторят выпавшее на него слово. Все участники произносят свои слова одновременно, хором. Водящий должен понять, какую фразу говорит группа. "Кто прозрачнее?"

Эта игра - ранжирование. Водящему предлагается проранжировать группу по признаку, который не имеет определенной оценочной окраски в обыденном сознании. Водящий должен расставить игроков в ряд и объяснить принцип расстановки (ответить на вопрос - почему расставил именно так, а не иначе). Признаки могут быть такие: прозрачность, везучесть, звонкость, упругость, внезапность, вертикальность, пушистость и т.п.

"Эстафета"

Играющие усаживаются в круг и закрывают глаза. Один из игроков задумывает какое-либо чувство, эмоцию или переживание, после чего открывает глаза, встает, подходит к соседу и передает ему задуманное через телесное проявление (прикосновение, поглаживание). Затем играющий садится на свое место и глаза уже не закрывает. Сосед находит свои средства выражения чувства и передает следующему.

"Послание самому себе"

Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу. Правофланговый говорит своему соседу на ухо фразу, которую он сам хотел бы услышать, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает фразу по цепочке (причем, передает смысл, а не дословно). Затем он говорит фразу для себя и бежит на левый фланг. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не получат послание самому себе.

Подведем некоторые итоги.

Представленные тренинговые программы прошли апробацию на базе образовательных учреждений общего образования г. Ульяновска и Ульяновской области. Они выполняют функцию расширения

возможностей участников в решении трудных жизненных проблем, в поиске выхода из кризисных ситуаций. Это - основные составляющие жизненной стойкости, обеспечивающие социальную компетентность личности. Реализация тренинговых программ или их элементов в образовательном процессе позволит специалистам решать задачи формирования жизненной стойкости молодежи.