

МКОУ «Тиличикская средняя школа»

«Актуальные вопросы воспитания и социализации личности, направленные на профилактику экстремизма в подростковой и молодежной среде»

«Методическая разработка тренинговых занятий»

педагог-психолог

Полякова Инна Анатольевна

2016 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Методические разработки тренинговых занятий.....	6-16
3. Заключение.....	17
4. Список используемой литературы.....	18

## 1. Пояснительная записка

«Самая страшная, из грозящих нам катастроф, это не столько атомная, тепловая и тому подобные варианты физического уничтожения человечества на Земле, сколько антропологическая – уничтожение человеческого в человеке». Философ Ю.А.Шнейдер

Заветная мечта людей на всей Земле: мир, согласие, дружба, сотрудничество, т.е. понятия нравственных категорий. Сегодня на первый план выдвигаются ценности и принципы, необходимые для общего выживания и свободного развития. Проблема понимания нравственных категорий людьми закладываются еще в детском возрасте. Сегодня все большее распространение в детской среде получают недоброжелательность, озлобленность, агрессивность. Причин этому много. Взаимная нетерпимость и культурный эгоизм через средства массовой информации, социальное окружение детей все чаще проникают и в школу. Единственный способ избежать вражды — усиливать общение, воспитывать в детях ценностное отношение к другим людям, выражающееся в признании, принятии и понимании различного мировоззрения, разных ценностных ориентаций, стереотипов поведения представителей других культур, терпимости к другим народам.

Экстремизм – приверженность отдельных лиц, групп, организаций и т.п. к крайним взглядам, позициям и мерам в общественной деятельности. Политическая практика экстремизма находит выражение в различных формах экстремистской деятельности, начиная от проявлений, не выходящих за конституционные рамки, и заканчивая такими острыми и общественно опасными формами как мятеж, повстанческая деятельность, терроризм.

Подростки и молодежь представляет собой особую социальную группу, которая в условиях происходящих общественных изменений чаще всего оказывается наиболее уязвимой с экономической и социальной точек зрения. Молодёжь может быть вовлечена в деятельность экстремистских организаций через интернет, где они могут столкнуться с вредным контентом. Растет число

подростков, причисляющих себя к неформальным молодежным течениям. Существенный отрыв молодежной субкультуры от культурных ценностей старших поколений, национальных традиций и менталитета несет угрозу снижения уровня культуры общества.

Распространение подросткового и молодежного экстремизма - одна из острейших проблем современной России.

Актуальность данной проблемы состоит в гармонизации межэтнических и межкультурных отношений, профилактики проявлений экстремизма, агрессии, укрепления самовыражения и проявления человеческой индивидуальности среди подростков и молодежи, привитие человеческих ценностей.

Работа по профилактике проявлений экстремизма очень важна и поэтому должна проводиться во всех образовательных учреждениях.

Отсюда вытекает цель-разработка занятий по предупреждению и профилактики проявлений экстремизма среди подростков и молодежи.

Достижение цели ставит перед собой следующие задачи:

- Создание условий для снижения агрессии, напряжённости, экстремистской активности в среде подростков и молодёжи;
- Создание условий для воспитания успешной, эффективной, толерантной, патриотичной, социально ответственной личности;
- Создание условий для повышения жизненных шансов подростков и молодёжи, оказавшихся в сложной жизненной ситуации;
- Развитие конструктивной социальной активности подростков и молодёжи;
- Способствовать формированию позитивного отношения к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия; побуждать детей к сотрудничеству, взаимопониманию.

Новизна работы по профилактике экстремизма, буллинга и агрессии среди подростков и молодежи - постоянный поиск новых форм и методов организации

психолого-педагогической работы, что позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

Ожидаемые результаты:

- Актуализация у подростков чувства уверенности в своих способностях, противостояния нежелательному влиянию среды и навыка отстаивания безопасного поведения в различных ситуациях.
- Сформированность умения эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях высокого риска.
- Сформированность у обучающихся знаний о толерантности и способах её проявления в различных жизненных ситуациях.

Уникальность работы заключается:

- в разнообразии методов и средств воздействия на подростков и молодежь (тренинги, презентации, слайды, беседы, игры-путешествия, доклады и т.п.);
- единстве и взаимосвязи учебного и внеучебного процесса по воспитанию сильной, уверенной личности, способной противостоять внешним негативным проявлениям.

## 2. Методическая разработка тренинговых занятий

Тренинговое занятие включает в себя 2 этапа:

1. Информационный блок или предоставление теоретических знаний;
2. Выработка практических навыков.

### 1. Информационный блок

Этот этап можно начать с ответов на вопросы из опросников, анкетирование. Основной материал может быть преподнесен в виде лекции, мультимедийной

презентации. Затем на выбор ведущего могут быть использованы различные методы интерактивного обучения: ролевые игры, дискуссии, приглашение визитера, работа в малых группах и т.д.

## 2. Выработка практических навыков.

Учитывая, что любые знания информационного, теоретического плана должны обязательно сочетаться с практическими умениями и навыками, необходимо вырабатывать эти навыки. Данный этап тренинга призван способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью можно использовать ролевые игры, инсценировки, дискуссии, «мозговую атаку» и другие интерактивные формы работы в зависимости от условий.

### Подведение итогов

Итоги подводятся в конце любого занятия, тренинга. Как правило, эта процедура рассчитана на то, чтобы участники поделились своими впечатлениями, ощущениями, высказали свои пожелания. Подведение итогов можно проводить в виде заполнения «листов откровения», опросников, анкет.

Ведущий может спросить участников тренинга, что нового они узнали, что было для них интересно, полезно, предложить вспомнить, какие упражнения они выполняли, таким образом, закрепляя пройденный материал. Хорошо, если ведущий постоянно поощряет участников тренинга различными доступными ему способами: выражает устную или письменную благодарность, вручает какие-то брошюры, буклеты, сувениры и т.п. Либо доверяет отличившимся наиболее ответственные задания.

### Тренинговое занятие «Жизнь без негатива»

Основные цели занятия:

- Формирование навыков управления своими чувствами и эмоциями;
- Выработка у участников эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях, выработка социально приемлемых форм поведения.

Основные задачи:

- Сформировать положительную мотивацию и установки, направленные на противостояние нежелательному влиянию среды.
- Помочь участникам оценить и скорректировать установки относительно противоправного поведения в целом и своего, в частности.
- Выработать у участников эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.

Ожидаемые результаты:

Актуализация у подростков чувства уверенности в своих способностях, противостояния нежелательному влиянию среды и навыка отстаивания безопасного поведения в различных ситуациях.

Данное занятие предназначено для занятий с учащимися в возрасте от 14 до 18 лет.

Форма работы: групповая (12-15 человек).

Продолжительность занятия- 4 часа (желательно разбить на 2 занятия).

Материалы и оборудование: магнитофон; диск с релаксационной музыкой; плакат “Правила работы в группе”; ручки; белые листы А4; красный и зеленый надувные шарики; карандаши.

Ход занятия

1. Введение.

Ведущий просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – “я готов сегодня работать активно”; ладони повернуты тыльной стороной к психологу – “я не готов сегодня работать активно”; одна ладошка “лицом”, а другая тыльной стороной – “я готов работать, но у меня сегодня нет настроения”.

Ведущий: “Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Давайте посмотрим, что это за правила”.

## 2. Упражнение “Новое, хорошее”.

Ведущий по кругу просит ответить на вопрос “Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, весёлого вы видели?” Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие. Приятные эмоции может вызвать любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи своё внимание.

3. Обсуждение понятий: «экстремизм», «агрессия». Информация о негативных последствиях проявления этих понятий в жизни каждого человека, отдельно взятого общества и всего мира в целом.

## 4. Проведение тестирования.

Тестирование «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации». Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?» Если вам свойственно, то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа.

Часто – 3

От случая к случаю – 2

Редко – 1

Ответы:



1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем- категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

#### Обработка результатов теста

Подсчитайте количество баллов под номерами 1,6,11- это тип поведения «А» и т. д.

Тип «А»-1,6,11

тип «Б»- 2,7,12

тип «В»- 3,8,13

тип «Г»- 4,9,14

тип «Д»- 5,10,15

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А»- это «жесткий» тип решения конфликтов и споров. Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б»- это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворяли бы обе стороны.

«В»- «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г»- «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д»- «уходящий» стиль. Ваше кредо- «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения. Учащиеся выполняют тест, подсчитывают результаты и определяют свою манеру реагирования на конфликтную ситуацию.

#### 5. Упражнение «Сказка»

Ведущий тренер предлагает ребятам разделить на две группы и сочинить сказку про Тридевятое государство, в котором бы жили король и королева, а также их народ. Перед каждой группой устанавливается определенная задача. Первая группа пишет сказку, где существуют человеческие ценности и любви к своей семье и к близким и как они соблюдаются. Вторая группа сочиняет сказку, где законов нет и где они совершенно не соблюдаются - о государстве беззакония. На работу отводится 10-15 минут. Каждая группа презентует свою сказку. Затем следует обсуждение. Ребятам предлагается ответить на вопросы:

В какой стране народу жилось лучше? Почему?

Нужны ли в обществе человеческие ценности? Для чего?

Какова их роль?

#### 6. Упражнение «Письмо негодованию»

Ведущий дает установку: «Попробуйте написать письмо своему негодованию, попытайтесь рассказать ему как вам с ним приходится уживаться; как вам живется с ним и как вам живется без него. Попробуйте оценить какую пользу, и какой вред для вас приносит негодование, а также постарайтесь оценить, как негодование может влиять на ваши отношения с другими людьми».

Самостоятельная работа участников по выполнению установки ведущего. По окончании упражнения можно, при согласии участников, прочитать «письма негодованию».

#### 7. Упражнение “Рассерженные шарики”.

Ведущий: “Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие. Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п. Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях”.

Ведущий: “Ребята, а сейчас мы посмотрим, что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть. (Вызывается помощник-доброволец из группы.)

Ведущий просит помощника надуть красный шарик и завязать его.

Ведущий: “Ребята, представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева. Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Давайте посмотрим, что произойдет, если человека переполненного раздражением, обидой или гневом задеть?”

Ведущий просит помощника прыгнуть на шарик.

Ведущий: “Что случилось с шариком? Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? (Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх.) Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Давайте теперь

надуем зелёный шарик, но завязывать его не будем” Ведущий просит помощника держать шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Ведущий: “Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь? Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Ребята, когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут “выйти” из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда”.

#### 8. Упражнение «Учимся противостоять влиянию»

Влияние – это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Подросткам в данном упражнении предлагается обсудить серию вопросов:

Что такое влияние, на что или на кого можно повлиять?

Всегда ли влияние отрицательно?

Каким образом можно отличить отрицательное влияние?

Каковы способы негативного влияния (запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т.д.)?

Хотели бы участники лично поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение?

Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Далее составляется план безопасности и ведущему необходимо убедить подростков, что обращение за помощью – это непризнание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план включаются пункты не только самопомощи и взаимопомощи, но и обращение к родителям, родственникам, взрослым; к специалистам учителям; в органы полиции, телефоны доверия, школу, социальные службы.

#### 9. Упражнение Групповая дискуссия «Сомнительные группы»

В дискуссии ведущий предлагает вспомнить ситуации, которые вы могли видеть в Интернете, когда вас привлекают или приглашают войти в «сомнительные группы». Далее организуется групповое обсуждение данной ситуации по вопросам: Что в данном случае хотелось сделать? Почему? Как научиться распознавать «сомнительные группы» от других? При этом задача – попытаться образовать диалог среди участников тренинга и оценить последствия нахождения в сомнительных группах в Интернете для самого человека и его семьи, родных, окружающих людей в целом?

#### 10. Упражнение «Что я выиграю / что я потеряю»

Ведущий предлагает разделить участников на группы. При малом количестве участников возможно проведение упражнения в виде «мозгового штурма», без деления на группы.

Каждой группе предстоит ответить на два вопроса: «Что я выиграю от совершения агрессивного поступка в адрес другого человека?», «Что я потеряю от совершения агрессивного поступка в адрес другого человека?». Варианты ответа записываются на отдельных листах. Для рассмотрения дается конкретная ситуация агрессивного поведения на усмотрение ведущего, например, «ударил

одноклассника за то, что он меня обозвал», «толкнул человека в автобусе, за то, что он наступил мне на ногу», и др.

На выполнение упражнения дается 5-7 минут. Затем результаты работы групп обсуждаются в рамках вопроса «Если агрессивное поведение совершается, какие последствия это влечет?». Выслушиваются все возможные варианты ответов. Создаются свои групповые определения последствий.

## 11. Упражнение «Рояль»

Вступительное слово ведущего: «Подумайте и вспомните, что вы делаете, когда вам плохо? Как вы пытаетесь справиться с плохим состоянием? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом поведения в данных ситуациях».

Участники озвучивают способы преодоления своего «плохого состояния», а ведущий их записывает, причем каждый способ на отдельном листе бумаги и затем выкладывает их на полу как клавиши у роялей. После этого делает обобщение «Итак, в нашей группе действуют такие способы...», (перечисляет, особенно подчеркивая такие ответы как, интернет, наркотики, сладкое, алкоголь компьютер, агрессия и прочие девиации).

Ведущий подводит группу к вопросу: «У каждого человека есть свои способы справиться с плохим самочувствием, у кого-то их много, у кого-то мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «клавиш»? Далее делает заключение: «Конечно, лучше, когда «клавиш» много. Это означает, что человек знает множество способов справиться с плохим настроением. Например, в одной ситуации можно поплакать, в другой нужно хорошенько подумать, в третьей нужно обратиться за помощью и т.д. А если у человека есть только одна «клавиша»? Участников необходимо подвести в процессе обсуждения к выводу: «Если одна «клавиша», тогда в каждой ситуации он будет действовать одинаково, по-другому он просто не умеет».

Переход к обсуждению аддикций: «А если эта «клавиша» - Интернет? Да, тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от интернета,

а, например, от наркотиков, алкоголя, еды, азартных игр. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Зависимость возникает, когда у человека «Не работают другие «клавиши» на рояле». А как у вас с количеством «клавиш»? Какие есть мысли и чувства по этому поводу? Ваши комментарии?».

## 12. Упражнение «Мне нравится в тебе...»

Ведущий организует взаимодействие участников: «Встаем в круг, а один из нас – желающий – в середину круга. Каждый из нас, кто стоит в круге, скажет что-нибудь хорошее о качествах характера и поступках того, кто стоит в центре, начиная со слов «Мне нравится в тебе...». Нужно предоставить возможность поучаствовать всем желающим.

После проигрывания важно обсудить как участники себя чувствовали, стоя в центре круга.

## 13. Упражнение “Выставка”.

Цель: разрядка агрессивных эмоций.

Материал: магнитофон, диск с релаксационной музыкой.

Ведущий. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3–4 раза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии разных людей. Вы ходите, рассматриваете их лица. Вы видите фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Вы проходите в другую комнату. Здесь размещены фотографии людей, которых вы любите. Их лица излучают тепло, доброту, понимание. Вы знаете, что они вас любят. А сейчас мы снова окажемся в нашем классе.

После упражнения происходит обмен мнениями: Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

#### 14. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи

Ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие, что понравилось или, что не понравилось в ходе занятия, подводит итоги занятия.

В заключение ведущему необходимо сказать, что других людей нужно принимать такими, какие они есть. Не стоит предвзято относиться к тем людям, которые отличаются от вас, ведь мы все индивидуальны.

#### 3. Заключение

Влияние агрессивного поведения в обществе и в СМИ негативно влияет на поведение подростков и молодежи, увеличивая уровень агрессивности и опасности экстремистских проявлений в этой возрастной среде. Актуальность проблемы требует дальнейшего изучения и разработки комплекса профилактических и коррекционных мероприятий по этому направлению. Работа должна вестись как с учащимися, так и с родителями, т. к. привитие человеческих норм, правил и морали в значительной мере происходит в семье.

#### 4. Список литературы.

1. Абдулатипов Р.Г. Проблемы профилактики экстремизма // Этнопанорама, 2002, №2 с.74.
2. Козлов А.А. Молодежный экстремизм. СПб, 2009.
3. Кромин, А. Российская молодежь: проблемы и решения / А. Кромин // ОБНС. -2007. - №6. - С. 25-31



4. Рожков М.И. и др. Воспитание толерантности у школьников. Ярославль, 2012
5. Сазанова Е. Молодежный экстремизм как социальный феномен // Экстремизм и другие криминальные явления. - М.: Российская криминологическая ассоциация, 2008. - С. 43-46
6. Шегорцов А.А. Как рождается экстремизм молодежи. М., 2009

Электронные ресурсы:

1. <http://collegy.ucoz.ru/publ/23-1-0-11318>
2. <http://festival.1september.ru/articles/632175/>
3. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/klassnyy-chas-terrorizm-ugroza-obshchestvu>
4. <http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/anketa-dlya-vyyavleniya-deteyotnosyashchihsya-k-gruppe>
5. <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/profilaktika-ekstremizma-i-etnoseparatizma-v-ou>
6. <http://scienceport.ru/content/profilaktika-ekstremizma-terrorizma-pedagogicheskom-protseesse>
7. <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-factory-riska-ekstremistskogo-povedeniya-u-podrostkov>
8. <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/177-diagnostika-psixologicheskoy-kultury-/1621>