

## **5. Мероприятия, направленные на профилактику экстремизма для профессионального образования**

### **5.1. Методы саморегуляции**

Наиболее распространенным методом является тренинг релаксации, основы которого разработаны Э. Джекобсом.

Мышечная тренировка сопровождается вербальной релаксацией. Вербальные процедуры релаксации подразумевают либо инструктирование учащихся консультантами, либо самоинструктирование. Эти навыки позволяют использовать релаксацию в любых жизненных ситуациях.

Ментальная релаксация также расширяет возможности клиентов и усиливает эффект процедуры. Она обычно подразумевает представление (воображение) конкретной спокойной, приятной сцены. Консультанты могут выяснить, какие сцены учащиеся находят особенно благоприятными, и помогать им вербально. Ментальная релаксация часто используется после мышечной релаксации.

Дифференцированная релаксация подразумевает сочетание минимального напряжения мышц, участвующих в совершении действия, с расслаблением других мышц.

Другой процедурой, помогающей справляться со стрессом, является условная релаксация. Консультанты обучают клиентов связывать ключевое слово, например "покой" или "отдых", с состоянием глубокого расслабления, которого можно достичь посредством прогрессирующей мышечной релаксации. В дальнейшем учащиеся могут использовать ключевое слово для подавления чувства тревоги.

Большое значение имеют прямые рекомендации клиенту: полноценно отдыхать, не брать на себя чрезмерных обязательств, выделять достаточно времени для еды и сна, сохранять физическую форму.

Наряду с тренингом релаксации используют метод формирования стратегии самоконтроля. При этом первоначально клиента обучают самонаблюдению за собственным поведением: в постановке личных целей, в планировании постепенных шагов к цели, в нахождении значимых подкреплений позитивного поведения. Самонаблюдение часто осуществляется в форме дневника. Оно повышает уровень осознания и самоконтроля и используется для оценки прогресса.

При этом учащиеся могут награждать себя после совершения действий, способствующих достижению цели, используя положительное самоподкрепление.

### **5.2. Методы когнитивного переструктурирования**

Первым приемом когнитивного переструктурирования может быть обращение внимания на противоречия в суждениях или рассказе учащегося.

Другой распространенной методикой является идентификация и коррекция дисфункциональных мыслей. Негативные мысли и относящиеся к ним общие установки тщательно исследуются и идентифицируются: выявляются, получают название в терминах учащегося, записываются. В следующей, проверочной, фазе логическая правильность и последовательность этих идей и установок подвергается критической оценке. Важно, чтобы клиент сам наследовал свое поведение и убедился в неадекватности дезадаптивных мыслей, а также в том, что они являются причиной многих его бед.

В заключение разрабатываются альтернативные возможности интерпретации и оценки, которые апробируются в реальных ситуациях. Например, психолог просит консультируемого продумать и написать более адекватные утверждения напротив каждой из дисфункциональных установок. Затем эти утверждения можно повторять в нужных ситуациях как самоинструкцию.

Информирование. Изменение или корректировка информированности консультируемого, повышение его психологической грамотности по данным вопросам за счет ярких примеров из повседневной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.

Метафора (метод аналогий). Данный метод заключается в использовании аналогий - образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок - для проведения аналогии с обсуждаемым вопросом. Данный прием позволяет взглянуть на ситуацию со стороны. Пропадает субъективность проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Помимо этого удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

Установление логических взаимосвязей. Психолог совместно с подростком/юношей восстанавливают последовательность событий, определяют воздействие субъективных факторов на происходящее и их взаимосвязь.

Проведение логического обоснования. По данному способу психолог и консультируемый, отсортировывают варианты решения актуальной жизненной задачи путем логического анализа, который показывает последствия (эффективность) разных путей решения.

Самораскрытие. Специалист мотивирует консультируемого раскрыть себя. Он делится своим личным опытом, демонстрирует терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам подростка/юноши.

## **Литература**

1. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. М., 1993.
2. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. М., 1993.
3. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.; Воронеж, 2002.
4. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие. М., 2003.

5. Зязюлькин П.В. Девиантное поведение учащихся и организация его коррекции: Методические материалы. Витебск: УО "ВОГ ИПК и ПРР и СО", 2006.

6. Кон И.С. Социология личности. М., 1967.

7. Кулаков С.А. На приеме у психолога - подросток: Пособие для практ. психологов. СПб., 2001.

8. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: Учеб. пособие. М., 2001.

9. Моргун В.Ф., Седых К.В. Делинквентный подросток: Учеб. пособие по психопрофилактике, диагностике и коррекции отклоняющегося поведения подростков для социальных педагогов, студентов педагогических, психологических, юридических специальностей, интернов-психиатров. Полтава, 1995.

10. Раттер М. Помощь трудным подросткам. М., 1987.

11. Теория и методика социальной работы: В 2-х т. М., 1993.

\*(1) Приложение к письму Минобрнауки России от 25.03.2016 N 09-582.

\*(2) Марцинковская Т.Д. Концепции социализации и индивидуализации в современной психологии. М., 2010.

\*(3) Ванданова Э.Л. Стилевые особенности семейного воспитания [Текст]/Э.Л. Ванданова//Приоритетные направления развития науки и образования: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 12 июня 2015 г.)/Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС "Интерактив плюс", 2015. С. 230-232.

\*(4) Маргинальность в современной России: Коллективная монография. М., 2000.

\*(5) Гусельцева М.С. Взаимосвязь культурно-аналитического и историко-генетического подходов к изучению социализации и становления идентичности в психологии//Психологические исследования. 2013. Т. 6. N 27. С. 2, URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.10.2015).

\*(6) 1. Ключко В.Е. Методологические принципы теории психологических систем//Фиксированные формы поведения в образовании, науке и культуре: материалы 1-й региональной школы молодых ученых психологов. 2000. С. 8-16.

2. Солдатова Г., Шайгерова Л. Рефлексия множественности выбора в психологии межкультурных коммуникаций//Психологические исследования (электронный журнал). 2015. Т. 8, N 40.

3. Марцинковская Т.Д. Современная психология - вызовы транзитивности//Психологические исследования. 2015. Т. 8, N 42. С. 1, URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.10.2015).

\*(7) Как, впрочем, и в любые другие альтернативные (культурные, социальные) движения.