**АНО «ЖЕНЩИНЫ ЗА РАЗВИТИЕ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Курбанова Л.У.**

**ПРОФИЛАКТИКА ИНФОРМАЦИОННОГО ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ**

***Учебно - методическое пособие***

**Майкоп – 2016**

Издание осуществлено в рамках проекта «Укрепление гражданских усилий в предотвращении радикализма с вовлечением молодых женщин и девочек»

УДК 396.1(470.661)

ББ К 60.54(2Рос.Чеч)

К 93

Рецензенты: **Мусханова** – доктор педагогических наук, профес-

**Исита вахаевна** сор, директор института филологии и

права Чеченского государственного педагогического университета;

**бетильмерзаева** – доктор философских наук, профессор

**Марет Мусламовна** кафедры философии, политологии и

социологии Чеченского государственного педагогического университета;

**базаева** – директор ООО ЧР «Женщины за раз**Липкан байсолтовна** витие»

Л.У. Курбанова.

К 93 Профилактика информационного экстремизма в молодежной среде: гендерный аспект: Учебно-методическое пособие / Сост.: Курбанова Л.У. – Майкоп: Изд-во Магарин О.Г. , 2016. – 144 с.

*Учебно-методическое пособие содержит теоретико-методические материалы по основным путям и методам распространения идеологии экстремизма через сеть Интернет в молодежной среде.*

*Учитывая увеличивающуюся степень и размеры воздействия методов психологического влияния экстремистского толка через информационные сети на женскую аудиторию, в пособии даны ряд психологических методик по профилактике вовлечения молодых девушек и женщин в террористические организации.*

*Учебно-методическое пособие предназначено для слушателей системы образования – руководителей, педагогов, психологов, социальных педагогов образовательных учреждений, а также педагогической общественности, занимающейся изучением и информационно-разъяснительной работой по профилактике терроризма и экстремизма в учреждениях образования различного типа.*

*В пособии использованы материалы лучших психологических практик – тренингов психологов НКО Северного Кавказа.*

*Автор сердечно благодарит руководителя ООО по Чеченской Республике «Женщины за развитие» Базаеву Липкан Байсолтовну за оказание всесторонней помощи, методические консультации и поддержку в выходе в свет данного учебно-методического пособия.*

© Курбанова Л.У., 2016

Содержание

**введение** ............................................................................................4

**Глава 1.** Основные пути и методы распространения

идеологии терроризма через сеть Интернет ...........................7 **1.1.** Молодые люди – активные пользователи

интернет-пространства ..............................................................7 **1.2.** Законы Интернета ....................................................................14

**Глава 2.** Анализ мотивов ухода мужчин и женщин

в экстремистские организации ...............................................17

**2.1.** Мотивы ухода молодых людей в терроризм .........................17

**2.2.** Категории девушек, оказавшихся в «зоне риска»

в сети информационного экстремизма ..................................21 **2.3.** Анализ причин вступления женщин

в экстремистские организации ...............................................24

**2.4.** Механизм психологической вербовки женщин

через сеть Интернет. Кто в группе риска? ............................38 **Глава 3.** Контрпропаганда и параметры

ее эффективности .....................................................................49

**3.1.** Основы эффективности контрпропаганды ............................49

**3.2.** Психологическая теория «смыслообразования» как ресурс противодействия

информационному экстремизму ............................................51 **Психологические методики** ........................................................54 **Тренинг 1.** «Трудная жизненная ситуация» ................................54 **Тренинг 2.** «Женщины – лидеры» ...............................................61 **Тренинг 3.** Найти внутренние ресурсы ........................................86 **Тренинг 4** «Письмо». .....................................................................95

**Тренинг: 5.** «Предупреждение виктимного поведения

среди женщин и девочек». ....................................................100

**Тренинг 6.** «Гендерные стереотипы как фактор психологического дискомфорта женщин». .........................127 **вместо заключения** .....................................................................133 **Литература** ...................................................................................136

**ВВЕДЕНИЕ**

В период изменений социально-психологической сферы человека, перехода к новой информационной культуре, отличающейся такими чертами, как глобализация, поликультурность, динамичность и нестабильность, наблюдается рост кризисных ситуаций как в обществе в целом, так и на уровне индивида. Об этом свидетельствуют повышение уровня тревожности и агрессивности у людей, особенно у молодежи. Рост явлений одиночества, низкий уровень коммуникативной компетентности, состояние тревоги и неуверенности порождают условия угрозы информационной безопасности.

Информационная безопасность рассматривается сегодня как состояние защищенности национальных интересов государств в информационной сфере, состоящих из совокупности сбалансированных интересов трех составляющих: личности, общества и государства.

Информационный экстремизм – это деятельность, осуществляемая с использованием информационных технологий, сопряженная с формами социально-психического и опосредованного физического деструктивного влияния, результатом которого является достижение публично антигуманных и противоправных целей.

В обществе XXI в. информационный экстремизм чаще всего реализуется посредством глобальной сети Интернет, различных ее социоструктурных элементов. В пространстве глобальной сети информационный экстремизм серьезным образом диверсифицируется, распространяя свое влияние на социальные сети, форумы, чаты, блоги, сайты различной тематической направленности.

Основная опасность заключается в познавательном вакууме относительно феномена информационного экстремизма и степени его влияния. Отсутствие объективных, научно обоснованных данных о причинах, характере проявления, социальных последствиях применительно к основным социальным институтам приводит к серьезному общественному, воспитательному, правовому и управленческому кризису. В результате образовательные и воспитательные институты, правоохранительные органы, государственные управленческие структуры не могут

адекватно реагировать на инновационные угрозы начала XXI в., а информационные экстремисты обладают стратегической инициативой.

Ситуация осложняется и тем, что возникшая неустойчивость социальной, экономической обстановки, дискредитация многих нравственных ориентиров сказывается на подрастающем поколении. Это сопровождается ослаблением многих факторов, обладающих потенциалом противодействия нарастающей волне экстремистской идеологии. В их числе проявляется ослабление института семьи и рост радикально экстремистской идеологии в информационном пространстве. В последнее время наблюдается динамичное увеличение отклоняющегося поведения среди подростков и молодежи. У молодых людей, наиболее подверженных деструктивному влиянию, легче формируются радикальные взгляды и убеждения. Это приводит к тому, что молодежь пополняет ряды экстремистских и террористических организаций. Они, в свою очередь, активно используют молодое поколение в своих политических интересах.

Молодежь является той частью общества, в которой более активно происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки. Усложняет данную проблему и слабая эмпирическая изученность информационного экстремизма, факторов его детерминации, масштабов распространения, форм проявления в молодежной среде.

Актуальность изучения психологической мотивации реагирования юношами и девушками на вербовочную информацию экстремистов через глобальную сеть Интернет свидетельствует о дифференциации терроризма по половому признаку. Данное обстоятельство еще больше увеличивает значимость и проблемность этого явления в нашем мире.

Проблема женского экстремизма стала сегодня одной из стержневых проблем в борьбе с радикальными группировками. Использование женщин, девушек, подростков в реализации террористических актов свидетельствует о расширении проблемного поля исследований терроризма как сложного и опасного социального явления и включает в орбиту рассуждения гендерную психологию.

**Цель методического пособия** – дать анализ источников психологических мотиваций, способствующих вовлечению молодежи (женщин) в экстремистские организации через глобальную сеть Интернет-ресурса. Для реализации поставленной цели нами обозначены следующие задачи:

* проанализировать природу информационного экстремизма, его новые вызовы в современных условиях;
* выявить методы психологического воздействия на молодежь, используемые в сети Интернет экстремистскими организациями;
* проанализировать основные мотивационные ресурсы, способствующие вовлечению в экстремистские организации молодых людей (женщин) через Интернет;
* ознакомить молодежь с основами контрпропаганды и параметрами ее эффективности;
* рекомендовать ряд психологических методик – тренин гов в работе по профилактике вовлечения молодых женщин в экстремистские организации.

Пособие состоит из введения, 4 глав, заключения и списка использованной литературы.

**ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПуТИ И МЕТОДЫ РАСПРОСТРАНЕНИя**

**ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА чЕРЕЗ СЕТь ИНТЕРНЕТ**

**1.1. Молодые люди – активные пользователи интернет-пространства**

Глобальная компьютерная сеть Интернет преодолевает пространственно-временные границы общества, позволяя индивидам, группам, общностям осуществлять обмен информацией вне зависимости от времени суток, региона проживания адресанта и адресата, их языка общения. Люди получили новую возможность для развития своего интеллекта, самообразования, ведения бизнеса. Однако позитивная, на первый взгляд, трансформация общества несет в себе и ряд отрицательных аспектов. Оказалось, что научно-технический прогресс, глобализация и компьютеризация социума несут в себе угрозу и разрушительного действия в виде радикальной экстремистской оппозиции всему человеческому сообществу. При этом это общество оказалось во многом неготовым к подобного рода угрозам и вызовам.

Основной контингент интернет-пользователей – это представители молодежной среды. Молодые люди – активные пользователи глобальной сети, получающие львиную долю информацию именно из интернет-пространства. Интернет окружает их повсюду: выйти в глобальную сеть можно при помощи различных гаджетов и устройств. Важным фактором в данном случае является тот факт, что мировоззрение молодых людей находится еще на стадии становления и развития, поэтому Интернет с его спектром мнений и взглядов, распространенностью идей разного смысла и содержания может представлять реальную опасность. Особенно данное суждение верно в отношении тех порталов и интернет-источников, которые созданы для распространения идей терроризма и религиозно-политического экстремизма.

С учетом этой роли сейчас можно выделить несколько основных направлений деятельности террористов в сети Интернет[[1]](#footnote-1):

1. Пропаганда террористической деятельности;
2. Финансирование террористической деятельности;
3. Тренировка членов террористических группировок;
4. Планирование террористических актов;
5. Координация и исполнение террористических актов; 6) Кибератаки.

Почему экстремизм все больше переходит к использованию информационно-телекоммуникационного прогресса?

Факторов, обусловливающих данную тенденцию, несколько:

* глобальная информатизация всех сфер жизни общества понижает степень его безопасности;
* ускорение научно-технического прогресса увеличивает вероятность применения террористами в качестве средств поражения сугубо мирных технологий;
* терроризм все более становится информационной технологией особого типа, т.к. террористы все шире используют возможности современных ИТ-систем для связи и сбора информации; реалиями наших дней становится так называемый «кибертерроризм»; большинство террористических актов сейчас рассчитано не только на нанесение материального ущерба и угрозу жизни и здоровью людей, но и на информационно-психологический шок, воздействие которого на большие массы людей создает благоприятную обстановку для достижения террористами своих целей;
* «цифровое неравенство» и появление «проигравших» информационную гонку стран могут послужить причиной террористической активности против отдельных государств как средство асимметричного ответа.[[2]](#footnote-2)

Всё это также обусловило появление такого явления, как «информационный терроризм».

**Информационный терроризм** – вид террористической деятельности, ориентированный на использование различных форм и методов временного или безвозвратного вывода из строя информационной инфраструктуры государства или ее элементов, а также целенаправленное использование этой инфраструктуры

для создания условий, влекущих за собой катастрофические по следствия для различных сторон жизнедеятельности общества и государства.

Сейчас глобальная сеть Интернет все больше привлекает внимание террористов и небеспочвенно. Интернет обладает рядом особенностей, которые подталкивают к его многогранному использованию:

* легкостью доступа;
* слабой цензурой или полным отсутствием ее и какого-либо правительственного контроля;
* наличием огромной потенциальной аудитории пользователей, разбросанной по всему миру;
* анонимностью связи;
* быстрым и относительно дешевым распространением информации.

Террористические организации безнаказанно используют Интернет, ведь сложно обнаружить и ликвидировать сетевые центры (серверы, домены, веб-сайты). К тому же регистрировать доменные имена сайта можно в одной стране, а размещать информацию в другой.

Экстремисты активно эксплуатируют возможности Интернета: легкий доступ, незначительные масштабы госрегулирования и цензуры или их полное отсутствие, потенциально огромные масштабы аудитории, анонимность, быструю передачу информации, мультимедийность среды, позволяющую комбинировать различные типы информации – текстовую, графическую, аудиовизуальную. С помощью Интернета они могут «управлять восприятием», то есть позиционировать себя точно такими, какими хотят казаться, без фильтров, налагаемых традиционными СМИ, а также создавать определенное волнение относительно нужных событий[[3]](#footnote-3).

Одной из сторон информационного терроризма является терроризм в социальных сетях. Молодежь все больше времени проводит за компьютером. ВКонтакте, Фейсбук, Твиттер – Интернет пестрит различными сообществами.

Террористы создают страницы своих группировок, с помощью заполненных профилей выявляют потенциальных «жертв»,

и начинается обработка. При отсутствии твердой позиции по от ношению к определенным аспектам жизнедеятельности «нужные» мысли очень быстро вкладываются[[4]](#footnote-4).

Попытки борьбы с помощью ликвидации или закрытия страниц ни к чему не приводят. На месте закрытой страницы или сайта тут же появляется несколько новых.Сколько раз закрывали страницы Кавказцентра, Вилайята Дагестан и прочих «Аль-Шабаб» в соцсетях. Проходит совсем немного времени, и они появляются заново в слегка измененном виде.

На Фейсбуке и Твиттере существуют системы фильтрации, которые позволяют выявлять террористические и экстремистские публикации на английском языке. Но те, кто работает в русскоязычном секторе, пишут не по-английски, а, например, по-русски или по-арабски. Страницы на арабских и других языках редко закрывают, хотя они содержат ту же информацию, что и англоязычные[[5]](#footnote-5). Наиболее яркий пример подобной проблемы – правовое регулирование видеохостинга YouTube. Глобальный мировой видеохостинг, доступный практически из всех стран мира, принадлежит компании Гугл. Пользователи ежедневно просматривают более 3 миллиардов видео. Каждый месяц YouTube посещают более 1 миллиарда уникальных пользователей[[6]](#footnote-6). Распространен он и на территории РФ. Правовое регулирование взаимоотношений между администрацией хостинга и пользователем базируется на действующем американском законодательстве и дополнено т.н. «принципами сообщества». Согласно этим правилам, любой пользователь, нашедший в размещенном видео признаки пропаганды экстремизма, терроризма и т.д. и т.п., может обратиться в администрацию хостинга, которая удалит нарушающий контент. Русскоязычный сектор YouTube администрируется восточноевропейским отделом компании. Проблема в том, что сотрудники отдела плохо или совсем не говорят по-русски. Именно поэтому на YouTube в настоящее

время такое количество разнообразных видео-роликов, пропа гандирующих религиозный экстремизм, а все обращения в администрацию остаются без ответа. Они просто не понимают, о чем идет речь в ролике. Многочисленные видео, на которых откровенно демонстрируются факты, подтверждающие зверства подполья, удалены, а те, где нет отрезания голов и прочих ужасов, – продолжают висеть в открытом доступе.

Последние годы все больше и больше экстремистская пропаганда ведется по-русски. Это связано с экспансией идеологии радикализма в регионы центральной России, Сибирского и Дальневосточного ФО. Русский язык – универсальный язык общения на просторах бывшего СССР. Его понимают все, а вовлечение русской молодежи в дело «борьбы с тиранией» – основная задача нынешних функционеров подполья. В первую очередь для бандподполья важна социальная поддержка – на прямых личных контактах много не насобираешь, особенно сейчас, а вот соцсети с валовым распространением информации – лучший помощник.

Методы информационного воздействия, которыми пользуются вербовщики и распространители противоправных идей, не новы. Это старые и хорошо известные средства подтасовки фактов, игры на необразованности или незнании определенных вещей, манипулирование тенденциозно подобранными новостями и яркая риторика. Эти методы идеально работают и в обычной жизни. Вспомните, как легко «заводится» толпа на митингах, как просто вбрасывается любая, самая бредовая идея и как в виде слухов она начинает распространяться на любые расстояния, по пути обрастая фантастическими подробностями и домыслами. Соцсети и блогосфера – это та же уличная толпа, только охват существенно больше и скорость распространения на порядки выше, а учитывая привычку большинства пользователей, увидев яркий, броский заголовок, нажимать на кнопку «репост», «ретвит» или «поделиться», можно сказать, что процесс распространения слухов превращается в неконтролируемое цунами.

Отдельное направление деятельности в сети – деятельность экономическая. Для финансирования могут использоваться добровольные электронные переводы денежных средств, электронная коммерция – продажа медиаконтента (книг, видеозаписей);

кража денежных средств в Сети и др. Помимо этого, для финан сирования террористов может использоваться и мошенничество в так широко распространенной в Интернете сфере благотворительности: некоторые террористические организации создавали поддельные благотворительные фонды, деньги из которых шли не на общественно полезные цели, а предназначались для финансирования террористических актов[[7]](#footnote-7).

Интернет может использоваться террористическими организациями и в качестве альтернативной площадки для подготовки своих членов. Сеть дает безграничные возможности для создания и распространения мультимедиа, содержащего информацию для обучения членов террористических группировок: детальные планы, инструкции, видеоролики и т.д. Наиболее ярким примером является онлайн-журнал Inspire[[8]](#footnote-8), который, как сообщается[[9]](#footnote-9), издается террористической организацией «Аль-Каида»[[10]](#footnote-10), в котором публиковались практические инструкции, как подготовить автомобиль для совершения террористического акта или как собрать бомбу в домашних условиях[[11]](#footnote-11). Еще одним ярким примером может служить история теракта на Бостонском

марафоне. Судя по опубликованным показаниям Царнаева, ин формацию по изготовлению СВУ он черпал из Интернета.

Удобство поиска и получения информации в Сети является важным фактором, определяющим следующее направление деятельности террористов в Интернете – планирование террористических актов. В Интернете возможно найти карты, фотоснимки местности со спутника (Google Earth) или фотоснимки (панорамы Google или Яндекс), записи или трансляции с камер видеонаблюдения, планы зданий и сооружений. В эпоху развития социальных сетей, блогосферы, сетевых информационных агентств у террористов также появляется возможность получать самые актуальные новостные сводки, фото и видеоматериалы. Социальные сети и сетевые программы, обеспечивающие функцию мгновенного обмена сообщениями или звонками, используются для координации действий бандгрупп, а надежная защита от дешифровки для полного анализа трафика усложняют обнаружение и идентификацию террористов или предотвращение террористических актов.

Сегодня социальные сети – это реальный плацдарм, на котором разворачивается активная политическая и социальная борьба. Борьба сфер влияния и интересов. У политологов существует официальный термин «твиттер-революция».[[12]](#footnote-12) Так, подобный термин применяется в отношении массовых беспорядков в Кишиневе в 2009 году, акции протеста в Иране в 2009 году, Революции в Тунисе в 2010–2011 гг, Революции в Египте в 2011 году, да и вообще ко всему «комплексу» событий, которые именуются «арабская весна». То есть политическими исследователями официально признается, что сервис микроблогов Твиттер – это реальный инструмент, который умело используют протестующие, создающие беспорядки и т.п. в различных государствах. В одних государствах Твиттер менее эффективен при организации общественных волнений, в других – более. Так, в отличие от Туниса, где Твиттер не имел весомого влияния, в Египте он сыграл важную роль в организации выступлений против режима Хосни Мубарака. В этой стране культура использования социальных медиа является намного более распространенной

и более развитой, чем в Тунисе. Власть ответила на выступле ния, отдав мобильным операторам приказ запретить пересылку смс. То же впоследствии сделал в Ливии Муаммар Каддафи. В Египте информация о месте, времени и обстоятельствах проведения демонстраций распространялась Фейсбуком и Твиттером, а двадцатистраничная инструкция для участников протестов пересылалась электронной почтой. Тогда режим Мубарака (как раньше Бен Али в Тунисе) отключил Интернет и 3G-сеть,после чего социальные сети заменил аналоговый эквивалент Твиттера – плакаты с информацией о том, где и когда собираться на следующий день, которые демонстранты держали над головой. Именно соцсети позволяли в кратчайшие сроки организовывать толпу в нужном месте.

Как видно из всего вышеперечисленного, вариантов использования Интернета в противоправных целях хватает, и недооценивать его возможности, по меньшей мере, недальновидно.

**1.2 . Законы Интернета**

В реальной жизни большинство из нас подчиняются законам, иногда из-за ограничений, иногда из-за опасений быть пойманным. С одной стороны, Интернет экстерриториален – Вы в любую секунду без всяких виз можете зайти на сайты, находящиеся или принадлежащие любой стране мира, или любому пользователю в мире, Вы можете получить доступ к любой информации (свободного распространения); а с другой – Вы обязаны мало того, что соблюдать законодательство своей страны, так еще и стараться не нарушать законы страны, на территории которой или в информационном пространстве которой находится нужный Вам ресурс. Принципиальной разницы нет. Есть особенности поведения, которые было бы желательно, чтобы Вы соблюдали. Начнем с формальных правил: Вы можете разместить некое юмористическое изображение (допустим на религиозную тему) в переписке в соцсети с гражданином Нидерландов – если шутка будет удачной, то оба посмеетесь. Если Вы это сделаете на Иранском или Катарском форуме – можете заочно угодить под суд. Из этого следует первое правило: «В Интернете законы есть». Но именно из-за экстерриториальности Интернета эти за-

коны работают в нем не так, как в обычном, реальном мире, но это не значит, что их не надо соблюдать.

В виртуальном пространстве шансы быть пойманным сравнительно невелики, и, забывая о том, что «за экраном» находится живой человек, мы испытываем ложное ощущение, что в Сети правила поведения не так строги, как в обычной жизни. Стандарты поведения могут отличаться в разных точках виртуального пространства, однако они не более мягкие, чем в реальной жизни. При общении в Сети отталкивайтесь от тех правил поведения, которые приняты людьми в реальной жизни.

Что касается правил поведения – Помните:

1. Помните, что Вы говорите с человеком. Когда Вы ведете дискуссию в Интернете, то имеете дело с экраном компьютера, то есть Вы лишены возможностей жестикуляции, мимики, интонации и т.д. Написанный текст ‒ это все, что видит Ваш собеседник. В ходе дискуссии можно очень легко ошибиться в толковании слов вашего собеседника и, к сожалению, забыть о том, что Ваш визави тоже человек со своими чувствами и привычками. В сети находятся реальные люди.
2. За языком надо следить. Когда Вы что-то пишете в Интернете, помните, что Ваши слова фиксируются. Возможно, они сохранятся там, куда Вы уже не сможете добраться. Не надо быть преступником, чтобы соблюдать осторожность. Всякое сообщение, посланное Вами, может быть сохранено и переправлено куда-то дальше, а возможности повлиять на этот процесс у Вас нет.
3. Помните, где именно Вы находитесь в Интернете. Модель поведения, принимаемая в одном месте, неприемлема в другом. Например, обсуждение отделки ритуальных принадлежностей хорошо на форуме союза деятелей ритуального бизнеса, но если Вы решили с этой темой влезть в дискуссию на городском форуме после теракта с жертвами – популярности это Вам не прибавит. А раз сетевой этикет всюду свой, то желательно осознавать, где Вы находитесь в настоящий момент. Оказавшись на новом сайте, новом блоге или страничке соцсети, сначала осмотритесь и почитайте, как и о чем говорят люди, и только после этого вступайте в разговор.
4. Сохраняйте реноме и репутацию. Используйте преимущества анонимности. В виртуальном мире Вы можете встре-

титься с теми, кого никогда бы не встретили в реальной жизни. При первом диалоге в реальной жизни у Вас нет возможности взять тайм-аут и уточнить те или иные подробности о собеседнике (как), посмотреть, что и как они пишут (говорят), какие аргументы приводят. Отдавайте себе отчет в том, что говорите и с кем говорите – небрежно брошенная фраза в среде профессионалов, может мгновенно выдать в Вас дилетанта, впрочем, возможна и обратная ситуация.

1. Перепроверяйте факты. Когда Вы хотите что-то сказать, в чем не до конца уверены, проверьте еще раз правильность Ваших фактов. Недостоверная информация способна вызвать целый шквал эмоций в Сети и превратить Вас в глазах собеседников из эксперта в профана.
2. Не обобщайте. Вас никто не уполномочивал говорить за всех или от имени всех. Чем чаще Вы будете использовать обороты «я считаю…», «по моему мнению…» и т.д., тем реже Вас сумеют упрекнуть в чрезмерном собственном величии и иных неприятных свойствах.
3. Текст должен быть логичен. В пылу дискуссии Вы можете сочинить параграф текста, который будет абсолютно грамотен, но совершенно бессмысленен. Это случается, если Вы хотите убедить кого-либо в Вашей правоте, используя множество сложных и длинных слов, которые Вам самому не очень-то и знакомы. Не переусердствуйте: текст должен быть выстроен так, чтобы в нем не было ни одной «логической дыры», которой не преминут воспользоваться Ваши собеседники. Именно эти «логические дыры» нередко становятся мотивацией ухода молодежи в экстремистские организации.

**ГЛАВА 2. АНАЛИЗ МОТИВОВ УХОДА МУЖчИН И ЖЕНЩИН В ЭКСТРЕМИСТСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ**

**2.1. Мотивы ухода молодых людей в терроризм**

Вопрос о том, что предопределяет уход молодых людей в терроризм в современном мире и какие факторы являются определяющими в мотивации молодого человека, является ключевым. Согласно классической левой доктрине, конечной причиной всех конфликтов являются социально-экономическая несправедливость в устройстве современного мира и неравенство: например, противоречия между «золотым миллиардом» и всем остальным миром или маргинальность положения мигрантов в западном мире. Просто протест против социальной несправедливости может, по мнению левых идеологов, принимать иррациональные религиозные формы.[[13]](#footnote-13) Оппоненты этой точки зрения, напротив, выделяют факторы иррациональные: религиозные, культурно-психологические, цивилизационные и тому подобное.

Если рассмотреть эмпирические исследования в этой области европейских стран, то, как показывает анализ литературы, какой-то одной причины, которая приводит к попаданию молодых европейцев в ИГ, нет. Одна из наиболее заметных (не самых массовых) социальных групп, которая подвергается вербовке, – это представители неинтегрированной в западное общество исламской молодежи, в особенности из мигрантов. Причем зачастую речь идет о мигрантах во 2–3 поколении, например, во Франции, имеющих гражданство, но ведущих асоциальный образ жизни (то есть не желающих ни учиться, ни работать) и, соответственно, просто не желающих интегрироваться в принимающее общество. Тут необходимо дифференцировать и четко обозначить, что речь идет не о людях, у которых в принципе нет возможностей в жизни (как у большинства их сверстников в арабо-мусульманском мире, где социальные «лифты» практически отсутствуют, что и послужило одной из причин «Арабской весны»). Речь идет о людях, которые отвергают (в том числе и под влия-

нием социальной среды) существующие «лифты» и возможности интеграции в принимающие общества. Есть целые кварталы в крупных западных городах, где сложилась подобная культура отвержения западного общества, его ценностей и предлагаемых им социальных «лифтов». Разумеется, этот феномен в конечном итоге можно интерпретировать и с точки зрения социально-экономической, но все же религиозная, психологическая и культурно-ценностная интерпретации здесь прослеживаются намного рельефнее.

На практике, как считают исследователи, ключевым при вербовке является религиозный фактор. Активная вербовка проводится в социальных сетях, в группах, посвященных исламу, и в салафитских мечетях. Успех подобной пропаганды, скорее всего, связан с многочисленными фактами провалов политики западных правительств по интеграции религиозных и этнических меньшинств в социальную жизнь государства. Одна из целевых аудиторий, как отмечалось, – неблагополучные мусульманские подростки из бедных кварталов. Яркий пример – наиболее известный террорист британского происхождения Мохаммед Эмвази. Такие люди легко попадают под влияние ИГ, романтику исламского братства, причастности к большой идее и так далее.

При этом необходимо отметить, что в числе привлекаемых к террору – не только социально неблагополучные молодые люди, но и студенты-мусульмане из престижных вузов, например, Великобритании. Здесь идеологические концепции нового мира, призывы к религиозному долгу становятся основными инструментами убеждения. В данной группе психологический и религиозный моменты в вербовке выступают особенно ярко.

Социально-экономические же факторы вербовки четко просматриваются лишь в странах «третьего мира» и некоторых постсоветских странах (например, странах Центральной Азии, где развернулась широкая вербовка в террористические структуры среди трудовых мигрантов, работающих в России). Немаловажную роль именно в этой группе стран играет финансовый мотив вербовки, то есть стремление заработать. ИГ предлагает привлекаемым боевикам и специалистам зарплаты, которые могут показаться достаточно привлекательными для выходцев из бедных

стран. Дополнительно именно здесь активнее всего используется мотив борьбы за социальную справедливость, против коррупции и авторитаризма.

Причем эффективность именно этой, уже идейной, пропаганды зачастую намного выше примитивных обещаний высоких зарплат. Например, в не очень богатых странах постсоветской Центральной Азии есть много примеров ухода в боевики относительно богатых людей, которые продавали свой бизнес, и не только уходили воевать, но и жертвовали ИГ приличные по меркам своих стран деньги.

Одновременно с активной пропагандой ИГ среди мусульман европейские эксперты фиксируют аморфность современной западной культуры, потерю ее интегративной способности на фоне «пассионарности» исламского фундаментализма. Например, национальный координатор по проблеме насилия и экстремизма в Швеции Мона Салин (Mona Sahlin) в ходе дебатов на ток-шоу рассказала о возможных причинах того, почему Швеция проигрывает культуре воинствующего исламизма. «Меня много спрашивали об этом, но я не могу точно определить, что такое шведская культура. Я думаю, вероятно, что именно изза этого многие шведы завидуют иммигрантам. У них есть культура, идентичность, история – что-то, что объединяет. А что есть у нас? У нас есть Мидсоммар [традиционный шведский праздник середины лета] и прочие банальности вроде того».

На фоне ширящегося идеологического влияния ИГ многие эксперты задаются вопросом, что же заставляет молодых людей из европейских стран ехать воевать за, казалось бы, чуждые им идеалы? Можно предположить, что не последнюю роль здесь играют именно особенности навязанной им фундаменталистской идеологии. Она дает предельно простые ответы на сложные вопросы, строго определяет модель поведения и цель в жизни, создает ощущение сопричастности чему-то большему – и все это умещается в плакатных лозунгах. Современная западная культура секулярна и потому лишена поиска коллективных источников энергии и мотивации. Она сосредоточена на личном поиске и выборе, к которому многие молодые люди, особенно незрелые и не имеющие высокого уровня культуры, не готовы. Экстремизм и терроризм делают этот выбор за них.

Молодые радикалы обретают в идее джихада «стройную систему ценностей, которую они не смогли найти в своей родной стране» – отмечается в докладе специальной Комиссии французского Сената. ИГ обещает молодому человеку принадлежность к организации, в которой его роль будет соответствовать его стремлениям – служить правому делу, быть полезным, стать частью иерархической системы, следовать ее дисциплине, быть признанным в соответствии с заслугами**.**

Психологические профили радикалов могут быть разными: желание оказывать помощь, быть любимой, понять свою значимость и осмысленность в неравноправной с мужчинами жизни (для женщин), принадлежать к сообществу сильных мужчин, пережить приключение, чувствовать свое всемогущество (для мужчин), однако объединяющей является базовая идея принадлежности к «группе, обладающей ярко выраженной идентичностью и противопоставляющей себя остальному миру».

Важно учитывать высокий уровень эффективности вербовочной пропаганды, которая готова апеллировать фактически к любым мотивам молодых людей, как юношей, так и девушек, что находит плодотворную почву при отсутствии эффективной контрпропаганды.

ИГ разработало методы вербовки, направленные на различные группы людей, что требует соответствующих мер по контрпропаганде, направленных на те же группы. При этом ИГ очень эффективно использует современные средства коммуникации, прежде всего, интернет и социальные сети.

Основная категория жертв пропаганды – несформировавшиеся молодые люди, не нашедшие себя в привычных социальных условиях, которых привлекает брэнд и риторика вербовщиков, направленная на слабую психику подростков. Материалы, публикуемые ИГ, и агитационные брошюры апеллируют к примитивным желаниям подростков (сладости, множество друзей, вкусная еда, хороший климат и так далее); для девушек (мужественные благородные воины, готовые дать свое покровительство вплоть до женитьбы). ИГ представляется как мусульманская утопия, территория братства и процветания. Все это рисуется на фоне большой религиозной идеи и четкой иденти-

фикации ИГ как альтернативы привычному миру, где молодежь не может найти пути и средства реализации себя.

Как утверждает исламовед Матье Гидер (Mathieu Guidère), низкий уровень образования, культуры и отсутствие стремления учиться упрощает вербовщикам ИГ рекрутинг потенциальных бойцов в молодежной среде. Вербовка проходит более успешно, если она осуществляется в переходный период жизни молодых людей – когда они закончили процесс образования, зачастую, толком ничему не научившись, но у них нет работы. ИГ, со своей стороны, предлагает быстрое изменение жизни молодых людей к лучшему, рисуя при этом радужную долгосрочную перспективу.

Успех пропагандистских роликов ИГ объясняется также умелым сочетанием родного языка вербуемых и, что отличает их от неэффективных видео «Аль-Каиды», хорошего английского языка запечатленных на видео солдат ИГ. То же самое касается и русскоязычной среды, для которой налажена целая индустрия пропаганды на русском языке.

Как видим, важно учитывать высокий уровень эффективности вербовочной пропаганды, которая готова апеллировать фактически к любым мотивам молодых людей, как юношей, так и девушек.

Эффективность психологической вербовки экстремистами предполагает, в значительной мере, дифференцированные методы психологического внушения по половому признаку.

Проблема женского экстремизма стала сегодня одной из ключевых проблем в борьбе с радикальными группировками. Дифференциация терроризма по половому признаку свидетельствует об усложнении роли и места этого явления в нашем мире. Использование женщин, девушек, подростков в реализации террористических актов свидетельствует о расширении проблемного поля исследований терроризма как явления и включает в орбиту рассуждения гендерную психологию.

**2.2. Категории девушек, оказавшихся в «зоне риска» в сети информационного экстремизма**

Под воздействием экстремистской пропаганды тысячи женщин из Европы, Азии, стран СНГ и России устремляются

в Сирию. Это неудивительно, так как на террористов работают профессионалы высочайшего уровня, бывшие сотрудники спецслужб Ирака и Сирии. Общемировая статистика свидетельствует о все более пристальном внимании ИГИЛ/ ДАИШ к **женщинам.**

По признанию французских властей, около **60** из **1000** волонтеров ИГИЛ/ ДАИШ – **женщины**. В ИГИЛ/ ДАИШ отправились около **100** гражданок Великобритании, треть из которых – с высшим образованием, половина новых мусульманок – в возрасте от 16 до 24 лет. На Ближний Восток направились **50** гражданок Германии, самой юной всего 13 лет. Свыше **20** женщин, начиная с 15 лет, – из Австрии. А из **85** джихадистов, покинувших Швецию ради ИГИЛ/ ДАИШ, по данным шведской службы безопасности, **каждая пятая – женщина**.

Наиболее яркий пример завербованной русской женщины – история Аллы Сапрыкиной, получившей после принятия ислама имя Аминат. Приняв ислам, она отправилась в ряды террористов. Будучи одно время «общей женой» для боевиков Дагестана, Сапрыкина согласилась стать смертницей и 28 августа 2012 года совершила самоподрыв во время посещения известного суфийского шейха Саида Чиркейского, который был наиболее яркой фигурой в деле сохранения и популяризации традиционного для этого региона ислама, что вызывало ненависть у ваххабитов. Понятно, что выиграли террористы: в результате убийства шейха с помощью завербованной ими русской мусульманки террористы добились уничтожения одного из наиболее влиятельных противников исламизма в Дагестане. Остаётся вопрос – для чего это было нужно самой Сапрыкиной? В результате каких ухищрений человек превращается в объект манипуляций, в переносчика взрывчатки для убийства невиновных людей?

«Промывают мозги» в основном по системе **ДИСКо: деньги, идеология, секс, компрометирующие материалы.** Сначала собирают информацию о возможных слабостях человека, а затем пытаются прощупать по всем направлениям. Что сработает, на том и подлавливают», – раскрывает секрет вербовщиков эксперт «Международной академии исследования лжи», полиграфолог-верификатор Александр Лукин.

О том, как воздействуют вербовочные технологии на неподготовленного (даже и осведомлённого об угрозе ИГИЛ/ ДАИШ)

человека, свидетельствуют факты. Правоохранительные органы в Европе уже зафиксировали три категории женщин, наиболее подверженных угрозе вербовки.

Самой опасной категорией, это первая категория, легко доступной для вербовки, остаются **школьницы, совсем юные девушки**. Их вовлекают через **социальные сети**, пользуясь подростковой доверчивостью и максимализмом. Виртуальный характер общения в интернете облегчает задачу вербовщика, так как ему легче притворяться. Вербовщик становится для школьницы сначала «понимающим другом», потом наставником, гуру. В силу возраста школьниц легко увлечь романтическими идеями, а кроме того, пообещать замужество.

Истории с жертвами вербовки, примыкающими к террористическим организациям, поражают тем, насколько порой безрассудно эти девушки готовы себя вести. В их случаях происходит смешивание **женской любви, желания выйти замуж и религиозного фанатизма**. Естественно, что такое сочетание мотивов выгодно вербовщикам, чем они и пользуются. Впрочем, это обстоятельство никак не оправдывает девушек и не снимает с них ответственность, хоть порой подобные истории и могут показаться сентиментальными.

Вторая категория – **одинокие женщины и матери-одиночки**, те, кто ищет пару на международных сайтах знакомств. На контакт с ними выходит заранее отобранный видный и обходительный мужчина. Собеседник готов немедленно жениться на европейской женщине, независимо от ее возраста и внешности, приглашает к себе в гости, оплачивает дорогу, встречает и закрепляет знакомство. Вступив в брак, мужчина излагает новобрачной понятия «порядка и справедливости, согласно пониманию ИГИЛ/ ДАИШ. Если даже новобрачная по доброй воле не прониклась ИГИЛовским пониманием брака, теперь она обязана подчиняться мужу, без разрешения которого покинуть страну проживания уже не может.

Третья категория – образованные и обеспеченные женщины среднего класса, которые, как правило, не ищут себе пару на сайтах знакомств, – тоже оказываются в ИГИЛ/ДАИШ, так как их чаще всего используют «втемную». Например, около **2000** европейцев, уже работающих на ИГИЛ/ ДАИШ, искренне считали, что работают в этом регионе ПРОТИВ джихада!

Как такое происходит? Через респектабельных посредников людям предлагают работу в неправительственных некоммерческих организациях на Ближнем Востоке под предлогом гуманитарной миссии в целях поддержания мира в регионе. Европейским гражданам в «странах третьего мира» традиционно больше платят, у них бесплатное жилье, питание, транспорт, социальный пакет и страховки. И, даже приехав на место, они могут еще какое-то время работать в узком сегменте, не понимая, какому именно общему делу служат.

**2.3. Анализ причин вступления женщин в экстремистские организации**

В вопросе причин, по которым девушки вступают в террористическую деятельность, научное сообщество разделяется во мнениях. Одни авторы предполагают единый комплекс причин участия девушек в терроризме, таковыми являются Т. Дронзина, А. Артюшкин, И. Ким, выявившие следующие причины участия девушек в террористических акциях: месть, борьба за национальное освобождение, искупление вины и материальное вознаграждение. По нашим исследованиям в эту группу причин входит любовная мотивация и домашнее насилие.

**Месть.** Обусловлена желанием отомстить правоохранительным органам за любимого человека, близкого родственника. Айза Газуева 21 ноября 2001 года взорвала себя возле коменданта города Урус-Мaртaн Гейдара Гаджиева. О её жизни нам известно от её отца Вахи Газуева. Она мстила за своего ни в чём не повинного мужа Алихана. Комендант Урус-Мартановского района Гейдар Гаджиев славился своими безжалостными «зачистками» в поисках вооруженных ваххабитов. Но на этот раз он ошибся, забрав Алихана из дома, и все же не стaл его отпускaть. Его жестоко избили, затем приказали вызвать супругу Алихaнa в комендатуру, на её глазах Гаджиев вспорол живот Алихану и, схватив Айзу за волосы, мокнул в распоротое тело. Спустя четыре месяца произошёл теракт.

**борьба за национальное освобождение.** Некоторые жен-

щины, выбирая самоубийственный терроризм, мотивируют это тем, что участвуют в борьбе за национальное освобождение.

Данная причина всегда вдохновляла людей – класть свою жизнь на алтарь свободы. В интервью, взятом российской телекомпанией НТВ, одна из девушек-террористок заявила, что для них безразлично, где они умрут. Они же выбрали смерть в Москве и возьмут души неверных с собой. Интервью было взято перед терактом на Дубровке.

**Искупление вины.** Т. Дронзина утверждает, что для девушек терроризм является основным и единственным способом искупить свою вину перед родными, мужем, страной. На самоубийство преимущественно идут те женщины, которые, согласно шариату, совершили непростительные проступки. С этой точки зрения выбор роли смертницы – это лишь смена статуса[[14]](#footnote-14) опозоренной женщины на высокоценимый статус мученицы. У многих женщин, потерявших честь, есть шанс «умереть с достоинством», путём совершения джихада против неверных. Такой шанс выпал и неудавшейся террористке Зареме Мужахоевой, которая не смогла подорвать себя возле “Mon Café” в Москве. По её словам, на совершение теракта её толкнула опозоренная честь семьи. Для того, чтобы вывезти из страны забранную семьёй мужа дочь, она совершила кражу драгоценностей, а затем не смогла взорвать автобус с русскими солдатами, что тоже легло позором на её семью.

**Материальная компенсация.** Ради больших денежных вознаграждений, которые получит семья террористки после совершения теракта, девушки идут на убийство невинных людей и себя. Ю. Юзик, описывая биографии российских женщин-террористок, неоднократно упоминает, что на «Норд-Осте», присутствовали и те, кого родные продали за 300000 $. Вот один из примеров. Родные сестры – Коку и Аймaн Хaджиевы. Обе девушки были больны: Коку – лёгкие, Айман – психически нездорова. И если Коку пошла сама за деньги, то Айман поехать в Москву уговорила мать. По прошествии нескольких месяцев после теракта Хеда Хаджиева уехала в Баку, где получила обещанный гонорар за поход дочерей в Москву [[15]](#footnote-15)

Вторая группа учёных, например, М. Григорьева, выделяет всего две причины участия женщин в терактах, которые имеют отчётливые гендерные особенности и связанны с социальной ролью женщины – этнонациональную и этическую.

**Этнонациональная причина.** В мусульманской среде все подчиняются правилам шариата, и женщина не исключение, а даже наоборот, больше подвержена правилам, чем мужчина. Это связано с крайней консервативностью принципов мусульманской социальной доктрины. Женщина, имеющая независимый характер, незаурядные способности, идущие в разрез социальным стандартам общества, в котором она проживает, подвергается социальному остракизму. Важнейшими ценностями этнического общества является семейная жизнь и продление рода, и отсутствие семьи и детей является отклонением от норм общества. Давление общества играет огромную роль в формировании мотивации смертницы, здесь женщина видит своё предназначение в этом мире в другом, в убийстве неверных, а не в своей миссии роли матери и жены [2, с. 186.]. Рaймaн Курбaновa – одна из террористов, захвативших в 2002 году «Норд-Ост». На допросе её брат Усман скажет о своей сестре: «У нее всегда при себе трaнспaрaнт «Нет войне!». Онa жилa этим». Всегда за всех переживала и на «Норд-Ост» пошла не умирать, а наоборот – остановить войну». Он же и рассказал, что первый муж Райман выгнал её из дома за то, что она не могла иметь детей, она ездила по разным клиникам, лечилась, но безрезультатно. Также в театре на Дубровке была вторая жена Зелимхана Ахмадова, известного главаря крупного бандформирования. Она была направлена на Норд-Ост своим мужем потому, что не могла иметь детей, а его первая жена осталась дома, потому что имела двоих детей от Зелимхана Ахмадова [[16]](#footnote-16).

**Этическая причина** – путь искупления социально неодобряемого поступка (измена, изнасилование и т.д.), в ряде случаев карающегося смертью. Чистота женщины во всех странах во все времена была частью репутации семьи. В мусульманских странах несоответствующее поведение родственников несет позор всему клану. Семья как социальный институт доминирует над ав-

тономностью человека. Женщина может быть убита даже на основании слухов и воображений людей, ибо институт общественного мнения играет большую роль в патриархальном обществе. В статье «Убийство женщин во имя чести в среде мусульман» Джейм Эмерай пишет о том, что если женщина была изнасилована или же есть слухи о её добрачных сексуальных отношениях, ее подвергают медицинскому освидетельствованию в клинике. Этот процесс может иметь фатальные последствия. Более 75 % женщин, подвергнутых проверке девственной плевы, были впоследствии убиты членами семей, несмотря на тесты, доказывающие, что они девственны. В качестве наиболее достойной формы реабилитации в глазах семьи и общества – участие в «мученической операции» путём исполнения джихада.

Третья группа учёных выдвигает лишь единичные причины участия женщин в терроризме, такие, как психологическая или же религиозная.

**религиозная причина.** Сегодня большое значение имеет

широкое распространение религиозной нетерпимости, или религиозный фанатизм. Д.В. Ольшанский в своей книге «Психология терроризма» говорит, что террор фанатичен истовой верой. Основывается религиозный фанатизм на истинной вере: после расправы над «неверными» убийца попадет в рай. Верующие слышат об этом с детства, начиная с семьи и заканчивая в мечетях. Неудивительно, как решительно идут на смерть и убийство «невесты Аллаха». Значительной частью роль смертниц исполняют женщины.

«Террористы – запрограммированные люди с пеленок», – говорит А.Добрович – врач-психиатр. Это люди, воспитывающиеся в абсолютно мифомизированном мире, разделенном на наших (клан, народ, вера) и чужих: наши – на стороне добра, света и чистоты; чужие – на стороне зла, тьмы и нечисти. Шахид в собственных глазах, в глазах своего окружения – вовсе не убийца. Он очистительный огонь. Для шахида предстоящая ему смерть – вовсе не смерть, а секундное преодоление боли перед обретением вечной жизни в раю. Он расстается с близкими, но в раю когда-нибудь шахид встретится с ними, его подвиг и им зачтется. В раю мусульманскому юноше 14–18 лет в период полового созревания обещают общество 72-х прекрасных гурий.

А на грешной земле ему, задавленному всевозможными рели гиозными и родовыми, сексуальными запретами, нужно годами тяжело трудиться, чтобы заработать на выкуп невесты. Кроме пояса шахида, террорист-смертник часто надевает еще один пояс, который должен уберечь его половой орган для сексуальной жизни в раю. Террорист по определению не может быть сумасшедшим человеком, потому что такое важное дело организаторы не поручат умалишенному. Тем, кто посылает людей на смерть, нужны здоровые и адекватные исполнители. А кто по данным параметрам сможет пойти на преступление? Именно поэтому сила веры в райский миф, за уничтожение неверных воспитывается с ранних лет.

Психологические причины в основном анализируют психологи и конфликтологи. В рамках политической психологии выделилось целое направление – **психология терроризма.** Главы террористических организаций «обрабатывают» своих сторонников, убеждая их в том, что только им дано Аллахом вести священную войну против неверных, что они выполняют его волю. Данные организации предлагают своим сторонникам ценности, которых у некоторых и не могло быть: статус, самореализацию, власть, деньги. Что говорить о женщинах-террористках, когда сами мужчины легко поддаются на уговоры и пропаганду руководителей. Женщины же больше подвержены уговорам, так как легче и активней реагируют на мотивацию. Их легче заставить идти мстить за погибших мужей, детей, братьев или других родственников. Заместитель начальника отдела Главного командования Внутренних войск МВД России Артюшкин А. подробно описывает вербование девушек. Одиночество или развод для женщины – это серьёзный психологический надлом. И поэтому в основном на роль смертниц подходят вдовы боевиков, женщины с неудавшейся личной жизнью, молоденькие девушки или же те, кто болен неизлечимо. Боевики, как правило, сами выбирают тех, кто им подходит. В редких случаях девушки приходят в террористические организации по своей инициативе. По словам одной из террористок, задержанной 7 сентября 2004 года, Медни Мусаевой, к ней подошла женщина и пригласила на посиделки женщин-ваххабиток. Здесь они пили чай с разными сладостями, читали соответствующую литературу и беседовали. Муса-

ева в ходе беседы впадала в эйфорию. Как потом оказалось, в сладости подсыпали психотропные вещества. Оказывается, что большая часть террористических актов, совершённых в России женщинами, по показаниям экспертизы, были совершены под воздействием психотропных веществ. Девушку необходимо было изъять из семьи и поместить в место психологически комфортное, где на неё бы воздействовали чтение Корана, песни, постоянные молитвы с определённым речетотивом и длительные беседы. Затем индивидуальный подход к каждой из будущих террористок заключался в запугивании, побоях или же сексуальном насилии. И вот террористка с надломленной психикой готова на совершение джихада.

Т.о, причин участия девушек в террористической деятельности в России выделено специалистами около десятка, но большая часть их них может быть сведена к социально-религиозным, идейным, экономическим, психологическим, романтически-любовным причинам.

Современные исследователи проблем терроризма полагают, что как у женщин, так и у мужчин, обычно попадающих в ряды террористов, помимо «идейной» основы в их поведении, которой, в принципе, можно оправдать любые политические и иные цели, существует множество общих психологических черт. Так, по мнению американских психологов Д. Хоргана и М. Тэйлора, террористами, как правило, становятся либо неуверенные в себе люди, либо агрессивные личности, неспособные достичь своей цели ненасильственным путем. Вступив в террористическую организацию, они оказываются отрезанными от остального общества, с головой погружаясь в мир ее стереотипов, штампов и ценностей. Уход из террористической организации маловероятен, потому что неофит-террорист обычно теряет способность критически оценивать реальность, и, кроме того, «измена» терроризму сама по себе может быть чревата убийством «изменщика». Как ни парадоксально, но для многих террористов очень характерной психологической чертой является глубинный страх смерти. По мнению специалистов, именно пытаясь победить собственный страх, «овладеть им», террористы стремятся к смерти – своей и чужой. В детстве или юности потенциальные смертники или смертницы могут проявлять (или вынуждены

это делать в силу различных обстоятельств) повышенный ин терес к теме смерти, а во взрослой жизни они сознательно выбирают так называемый смертельный вариант самореализации. Вместе с тем террористы не всегда представлены единой психопатологической группой и далеко не все террористы являются психически больными людьми. В ряды террористов нередко попадают слабые люди с повышенной тревожностью, живущие в ожидании «неизбежных» неприятностей, агрессии, нападения, которые чувствуют себя в относительной безопасности только в обществе таких же, как они сами.

Еще одна общая черта террористов – нарциссизм, как правило, групповой, который заключается в ощущении гордости за то, что они принадлежат к какой-либо (национальной, этнической, религиозной и т.д.) группе. Человек, идущий на смерть ради абстрактной цели, обычно считает себя едва ли не «посланником свыше», «вершителем судеб», исполнителем собственного «высокого предназначения». Он уверен, что ему суждено стать спасителем хотя бы для ограниченной группы людей. Окружающий мир для террористов сужается до очень простых и абсолютных понятий: «черное – белое», «мы – они», «хороший – плохой». Психологи подтверждают версию о том, что в большинстве случаев террорист-смертник имеет психологическое развитие ребенка 7–9 лет. В 1970-е гг. был опубликован ряд исследований, авторы которых утверждали, что для подавляющего большинства психически здоровых женщин невозможна сама мысль об убийстве невинных людей, в том числе детей, с помощью варварских террористических методов. Считается, что женщины милосерднее, жалостливее и слабее «боевым духом», чем мужчины. Тем не менее, реальность сегодняшнего времени убеждает, что это далеко не всегда так. Наоборот, женщины в силу присущих им особенностей нервной деятельности (более высокая подвижность, эмоциональность, возбудимость и т.д.) быстрее мужчин становятся агрессивными, идея уничтожения овладевает и ими. Эксперт по терроризму У. Лакер пришел к выводу о том, что женщины – члены террористических структур, как правило, более мужественны, более преданы идеалам и целям организации и более фанатичны.

Психологи и психиатры приходят к выводу о том, что некоторые особенности женской генетики служат причиной того, что женская агрессия, как и женский алкоголизм, очень трудно поддается трансформации или лечению. По физической силе и выносливости мужчина превосходит женщину, но по своим природным психическим, психологическим возможностям женщина может превзойти мужчину, мобилизоваться, настроиться на такие поступки, которые мужчины может и не осилить. Вместе с тем было бы неверно объяснять природу женского терроризма только естественными, психолого-генетическими особенностями представительниц человечества. Стремление женщины к террористической деятельности в современных условиях может обусловливаться своеобразным протестом против существующей социальной реальности, места и роли женщины в обществе. Специалисты университета американского штата Нью-Йорк в своем исследовании «Межрегиональные тенденции женского терроризма» полагают, что во многих странах и регионах планеты именно невозможность участвовать в обычных формах политической деятельности толкает женщин к терроризму. Женщины невлиятельны, а их роль в жизни незаметна. Именно эта «незаметность» делает женщин особо привлекательными для террористов. Неприятие обычной модели женской судьбы указывает террористке путь к обретению смысла существования. Через собственную неудовлетворенность она стремится к новой идентичности. Стать членом организации, по словам одной террористки, значит преодолеть отчужденность, почувствовать себя частью «целого», покончить с разорванностью существования, перейти к «подлинной» жизни: «ты оставляешь мать, идешь стрелять, но делаешь это, чтобы жить, чтобы жизнь имела смысл... Таким образом, ты находишь материальное воплощение своему отказу». Возможно, следуя этой логике, для террористки этот вид самореализации и означает «переход в подлинную жизнь» – в сферу террористической деятельности.

При этом многие эксперты по терроризму считают, что в большинстве случаев женщины менее всего интересуются политическими и идеологическими идеями, которые ставит перед собой террористическая организация. Они сражаются и зачастую гибнут не «во имя», а «против» и «за»: против низкого

статуса женщины в их семьях и обществах, против властей, ко торые нанесли персональное оскорбление или совершили преступление против их родных и близких, за любимого человека и т.д. Примечательно, что женщины, как правило, значительно острее ощущают несправедливость. Настоящее и прошлое их интересуют больше, чем будущее. Террор становится для многих из них универсальным способом самоутверждения, поэтому женщины, как правило, глубоко уверены в необходимости и оправданности совершения терактов – о долговременных последствиях они задумываются редко.

Альтернативное истолкование причин и оснований женского участия в терроризме основывается на традиционалистском подходе и заключается в том, что в конкретных ситуациях могут действовать и так называемые прозаические мотивы. Речь идет, например, об уже упоминавшейся Гудрун Энслин, которая, будучи любовницей А. Баадера, разделила с ним судьбу террориста и стала одной из авторитетных фигур немецкой террористической организации RAF. Психологи отмечают, что такая постановка проблемы достаточно типична, так как обсуждение женского присутствия на публичной арене часто происходит с использованием категорий **«женщина-соратник», «женщина-любовница» и т.д.**

Некоторые исследования подтверждают, что участие женщин в террористической деятельности зачастую приводит к появлению (обострению) у них тяжелых психических заболеваний. Проанализировав биографии эсеровских террористок, эксперт по женскому терроризму Э. Найт пришла к выводу о том, что многие из них имели склонность к суициду, а их участие в террористической практике объяснялось тягой к смерти: «террористический акт был часто актом самоубийства». Обоснованным подтверждением диагноза «активная шизофрения» можно считать и тот факт, что отдельные участницы движения в припадке революционного восторга покончили с собой. К ним принадлежат Рашель Лурье, Эсфирь Лапина, Софья Хренникова и другие. А самая известная из них – Мария Спиридонова – мечтала (что отражено в ее дневниках), чтобы ее убили на месте покушения, и тогда эффект теракта был бы еще больше. С точки зрения психиатров, в подобных рассуждениях налицо симпто-

мы так называемого суицидального детского прагматизма, когда умереть – подразумевает не только траур, безутешное горе и покаяние родителей, но и провоцирование в террористках желания «отомстить» то ли самим себе, то ли окружающему миру. В итоге, развивая психиатрическое истолкование терроризма как особой поведенческой практики, ученые отмечают, что психические отклонения террористок могут являться не только основанием, но и следствием их участия в террористической деятельности – постоянного напряжения, риска, страха, возможного тюремного заключения и т.д.[[17]](#footnote-17)

Профессор Веслеанского университета (шт. Джорджия, США) М. Креншоу проанализировала общие причины, по которым женщины делают подобный выбор. Во-первых, во многих случаях ими движет желание повысить личный или семейный статус. Во-вторых, согласно традиции «кровной мести», когда в семье есть хотя бы один мужчина, никто не требует, чтобы женщина мстила за своего мужа или детей. Но когда никого не осталось, она последняя, одна в семье – значит, обязана мстить. В-третьих, достаточно часто на совершение самоубийств идут женщины, члены семей которых были уличены в сотрудничестве с правоохранительными органами и политическими противниками или, наоборот, погибли от рук врагов. В-четвертых, известны случаи, когда на совершение подобного теракта соглашались девушки, утратившие невинность вне брака. Самоубийство такого рода казалось им единственным решением подобной проблемы. И наконец, женщины-смертницы в ряде случаев надеялись материально помочь своим семьям. До недавнего времени, к примеру, родители погибшей палестинской террористки получали до 25 тыс. долларов, что в местных условиях может считаться целым состоянием.

Ввиду особой конспиративности террористических организаций об истинных масштабах женского участия в них знают лишь очень немногие участники подобных организаций или догадываются сотрудники соответствующих спецслужб. Расту-

щее число террористок-смертниц в разных странах, по мнению специалистов, свидетельствует о том, что террористические сети очень грамотно обрабатывают склонных к самоубийству индивидуумов. При этом считается, что женщин легче подготовить к роли террориста-смертника: они более управляемы, чем мужчины, и эффективнее подвергаются психологическому воздействию; они меньше привлекают внимание сотрудников служб безопасности, им легче спрятать на теле взрывное устройство. В открытых публикациях практически не встречается информации, посвященной исследованию статуса женщины в современных террористических структурах, методам их вербовки, поэтому часть выводов экспертов носит предположительный характер.

Тем не менее, некоторые аналитики, исследовав обстоятельства совершения терактов, выделяют ряд закономерностей, которые в своей совокупности могут представить типичную схему подготовки женщины-смертницы.

1. **Поиск потенциальных кандидаток**. В основном обращают внимание на богобоязненных, слабовольных, жалостливых девушек и женщин, недалекого ума, порой крайне ограниченных. Желательно, чтобы у кандидаток погиб кто-нибудь из родственников, причем неважно, в бою или как мирный житель. На этой основе в дальнейшем проще будет возбудить в ней слепую ненависть. Идеальное амплуа потенциальной террористки-смертницы – несчастная, одинокая, инфантильная. Принято считать (и эту тему активно развивают некоторые СМИ), что почти все будущие «шахидки» – вдовы или родственницы убитых боевиков, что якобы должно создавать им некий дополнительный «великомученический» и «героический» ореол. Однако это далеко не всегда так. Взрывы в Пятигорске, возле входа на аэродром в Тушине, захваты заложников в Буденновске, Кизляре – в этих и других терактах принимали участие женщины, которым мстить было абсолютно не за кого. Так, например, выяснилось, что участвовавшая под видом журналистки в одном из покушений на бывшего президента Чечни А. Кадырова 45-летняя жительница Гудермесского района Ш. Баймурадова была инвалидом в связи с психическим заболеванием. Или сестры Хаджиевы из Старой Сунжи, 28 и 26 лет, принимавшие участие

в захвате заложников «Норд-Оста» в октябре 2002 г.: младшая из них – умственно отсталая, образование 5 классов, больна раком легких и, кроме того, состояла на учете в Грозненском тубдиспансере. Достоверно известно, что на момент совершения ими терактов-самоубийств никто из ее родственников не был убит.

Таким образом, будущие смертницы во многих случаях молоды, и это неслучайно – в юности инстинкт самосохранения понижен, а социальных обязанностей, вроде ответственности за свою семью, – меньше. Следовательно, эти женщины – существа изначально эмоциональные, в силу пережитого стресса более внушаемы, с пониженным уровнем критичности и самооценки, а у многих из них имеется достаточно оснований для инициирования в дальнейшем желания (или ответственности) мстить.

1. **вовлечение в террористическую организацию.** Типичным методом при этом является похищение. Так, в ходе расследования покушения на А. Кадырова в мае 2003 г. были задержаны две девушки-»шахидки» (С. Махчаева и А. Сагитова), которые, как выяснилось в ходе следствия, были банально обмануты и похищены. Другую террористку-смертницу, 29-летнюю участницу захвата «Норд-Оста» А. Гишлуркаеву, проживавшую в Науре, забрали из автобуса якобы замуж, а фактически похитили.

Другими распространенными способами **вовлечения женщин в террористическую организацию выступают шантаж, запугивание, принуждение.** Например, у единственной из оставшихся в живых террористки-смертницы З. Мужахоевой, пытавшейся взорвать себя летом 2003 г. в центре Москвы и осужденной впоследствии судом присяжных на 20 лет тюремного заключения, муж-боевик погиб, когда она уже была беременной. До семи месяцев воспитывала дочь сама, а потом ее забрали родители убитого мужа. Женщина попыталась выкрасть ребенка, но ее поймали, дочь опять отобрали, а ее саму «в наказание» отправили в лагерь боевиков-смертников. Родители другой девушки-смертницы остаются уверенными в том, что дочь пошла на совершение преступления, опасаясь, что сводный брат-боевик в противном случае просто уничтожит ее семью.

Еще в 1997 г. под Сержень-Юртом были открыты полевые лагеря «Кавказ» и «Талибан», в которых чеченцы под руковод-

ством арабских инструкторов проходили боевую, диверсионную, религиозную и идеологическую подготовку. В одном из лагерей было и спецотделение для женщин. Согласно агентурным данным, выпускницы именно этих лагерей осуществляли крупные теракты на территории России в конце 90-х – начале 2000-х гг. В отличие от группировки А. Масхадова, где обучались молодые девушки от 13 до 18 лет, в лагерях Ш. Басаева было подготовлено более 30 террористок-смертниц, как правило, взрослых и «идейных» женщин, желающих отомстить за родных и близких. Помимо категории женщин, становящихся смертницами по принципу «смерть за смерть», встречаются женщины, вступающие на путь самоубийственного терроризма исключительно по меркантильным соображениям. Так, по имеющимся данным, некоторые родственники террористок, уничтоженных на Дубровке, получили по несколько тысяч долларов. А участница захвата здания больницы в Буденновске снайпер Т. Товчаева, награжденная Ш. Басаевым за свои «подвиги» орденом «Честь нации», заявила впоследствии на судебном заседании: «Мне обещали за участие в операции хорошо заплатить, но никаких денег я не получила.

1. **Психологическая обработка.** Это один из важнейших этапов подготовки смертниц. Желательным элементом при этом является изоляция женщин в замкнутую среду, например, в один из лагерей подготовки. На начальном этапе их «обрабатывают» также женщины, но, как правило, среднего или старшего возраста. Цель – войти в доверие к жертве, дать ей почувствовать в себе родственную душу, вызвать симпатии. Подчеркивая «особое» к ней отношение, девушке внушается, что она больше не затюканная жизнью деревенская девочка, а боец, более того, будущая героиня, окруженная уважением товарищей. Реальное представление человека, таким образом, приближается к желаемому. Распространенным приемом террористов при этом выступает применение различных психотропных материалов, следы которых, согласно данным экспертиз, обнаруживались почти у всех смертниц, совершивших теракты в России. Именно тогда, когда рассудок потенциальной смертницы затуманен наркотиками, с ней и начинают вести разговоры о том, как хорошо и почетно взорвать неверных и попасть в рай. Навязывается также мысль о том, что

даже если она выросла в многодетной, нищей семье, «товарищи» по борьбе не оставят близких в беде, она сейчас – надежда всего клана или тейпа. Иными словами, формируются оценки микросоциальной среды будущей смертницы. Повлиять же на оценку микросоциума может догматически религиозный мотив или, в других случаях, национальный, политический, социальный. Остальной мир, согласно внушаемым будущей «шахидке» представлениям, должен восприниматься как нечто враждебное, инородное, заслуживающее лишь презрения. «Жестким» способом психологической обработки можно считать такой, когда кандидаток в смертницы, во-первых, постоянно упрекали в том, что они до сих пор живы (вызывая тем самым чувство «вины» перед погибшими «борцами за веру»), а во-вторых, регулярно насиловали и избивали, пытаясь окончательно сломить их психику и добиться согласия на подрывную деятельность. Как подчеркивают некоторые эксперты, сексуальное надругательство в ходе подготовки будущей смертницы зачастую выступает в качестве самого действенного психотехнологического приема, так как в корне ломает психологию восточной женщины. Она становится «нечистой». У нее нет мужа, чтобы за нее заступиться, у нее не будет детей, перед которыми она сможет оправдаться. И тогда будущей «шахидке» объясняют, что у нее остается единственный шанс, чтобы «искупить грех» – убить возможно большее число «неверных». После многочисленных пыток несчастные были готовы на все, лишь бы мучения прекратились.

Конечной целью психологической обработки униженных, обманутых, совращенных женщин, тем не менее, остается исключительно добровольное желание идти на смерть. Считается, что бескорыстная готовность умереть должна стать непременным условием окончательной готовности женщины к теракту.

1. **Специальная подготовка.** Является завершающим этапом «обучения» будущих смертниц, продолжается, как правило, несколько месяцев и включает в себя изучение азов взрывного дела, правил конспирации, приемов и способов обычной и экстренной связи и т.д. Особое внимание при этом уделяется привитию навыков обращения со взрывчаткой кустарного производства или даже промышленного образца. В качестве последнего чаще всего используется ПВВ-4 (пластичное взры-

вчатое вещество С-4), остатки которого были обнаружены российскими спецслужбами на месте совершения различных терактов последнего времени. На заключительной стадии подготовки будущие «воительницы Аллаха» проходят так называемую легализацию: им готовятся и вручаются «чистые» документы, легендируется биография, цели, маршруты передвижения и обеспечивается их доставка к предполагаемому объекту совершения теракта. После этого обреченной женщине остается лишь ждать сигнала к своему «боевому применению».

Таким образом, проблема женского терроризма обнаруживает значительный объем социальных, политических, психологических, религиозных, этнических и других предпосылок, на которых в существенной степени и основывается феномен массового вовлечения женщин в подобного рода деятельность. Неслучайно почти половина разыскиваемых по всему миру террористов – представительницы слабого пола, а один из выводов, к которому приходят эксперты за почти двухвековую историю политического террора, – женщины-террористки гораздо опаснее мужчин. В директиве Интерпола существует по этому поводу достаточно категоричная инструкция: в случае захвата или нейтрализации вооруженной террористической группы – уничтожить женщин в первую очередь. Вместе с тем многие политологи убеждены, что государственное насилие или силовые меры в отношении женщин-террористок или закулисных организаторов их деятельности лишь в некоторой мере способны предотвратить теракты или хотя бы свети их к минимуму. Для адекватного ответа вызову сегодняшнего времени в виде готовой к своей и чужой гибели женщины-смертницы необходимы согласованные и скоординированные меры в социально-экономической сфере, в области образования, культуры, СМИ.

**2.4. Механизм психологической вербовки женщин через сеть Интернет. Кто в группе риска?**

Если тебе от 18 до 35 лет, если ты одинока или несчастна в отношениях, если ты образована и проводишь много времени в соцсетях – ты в группе риска. Социальные сети – основной инструмент вербовки и он работает безотказно. Именно в Интер-

нете проще всего поддерживать постоянный контакт с жертвой. Именно в Интернете проще всего воздействовать на психику человека, не вызывая совершенно никаких подозрений. Именно в Сети проще всего познакомиться и втереться в доверие.

Зачем им русскоязычные женщины?

260 миллионов человек в мире говорят на русском языке. В любой стране СНГ скорее поймут русскую речь, чем международный английский язык. А это значит, что любая русскоязычная женщина – ценный кадр для террористов. В том случае, если ей повезет, то она окажется способной вербовщицей. Если нет – ее ждет секс-джихад. Согласно озвучиваемой идеологии ИГИЛ *(организация признана в России экстремистской и запрещена)*, **суть секс-джихада заключается в том, чтобы выйти замуж за боевика, рожать ему детей и наставлять их на путь исламизма.** При этом радикалы часто используют понятие временного брака, которое якобы существует в исламе. Они рассказывают девушкам, что в случае, если супружеская жизнь им будет не по душе, то возможность расстаться и вернуться к своей обычной жизни у них будет всегда. На самом деле в исламе нет понятия временного брака. Когда девушка окажется в руках исламистов, количество «супругов» может быть и 30 человек в месяц. А это значит, что секс-джихад, по сути, превращается в сексуальное рабство.

**они обещают подарить сказку!**

Одинокая или неудовлетворенная отношениями женщина – самое слабое звено. Патриархальный уклад, от которого мы до сих пор не освободились окончательно, – тот самый крючок, на который легко поймать любую женщину, мечтающую о личном счастье. Судьба преподносит ей прекрасного принца – мужчину, «за которым, как за каменной стеной», человека, готового обеспечить ей спокойное и счастливое будущее. Естественно, никакого отношения к реальности это не имеет, но простейшая ловушка все равно работает.

Как действуют вербовщики?

Важно понимать, что вербовщикам совершенно некуда торопиться, поэтому они никогда не работают быстро и «в лоб». Жертва просто не понимает, что ею манипулируют, потому что с каждой ведется индивидуальная работа. Это значит, что

вербовщик будет работать именно с твоими слабыми сторонами, он будет дергать за те ниточки, которые способны задеть именно тебя, а не некую абстрактную женщину. Поэтому так важно распознать манипуляции с самого начала, важно не позволить этому человеку втереться в доверие. Вот признаки, которые должны тебя насторожить:

**новый знакомый слишком сильно интересуется твоей**

**жизнью**

Как уже говорилось, вербовщики действуют в основном через социальные сети и сайты знакомств. Новый френд, появившийся «совершенно случайно», начинает вести с тобой задушевные разговоры и выпытывать подробности личной жизни. При этом тебе хочется рассказать ему обо всем, потому что этот человек очень тонко чувствует твои эмоции, ты сразу ощущаешь, что вы «на одной волне». На самом деле, конечно, это просто тонкое знание человеческой психологии, а не внезапное родство душ.

**в твоей жизни появляется «нужный человек»**

Тот самый, в котором ты давно нуждалась. Этот человек может бескорыстно помогать тебе, если у тебя есть трудности, может стать близким другом, соратником, учителем или любовником. Главное – он будет удовлетворять твои и только твои потребности. Если ты хочешь замуж – появится завидный жених. Тебе нужен надежный друг – вот он. Ищешь человека, который будет играть роль родителя, – и такой тоже найдется.

**Тебя должно насторожить следующее: этот человек появится после того, как ты где-либо откровенно расскажешь о своих трудностях.**

**Ты чувствуешь себя «подвешенной в воздухе»**

Как только вербовщик поймет, что занял достаточно прочную позицию, он начнет использовать техники, которые запутают твои мысли. Ты почувствуешь, что тебе не на что опереться – твоя жизненная позиция покажется тебе зыбкой и ненадежной, а новой у тебя пока не будет. Выбить почву из-под ног не так сложно, как тебе кажется. Если ты чувствуешь, что после бесед с новым знакомым невозможно собраться с мыслями, – беги.

**Ты чувствуешь, что твое привычное окружение** – **враждебно**

Если тебе кажется, что твоя семья настроена против тебя, друзья желают зла, а любимый человек попросту тебя использует, попробуй вспомнить, в какой именно момент ты это поняла. Если после разговоров с новым другом ты чувствуешь, что кругом враги, скорее всего, тебя вербуют. Жертву непременно нужно оторвать от близких, но лучше, если она сделает это самостоятельно!!!

**у кого-то есть ответы на все вопросы**

Причем очень простые ответы. Мир будто бы становится черно-белым: есть добро и есть зло, отличить одно от другого проще простого. Есть человек, который знает, как жить правильно, и он указывает тебе путь. Скорее всего, именно на этом этапе с тобой заговорят о религии. Естественно, об исламе, вернее, о радикальном исламе, который к истинному исламу не имеет практически никакого отношения.

**Тебе дадут понять, что ты** – **избранная!**

Не такая, как все. Более того, существует общество таких же избранных, и твое место, разумеется, там: там, где тебя все поймут, там, где ты сможешь быть самой собой; там, где тебя ждет абсолютное счастье, конечно же, – не то, что здесь.

**Если ты искала мужчину** – **тебе его предложат.**

И скорее всего, это будет необычайно романтичная история: от тебя даже не будут скрывать, что он – боевик, потому что на этом этапе тебя это не смутит. Напротив: с одной стороны, он – настоящий мужчина, отважный борец со злом; с другой, – это уставший воин, которому нужна верная подруга. Сострадание, умноженное на восхищение, – адский коктейль, способный лишить разума многих женщин.

**Если ты ищешь что-то другое** – **это тоже найдут.**

Женщины, совершенно не заинтересованные в отношениях с брутальными бородатыми самцами, ловятся на другие крючки: тебе могут предложить волонтерскую деятельность. Благородная миссия, борьба за мир во всем мире – почему нет? Тебе могут предложить выгодную работу – и, поскольку критичность мышления уже снижена, ты согласишься.

Что делать, чтобы обезопасить себя в Сети?

* Не выноси в социальные сети личную информацию. Форумы, на которых женщины жалуются друг другу на свои пробле-

мы, – настоящий Клондайк для вербовщиков. Если тебе очень нужно выплеснуть куда-то эмоции, заводи новый, анонимный аккаунт и «убивай» его через пару дней. Не отвечай на личные сообщения, которые присылают твоему «виртуалу».

* Не отвечай на сомнительные запросы в соцсетях. Проверяй, есть ли у тебя общие друзья с человеком, который просит его добавить. Почитай его посты, прежде чем отвечать на запрос. Если тебе что-то кажется подозрительным, убери его сразу.
* Проверяй информацию. Если тебе делают заманчивое предложение по работе – наведи справки, прежде чем давать ответ.

Если ты интересуешься религией – обращайся к первоисточнику!

Женщины, которые интересуются исламом, – первые кандидатки в жертвы вербовщиков. Помни о том, что радикальный ислам имеет мало общего с настоящими исламом.

Если же вдруг кто-то решит помочь тебе в изучении этой религии, в первую очередь прочти Коран самостоятельно, потому что вербовщик обязательно тебе скажет следующее:

«Незамужний статус для женщины в исламе – позор».

Под этим соусом тебе немедленно предложат «хорошего жениха», разумеется.

На самом деле:по Шариату (мусульманское право), если незамужней женщине (так же, как и мужчине) удается беречь свое целомудрие и честь, то нет греха в том, что они не вступают в брак.

«Если родители против – забудь про них. Они против ислама, а значит – против тебя».

Родители – главные противники вербовщика: если они рядом с потенциальной жертвой, они первыми заметят, что происходит что-то серьезное. По этой причине нейтрализовать семью – его основная задача. Тебе скажут, что ради веры не просто можно от них отречься, а нужно.

На самом деле в Коране очень часто повторяются заповеди и предписания проявления благочестия по отношению к родителям, а также предостережение и запрет на ослушание родителей и проявление неуважения по отношению к ним. Всевышний Аллах сказал: «Поклоняйтесь Аллаху и не приобщайте к Нему сотоварищей. Делайте добро родителям»(4:36). «Мы заповеда-

ли человеку быть добрым к родителям» (29:8). «Мы заповедали человеку делать добро его родителям. Его мать носила его, испытывая изнеможение за изнеможением, и отняла его от груди в два года. Благодари Меня и своих родителей, ибо ко Мне предстоит прибытие» (31:14).

Оперативные сводки:

В подмосковной Балашихе в ходе спецоперации МВД и ФСБ задержан экстремист, вербовавший молодых женщин для совершения терактов.Уроженец Украины Александр Галамбица входил в международную группировку радикальных исламистов. Его жертвами стали как минимум пять девушек[[18]](#footnote-18). Причем это уже далеко не первый случай, когда в столичном регионе ловят вербовщиков из запрещенных экстремистских организаций.

Решение о задержании предполагаемого вербовщика оперативники приняли, когда узнали, что именно сегодня он собирается уехать из Москвы вместе с девушкой, которую обрабатывал последние несколько месяцев. У оперативников была информация, что вербовщик может быть вооружен, и поэтому в операции принимали участие бойцы СОБРа.

Оружие – пистолет Макарова – в машине подозреваемого действительно нашли. Полная обойма, исправен, готов к стрельбе. Ручка пистолета была замотана изолентой. Это прием наемных убийц, известный еще с 90-х годов. Так на ручке не остаются отпечатки пальцев.

Информацию о том, что в Подмосковье действует ячейка экстремистской организации «Ат-Такфир-Валь-Хиджра»[[19]](#footnote-19) оперативники получили около полугода назад. Информатор сообщил, что участники организации занимаются активной вербовкой новых последователей. В основном работают с молодежью через соцсети. В итоге вышли на самого активного вербовищика – Александра Голомбицу – сорока лет, уроженца Украины.

Вербовщик жил в подмосковной Балашихе. С девушками, которых вовлекал в деятельность запрещенной организации, он

знакомился в мечетях и в социальных сетях, причем действовал по одной и той же схеме. Искал девушек одиноких, с недостатком общения, скромных. Обычно именно с такими людьми вербовщики легче всего вступают в контакт. Александр, как говорят оперативники, входил к ним в доверие, уговаривал принять ислам, с некоторыми жил в гражданском браке. Оперативники рассказывают, что им удалось найти всех завербованных. Но к родителям решила вернуться лишь одна. В машине вербовщика после задержания, помимо оружия, нашли и наркотики – амфетамин, больше трех граммов, и запрещенную экстремистскую литературу. Некоторые книги изданы за рубежом специально для членов организации «Ат-Такфир-Валь-Хиджра». С арабского это название переводится как «Искупление и исход». Считается, что это одна из самых радикальных международных террористических группировок. Причем ее активисты всех других мусульман считают главными врагами. Члены «Ат-такфир-вальХиджра» обязаны порвать все связи с обществом и государством, включая собственные семьи.

Группировку создали в Египте в начале 70-х годов. Считается, что часть членов группировки имела отношение вместе с Братьями Мусульманами к убийству в 1981 году президента Египта Анвара Садата. После разгрома организации в Египте и арестов лидеров сторонники «Ат-Такфир» перебрались в другие страны. Они воевали в Афганистане, Чечне, совершали теракты в Алжире, Судане, Ливане, Марокко. Организация запрещена в большинстве исламских стран. До определенного момента в России у нее было не так много последователей.

Нынешнее задержание едва ли не первый случай, когда в руки оперативников попал непосредственный участник организации. Стоит сказать, что в последние годы именно в Московской области были задержаны сразу несколько вербовщиков радикальных организаций[[20]](#footnote-20) и ликвидировано несколько террористических ячеек. В частности, весной тут арестовали Юлая Давлетбаева – опытного боевика, повоевавшего в Афганистане, готовившего теракты в Москве. Боевики при задержании от-

стреливались, спецназ ФСБ уничтожил двоих, третьего задержали в России.[[21]](#footnote-21)

Источник INTERFAX.RU сообщает, что 16 декабря 2015 года Сотрудники Пограничного управления ФСБ по Петербургу и Ленобласти убедили нескольких жительниц северной столицы не улетать в Турцию, где их могли ждать вербовщики экстремистских организаций, – сообщила пресс-служба ведомства в среду.

«В сентябре – декабре 2015 года в аэропорту «Пулково» отмечены попытки вылета в Стамбул гражданок РФ, проживающих в Санкт-Петербурге и Ленинградской области, в возрасте от 18 до 30 лет. Молодые женщины следовали в Турцию самостоятельно по приглашению проживающих там знакомых – предположительно, членов запрещенных в РФ организаций», – отмечается в сообщении.

В пресс-службе не уточнили, скольких именно женщин отговорили от поездок, но подчеркнули, что «случаи не единичны».

Турецкие вербовщики знакомились с женщинами в соцсетях, не афишируя свою принадлежность к экстремистским организациям. Они также оплатили женщинам перелет из Петербурга в Стамбул.

«Одних выезжающих женщин интересовала «перспективная работа» в Турции и на Ближнем Востоке, другие рассматривали поездку как интересное «приключение» на фоне окружающей обыденности. Практически все выезжающие были увлечены своими новыми знакомыми по социальным сетям и рассчитывали на ответную взаимность», – отмечается в сообщении.[[22]](#footnote-22)

Сотрудники пограничной службы провели с женщинами разъяснительные беседы, после чего они отказались от запланированных поездок.

Надо иметь в виду, что технологии вербовки постоянно совершенствуются. Число категорий людей, намеченных к вербовке, постоянно разрастается.

В **группе риска** отмечены также и следующие категории людей:

* недавно пережившие стресс, болезнь, потерю близких;
* легковерные внушаемые люди;
* максималисты; люди, у которых так и не сформировалась устойчивая система ценностей;
* люди, не узнавшие культуры и духовной традиции своего народа;
* люди, ощущающие себя непонятыми, непризнанными, недооценёнными, невостребованными в этой жизни; люди, готовые утвердиться за счёт других. Представителей указанных категорий внимательно высматривают представители ИГИЛ/ ДАИШ. Для них это просто оплаченная работа!

Важно отметить, что в социальных сетях России расставляется «наживка» – своеобразный информационный вирус, который позволяет позитивно оценить халифат. Есть наживка на юную девушку, например, на сайте для девушек размещён «Сонник». В этом соннике есть толкование сна с моджахедом: «Увидеть во сне муджахида, означает, что поблизости от вас появится надёжный защитник, настоящий мужчина». Теперь у девушки есть повод хотеть встречи с муджахидом. Для начала – во сне!

Есть специальная категория «наживки», рассчитанная на представителей категории «отъявленных подонков». Как известно, «Исламское государство» (организация, запрещенная в России) узаконило рабство, возродив рынки невольников и невольниц, где самый ходовой и дорогой товар – маленькие девочки. Вдобавок исламистами была выпущена инструкция, как правильно насиловать и наказывать женщин.

Теперь специалистам вербовки остаётся регулярно проверять контакты в социальных сетях и отбирать наиболее подходящих кандидатов для вербовки. Схема вербовки работает следующим образом. На первом этапе наводчик вычисляет потенциальную жертву, выявляет пристрастия и проблемы у потенциального кандидата. Объектом вербовщиков становятся в основном молодые люди: романтики, идеалисты, изгои и просто не адаптировавшиеся к взрослой жизни ребята, которые не хотят мириться с окружающим их социальным неравенством.

Затем в работу включается **мотиватор**, чья обязанность **говорить человеку то, что ему хочется услышать**. Неформала

похвалят за непохожесть и оригинальность; самолюбивому скажут, что он недооценён; одинокому предложат дружбу; девушке пообещают любовь, надёжного спутника – настоящего мужчину; тому, кто не согласен с несправедливостью общества, предложат сражаться за справедливое устройство – за ИГИЛ/ДАИШ ( но это будет сказано уже гораздо позже).

На протяжении первого и второго этапа продолжается сбор и анализ информации об объекте вербовки. Эта информация будет использована на следующих этапах. По мере сближения **мотиватор** будет укреплять представление кандидата о том, что он недооценён, о том, что жизнь к нему несправедлива; о том, что где-то в другом месте его смогут оценить по достоинству; о том, что он мог бы реализовать себя в настоящем, важном деле, где внесет свой, может быть решающий, вклад в усовершенствование мира.

Основная работа ведется по дискредитации окружающего молодых людей мира. Сначала культивируется порочность этого мира, а потом предлагаются пути выхода из этого: братство, социальная справедливость, якобы имеющиеся в модели, предлагаемой «Исламским государством» (организация запрещенная в России). *Главное на этом этапе – убедить вербуемого в том, что он сам принимает решения, которые ему навязывает мотиватор.*

Когда доверие к мотиватору окрепнет, вербуемого приглашают на встречу. Количество собеседников не играет особой роли, задача встречи – укрепить авторитет «истины», стоящей за мотиватором, и сделать волю вербуемого более податливой к влиянию. Не исключены элементы гипноза и применение лёгких наркотиков. На этой встрече человеку дадут понять, что его заметили, что он избран. Что примечательно – **избран** для особо важного дела. Если одной встречи мало, будут ещё одна-две, а, может, даже потребуется несколько месяцев, чтобы снизить уровень критического мышления и заставить человека изменить строй мышления. И вновь, главное – чтобы вербуемый считал, будто он сам принимает решения, навязанные ему **мотиватором**.

Когда доверие к **мотиватору** становится максимальным, наступает решающий этап – отъезд. Чтобы не спугнуть вербуемо-

го, мотиватор может и не упоминать об ИГИЛ/ ДАИШ. Кандидата на вербовку **могут пригласить на курсы изучения языка, отправиться к любимому человеку, пообещать работу или возможность общения с авторитетным лидером.** Приёмов и поводов может быть много. Общее у них одно: отъезд обычно оказывается внезапным, срочным, билет покупается незадолго до отъезда, чтобы не осталось времени для размышленья.

Мотиватор убеждает вербуемого, что ему РАЗ В ЖИЗНИ выпал шанс, который нельзя упустить. Внезапность принятия решения ошеломляет человека, лишает его возможности взвесить «за» и «против», лишает возможности обратиться за советом к знающим людям, к своим близким. Главная цель манипуляций – сделать жертву вербовки безвольной игрушкой в руках вербовщика.

Согласно данным опроса фонда «Общественное мнение», **29%** россиян считают, что *стремление молодых людей и девушек вступать в ряды террористических организаций, подобных ИГИЛ/ ДАИШ, связано с широкой пропагандой и зомбированием*. Среди других причин, толкающих российскую молодежь на вступление в ИГИЛ, респонденты указали на социальные проблемы: на тягу юношей и девушек к лучшей жизни, деньгам (13%), неустроенность жизни, проблемы, безвыходное положение (8%), а также проблемы в воспитании, семье (6%).

12 % объясняют стремление молодежи оказаться в рядах боевиков глупостью, незрелостью и юношеским максимализмом, 6% – нехваткой острых ощущений. Еще 8% винят в этом отсутствие идеалов, идеологии, слабость патриотическое воспитания. По данным опроса, подавляющее большинство россиян (91%) исключает возможность того, что кто-то из их знакомых захочет вступить в ИГИЛ/ ДАИШ.

**ГЛАВА 3. КОНТРПРОПАГАНДА И ПАРАМЕТРЫ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

**3.1 . Основы эффективности контрпропаганды**

Чтобы выстроить успешную и эффективную систему коммуникативного взаимодействия, следует учитывать основные особенности обращения людей с информацией. Особенности укладываются в пяти вопросах:

1. Как люди думают и понимают сообщения?
2. Как люди запоминают информацию?
3. Какие эмоции люди испытывают?
4. Какие установки имеют люди?
5. Как люди принимают решения?

Как правило, у взрослых людей в должной мере работают все пять пунктов. Если же объектом воздействия оказываются дети, начинают возникать некоторые проблемы. Например, установки, о которых идет речь в четвертом пункте, у детей отсутствуют или находятся на стадии развития. Формирование этих установок происходит в семье и школе. Решения за детей, пока они малы, принимают взрослые. Разумеется, речь идет не обо всех решениях: простые остаются на усмотрение ребенка, тогда как сложные, радикальным образом влияющие на его жизнь, все-таки принимают взрослые.

Следующим важным моментом является то, как подается информация: выражена ли она в явном виде или является подразумеваемой и скрытой. Следует также помнить о фундаментальных категориях риторики: логос, пафос и этос. Логос – это словесное наполнение, категория, являющаяся основной у детей. Пафос – это эмоциональное наполнение, категория, находящаяся на очень высоком уровне у детей. Этос – это нравственное начало, категория, практически не развитая у детей.

Если говорить о защите женщин от пропаганды, о противодействии пропаганде в целом, то следует учесть, что большинство её инструментов относится к категории «пафос». Пропагандистский инструментарий основан на эмоциональном воздействии, которое провоцирует аудиторию на какие-то действия, между тем как контрпропаганда основывается на другой

категории – «логос». Возникает парадокс: действия пропаганды и действия контрпропаганды лежат в разных плоскостях. Таким образом, контрпропаганда не оказывает влияния на те сферы, на которые воздействует пропаганда, то есть усилия контрпропаганды заведомо направлены не на противодействие, а на выстраивание каких-то других смыслов, не связанных с теми, которые уже выстроены с помощью пропаганды. Это одна из основных сложностей противодействия пропаганде терроризма.

Чтобы обеспечить действенность контрпропаганды, следует ответить на вопросы:

* Кто целевая аудитория?
* На кого направлены усилия в информационной войне?
* Кто противник в этой информационной войне?
* На какой цели надо сосредоточиться в первую очередь?

Из описанных выше теоретических и практических вопросов, выводы следующие. На уровне риторических приемов необходимо использовать самые разные средства (повторы, метафоры, аналогии и т.д.). Тексты, предлагаемые женщинам, должны быть эмоционально насыщенными и максимально понятными. Кратко эту мысль можно сформулировать следующим образом: для сообщений, рассчитанных на совсем юных девушек, необходимо использовать максимально простые и понятные слова – языковое ядро (около 2000 слов языка).

В интересах распространения идеологии террористы бьют по уязвимым местам людей: уязвимым в силу возраста, взаимоотношений в семье, социального и финансового статуса, то есть основной удар от воздействия приходится на болевые точки. Терроризм оправдывает свое насилие чужим насилием: нас убивали, бомбили, морили голодом, насиловали, притесняли, мы будем делать то же самое. Это ветхозаветная логика «око – за око, зуб – за зуб». Её и следует учитывать, выстраивая логику контрпропаганды.

Анализ некоторых источников по проблеме вербовки молодых людей в террористические организации показывает, что социально-экономические, материальные мотивы вербовки на практике существенно уступают религиозным, ценностным, культурным, идеологическим, цивилизационным, а часто психологическим. И именно последние, психологические мотивы,

обеспечивают необходимый смысловой контекст экстремистской информации. Рассмотрим одну из таких психологических теорий.

**3.2. Психологическая теория «смыслообразования» как ресурс противодействия**

**информационному экстремизму**

Одних квалифицированных антитеррористических законов и иных регламентирующих документов недостаточно для того, чтобы противодействовать идеологии терроризма на уровне индивидуального сознания. Необходимо выявить психологические теории, которые раскрывают сущность механизмов, обеспечивающих формирование антитеррористической идеологии как личностной ценности каждого конкретного человека. В качестве такой теории можно рассматривать современную теорию смысла и смыслообразования как методологическую основу ценностно-смыслового подхода при формировании антитеррористической идеологии. Она дает возможность понять особенности смысложизненных стратегий современной молодежи, описать механизмы формирования ответственности как компонента антитеррористического мировоззрения.

Для того, чтобы понять, как именно теория смысла и смыслообразования определяет механизмы формирования личностных ценностей, и в частности ценностей идеологических, необходимо обратиться к современной теории смысложизненных стратегий. Говоря о стратегии, обычно имеют в виду своеобразный мыслительный акт, «свернутую внутри» операцию возможного действия, построение в уме реальности возможного действия. Иногда речь идет о бессознательных механизмах возникающих действий. С.И. Ожегов и Н.Ю. Шведова определяют стратегию как «вообще искусство планирования руководства, основанного на правильных и далеко идущих прогнозах».

Идея смысложизненной стратегии исторически связана с проблемой мотивации (А.К. Маркова и др., В.Э. Мильман, В.Ф.Моргун, Х. Хекхаузен), а также находит свое подтверждение и в исследованиях о соотношении типа ценностей личности и ее успешности, о своеобразном отношении к деятельности, к жизни и особенном мировосприятии.

Т.В. Столин дает следующее определение смысложизненной концепции: «это индивидуальная обобщенная система взглядов на цели, процесс и результат своей жизни». [[23]](#footnote-23) В основе этой концепции лежат ценности и потребности, отношения и конструкты конкретной личности. Смысложизненная концепция начинает складываться к подростковому возрасту, может изменяться и трансформироваться на протяжении жизни человека, но на определенном этапе онтогенеза является достаточно устойчивой». Таким образом, можно сказать, что смысложизненная концепция – это стержневая направленность личности, ее смысл жизни. Она содержит в себе те жизненные смысловые универсалии, те ценности, которые и составляют основу личности.

Механизм формирования смысложизненных стратегий определяется рядом факторов:

* особенностями мотивационно-интенциальной сферы;
* хронологическим возрастом, жизненным контекстом, социокультурными и экономическими условия. Смысловые стратегии – динамическая составляющая смысловой сферы. Они предстают смысловыми новообразованиями личности, изменяющими всю смысловую структуру.

1. Смысловая дивергенция, или, как ее еще можно назвать, – смысловой выбор как основа творчества личности. Если допустить, что субъект видит смысл своей жизни в творчестве как созидании нового, уникального, то его творческая деятельность и будет стремлением к осуществлению смыслового выбора (смысловой дивергенции). Раскрывшиеся человеку и ставшие матрицей его сознания смыслы – безусловная и множественная перспектива их реализации, а следовательно, и фактор, побуждающий к деятельности, и механизм, обеспечивающий существование самой личности.
2. Раскрытие смысла, смыслоинициация. Психология и другие науки видят ключ к пониманию осознания субъектом смысла, постижения значимости объекта познания, объяснения «себе» его бытия в мире.
3. Реализация смысла – собственно смыслообразование.
4. Переживание смысла (смысловой след). Переживание есть проявление смысла, его след, устанавливающий связь меж-

ду предшествующим и последующим моментами смыслообразования. Если смысл – отношение субъектного опыта к объектам действительности, то переживание – отношение к образу, возникающему в условиях раскрывающегося смысла. Переживание, таким образом, вторично. Из этого следуют определенные выводы. Один из них заключается в том, что, решая проблему активизации эмоциональной, интеллектуальной сферы женщины, недопустимо не учитывать смысловую пульсацию как подлинный источник познания. Именно данный тезис лежит в основе психологических практик, которые мы представляем для использования в работе с женщинами. Эти тренинги призваны актуализировать внутренние ресурсы женщины, способствующие помочь ей разобраться с внутренним смятением, одиночеством, беззащитностью, неуверенностью в себе; почувствовать в себе силы, «вернуться к себе домой» (З. Фрейд). Обозначенные параметры ресурсного роста способствуют формированию психологического иммунитета от воздействия информационного экстремизма, обретя внутреннюю свободу собственного женского бытия.

**ПСИхОЛОГИчЕСКИЕ МЕТОДИКИ**

**Тренинг 1. «Трудная жизненная ситуация»[[24]](#footnote-24)**

Понятие «трудная жизненная ситуация» можно определить как неизбежное событие в жизненном цикле личности, порождающее эмоциональные напряжения и стрессы; препятствия в реализации важных жизненных целей. С ними нельзя справиться с помощью привычных средств. Эта ситуация сопровождается нарушением привычных внутренних связей, а также невозможностью реализации внутренних мотивов, жизненных стремлений, привычных и понятных ценностей.

К трудной жизненной ситуации относят:

1. потерю места работы;
2. длительную безработицу, сопровождаемую хроническими экономическими проблемами;
3. измену мужа;
4. наличие второй жены;
5. развод в семье;
6. жестокое обращение со стороны мужа или родственников (домашнее насилие).

Одна из эффективных моделей психологической помощи – это психологическое сопровождение женщин в кризисные периоды жизни.

**Цель:** Формирование эмоциональной устойчивости женщин посредством управления собственным психоэмоциональным состоянием, привитие навыков позитивного самовосприятия.

**Задача:** Формирование мотивации женщины на самостоятельное достижение позитивных изменений, направленных на повышение собственной самооценки, снятие внутреннего страха, формирование уверенности в своем личностном потенциале.

**Предлагается набор базовых методик, которые успешно зарекомендовали себя в рамках психотерапевтической работы с женщинами, находящимися в трудной жизненной ситуации.**

СТРАХИ!

**ЧЕГо Я боЮСЬ?**

Упражнения этого блока помогают лучше разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе; определить уровень социальных страхов женщин и девушек, часто тесно связанных с проблемами в отношениях

***Упражнение 1. Я ТАК БОЮСЬ, А МНОГИЕ ЭТОГО НЕ БОЯТСЯ***

|  |  |
| --- | --- |
| *Материалы* | Не требуются. |
| *Время* | Упражнение – 20 мин. |
| *Инструкция* | «Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе „зоны страха» и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: „Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся». Задача каждого – найти в себе минимум 3 страха» |
| *Обсуждение* | «Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости. Но бывают и страхи менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?» |

***Комментарии:***

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Да, действительно, это бывает страшно, этого стоит опасаться» и т.п. Ко-тренер фиксирует все названные страхи, отмечая их авторство.

Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей. Если возникают слишком большие паузы, то можно предложить участникам самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросать ему игрушечный мячик, на котором написано «мой страх».

Упражнение также может использоваться для разогрева в начале рабочего дня или после перерыва.

***Упражнение 2. Я НЕ БОЮСЬ, А МНОГИЕ БОЯТСЯ***

|  |  |
| --- | --- |
| *Материалы* | Не требуются. |
| *Время* | Упражнение – 20 мин. |
| *Инструкция* | «Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе „зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: „Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди”.  Задача каждого – произнести 3 подобные фразы». |
| *Обсуждение* | «Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы. Скажите, пожалуйста, им об этом». |

***Комментарии:***

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает сам, например, такой фразой: «Я не боюсь проводить тренинги, хотя этого боятся и *не* умеют многие люди». В случае если группа надолго замолкает, тренер или ко-тренер могут произносить страховочные фразы:

«Я не боюсь критики, хотя ее боятся многие люди».

«Я не боюсь выступать публично, хотя этого боятся или не могут многие люди»

Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или словами: «Прекрасно», «замечательно», «хорошо», «здорово» и т.п.

Ко-тренер фиксирует в протоколе названные «зоны смелости» отдельно для социальных и биологических страхов. Эти данные могут пригодиться для тренировки самоподкрепления и поощрения других людей.

Если возникают слишком большие паузы, то участникам предлагается самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросать ему игрушечный мячик, на котором написано: «зона смелости».

Упражнение также может использоваться для разогрева в начале рабочего дня или после перерыва.

После выполнения этих двух упражнений часто можно обнаружить пары участников, один из которых не боится того, чего очень боится другой. В этом случае можно использовать упражнение «Как же ты научился этого не бояться?»

***Упражнение 3. КАК ЖЕ ТЫ НАУЧИЛСЯ ЭТОГО НЕ БОЯТЬСЯ?***

|  |  |
| --- | --- |
| *Материалы* | Ко-тренер проверяет свои записи и составляет пары участников, в которых один боится того (или примерно того), чего не боится другой. |
| *Время* | Упражнение – 15 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника. |
| *Инструкция* | «Наша задача будет состоять в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы. Для этого нам потребуется сформировать пары, и это мы сделаем следующим образом.  Сначала просто найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится чего-либо, чего Вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи ».  «Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнера, что ему помогло или помогает не бояться». |
| *Обсуждение* | «Какие способы формирования смелости мы узнали из наших диалогов?»  Результатом должен стать перечень разных способов борьбы со страхом. |

***Комментарии:***

Часто такие разговоры наталкиваются на то, что один из участников заявляет, что он никогда этого не боялся. В этом случае ему дается задание убедить партнера (лучше – на конкретных примерах), что бояться данного объекта или действия нет смысла!

Обычно проведение этого упражнения приводит к тому, что «смелому» участнику удается достаточно четко и емко сформулировать те фразы, которые помогли ему справиться со страшной ситуацией.

Так, например, на одном из наших тренингов друг с другом беседовали две женщины, одна из которых бесстрашно водит автомобиль, другая же панически этого боится (особенно – пеpeсекать оживленные перекрестки). В самом начале своей водительской практики автомобиль первой заглох на оживленном перекрестке, и она никак не могла его завести. Сзади раздавались звуковые сигналы, водители обгонявших ее автомобилей не стеснялись в выражениях. Справиться с волнением девушке помогла простая мысль: «Меня не интересуют те, кто позади меня, пусть сами думают о себе. Меня не интересуют те, кто меня обгоняет, они уже нашли решение своих проблем. Мне

нужно ехать вперед, двинусь вперед, как только заведу машину, и буду смотреть только на тех, кто впереди меня». Страх помешать кому-либо или показать себя неумелым водителем в этом случае был преодолен.

***Упражнение 4 ОДИНОЧЕСТВО***

|  |  |
| --- | --- |
| *Материалы* | Карточки, на которых написаны следующие ключевые фразы:   1. Очень одиноко мне было, когда... 2. В последний раз я почувствовал(а) себя одиноко... 3. Самое сильное чувство одиночества было вызвано разлукой с... |
| *Время* | Упражнение – 15 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника. |
| *Инструкция* | «Пожалуйста, вспомните те моменты Вашей жизни, когда Вы чувствовали себя очень одиноко, когда разлука с близкими людьми или жизненные изменения вызвали у вас сильное чувство одиночества. Пожалуйста, закончите фразы, которые записаны на ваших карточках, одним-двумя предложениями. Не имеет значения, какие ситуации придут вам в голову – из недавнего прошлого, вашего детства, школьной или взрослой жизни. Просто запишите первые ситуации, которые приходят в голову». |
| *Обсуждение* | Каждый участник группы читает записанные им фразы. Обычно участники группы так или иначе комментируют записанное. В этом случае тренер дает им высказаться. Желательно, чтобы в процессе обсуждения были найдены конкретные люди или события, которые спровоцировали одиночество. Вот вопросы, которые помогают это сделать: Наверное, ты особенно скучал(а) по какому-то конкретному человеку... Вероятно, что-то предшествовало этому... Конечно, была какая-то причина, которая вызвала одиночество... |

***Комментарии:***

При проведении этого упражнения тренер может столкнуться со следующими сложными случаями:

Участник заявляет, что ему одиноко все время, и это не связано ни с количеством знакомых и друзей, ни с какими-то определенными событиями.

Тогда группе может быть задан вопрос: «В каком случае может произойти подобное? Обычно группа легко находит ответ, который заключается в том, что друзья и близкие люди этого человека, по существу, таковыми для него не являются.

Иногда участник группы может заявить, что он не помнит ни одного случая, когда бы он чувствовал себя одиноко.

Решение состоит в том, что участнику предлагается вспомнить время, когда ему было скучно либо не так весело и спокойно, как это бывает с ним обычно. Если и это предложение отвергается, то участника назначают «экспертом по борьбе с одиночеством» и просят его в следующих упражнениях помогать другим найти путь «прочь от одиночества».

***Упражнение 5. ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ОДИНОЧЕСТВА***

|  |  |
| --- | --- |
| *Материалы* | Карточки, на которых написаны следующие ключевые фразы:  Когда мне было одиноко, я вел себя следующим образом...  На обороте карточки написано следующее: так я поступаю почти всегда; так я поступаю иногда; такое поведение для меня совершенно необычно.  − Красные и черные фишки. |
| *Время* | Упражнение – 15 мин., обсуждение – 10–15 мин. на каждого участника. |
| *Инструкция* | «Вспомните случай, когда Вам было особенно одиноко (здесь Вам может помочь предыдущее упражнение). Запишите, пожалуйста, вкратце, как Вы себя вели в этой ситуации, что Вы предприняли, чтобы справиться с одиночеством».  Затем:  «Переверните, пожалуйста, карточку и отметьте, насколько такое поведение типично для Вас». |
| *Обсуждение* | 1. Каждый участник говорит о своем поведении в ситуации одиночества и о том, насколько это типично для него. Карточки всех участников выкладываются на пол в центре круга. 2. Тренер предлагает группе попытаться классифицировать, разбить на группы по степени сходства модели поведения в ситуации одиночества. В итоге в центре круга должны оказаться группы схожих карточек. Возможно, некоторые карточки будут лежать особняком. 3. После того, как карточки классифицированы, полученные варианты обсуждаются группой с точки зрения их эффективности для каждого. Группа после непродолжительного (за чем следит тренер) обсуждения присваивает каждому варианту красную (хороший вариант) или черную (плохой вариант) фишку. При оценке вариантов участников спрашивают о том, чем именно хорош или плох каждый из вариантов, почему этот вариант хорош или плох для них лично. После процедуры оценивания предоставляется слово участникам, чьи варианты получили большое количество негативных оценок. |

***Комментарии:***

Обычно участники легко справляются с задачей классификации моделей поведения в ситуации одиночества и их оценкой.

Если мнения участников относительно какого-либо варианта поведения разделяются, то тренер признает такую возможность и говорит, что для разных ситуаций и разных людей подходят разные модели. Ни одна из них не может быть названа универсальной. Именно поэтому легче справиться с одиночеством, если» мы одинаково хорошо владеем разными моделями.

Обычно в результате классификации называются следующие категории:

* Вернуться, повстречаться, объединиться с близким человеком.
* Забыть и не вспоминать о близком человеке.
* Уничтожить пути к близким людям.
* Помнить и переживать.
* Найти новых знакомых.
* Заняться отвлекающей деятельностью.

***Страховка***

В результате обсуждения, если такой выход не найден самой группой, тренер может сам предложить самую общую классификацию:

* Восстановить прежние отношения.
* Создать новые отношения.
* Переключиться на замещающую деятельность.

На стенде или стене помещения может быть вывешен транспарант:

*Пути прочь от одиночества различны.*

*Можно использовать любой из них.*

*Множество путей означает свободу и возможность выбора.* ***Работа с ресурсами***

Все люди обладают какими-либо ресурсами. Это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т.д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разрешении проблемы. Однако эти ресурсы могут остаться и незамеченными, если психотерапевт намеренно не сфокусирует внимание на их появлении. Можно задавать прямые вопросы: «Есть ли что-то такое, что Вам хорошо удается? Как можно было

бы использовать это Ваше умение в разрешении данной проблемы?» В этой технике стремятся выявить, каким образом человеку удается совладать со своими проблемами, противостоять их давлению.

***Техника «Выявление ресурсов пациентов»*** *Образцы вопросов:*

* Если бы мне пришлось пройти через то, через что прошли Вы, я бы, наверное, не выжил. Как Вам удалось выжить? Откуда у Вас взялись силы?
* Вам так долго удавалось избегать этой проблемы. Какие ресурсы Вы для этого использовали?
* Есть ли что-то такое, что Вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это Ваше умение в разрешении данной проблемы?
* Какая у Вас самая хорошая черта характера? Как Вы до сих пор использовали эту черту характера в подходе к этой проблеме? Что еще Вы могли бы сделать, что позволило бы Вам использовать эту черту для решения проблемы?
* Существуют ли сходные проблемы, которые Вам приходилось решать до этого? Могли бы Вы подумать о том, как использовать решение аналогичного типа в данном случае?
* Кто, по-Вашему, мог бы разрешить эту проблему? Как Вы себе представляете, что бы он или она сделали?

**Тренинг 2. «Женщины – лидеры»**

***Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать.***

***Коко Шанель***

**вместо теории.**

В 1960 году Сиримаво Бандаранаике в Шри-Ланке стала первой в мире женщиной премьер-министром. С тех пор Индира Ганди, Голда Меир, Изабелита Перон, Маргарет Тэтчер, Беназир Бхутто и Корасон Акино занимали эти должности в своих странах. Обращая взгляд вглубь истории, можно заметить, что племенные традиции давали примеры женщин, занимающих ответственные должности политических и военных деятелей (между которыми в древние времена не было четких границ). В соответствии с законом в случае смерти единственного сына

правителя престол переходил по наследству к его старшей дочери. Некоторые из них демонстрировали выдающиеся способности к лидерству.

Греческий историк Геродот явно гордился Артемисией, бывшей правительницей его родного города Галикарнаса в Малой Азии. Она командовала своими судами под предводительством Ксеркса в сражении при Саламине. Афинян, писал он, особенно возмущал тот факт, что женщина сражалась против них с оружием в руках, и они предложили награду в 10 000 драхм тому, кто захватит ее живой.

Женщины медленно, но верно занимают лидерские позиции во многих сферах жизни.

Женщины меняются сами и меняют мир вокруг себя. Женское лидерство стало реальностью, зачастую являясь ответом на прямой социальный заказ. Многие организации озабочены создавшейся в них атмосферой отчуждения и цинизма. Это вынуждает их искать гуманистические подходы к управлению, которыми отличается женская модель лидерства. На сегодняшний день существует множество теорий, рассматривающих женское лидерство. Во всех них заметен общий подход: женщин-лидеров рассматривают, как под микроскопом, тогда как на мужчин-лидеров по привычке смотрят сквозь пальцы.

Это говорит о том, что проблема женского лидерства стоит достаточно остро, чтобы ее не замечать. Что бы там ни говорили скептики, женщина-лидер – это яркая личность, она женственна, отнюдь не «снежная королева», интеллектуально и физически активна, решения принимает сама, но прекрасно улавливает настроения других. Она умеет обоснованно рисковать, целеустремлена, уверена в себе, достойно реагирует на критику; умеет оперативно переключаться с одной социальной роли – «руководитель», «деловая женщина» – на другую – «дочь, мать, жена». Наметилась выраженная тенденция изменения представительства полов в высших сферах власти не только в отдельных государствах, но и в целом в мире в пользу женщин-лидеров. Это дает надежду на гармонизацию политической ситуации в мире, на уравновешивание «агрессивных мужских» тенденций с «консервативными женскими», направленными, прежде всего, на повышение уровня жизни населения, сохранение окру-

жающей природы, компромисс вместо конфликта. Каждая из женщин-лидеров привнесла что-то свое в собирательный образ женщины-лидера. Так, Индира Ганди сформировала стереотип женщины-руководителя восточной страны – образ матери нации, умудренной опытом и олицетворяющей незыблемые национальные ценности и традиции. Давно известно, что люди охотно следуют традициям, и если женщине-лидеру удается сформировать традиционный имидж матери, ее легче принимают и с ней соглашаются. Третье тысячелетие требует изменения роли женщины в обществе. Наши женщины достойно справляются со многими проблемами. Но для того чтобы женщины-лидеры могли проявить себя более эффективно, необходимо трансформировать ряд стереотипов восприятия роли женщины в обществе. Наше общество еще живет по мужским законам, по мужским ценностным критериям. Женское лидерство – это, прежде всего, обеспечение гарантированных условий для продолжения жизни. Женщина-лидер обладает высоким социальным интеллектом. Исторически сложилось так, что во всех структурах власти и на ключевых позициях производства долгое время в России доминировали мужчины. Но наиболее внимательные замечали, что за спиной успешного лидера часто стояла его жена. Она не только обеспечивала надежные тылы. Она выполняла ключевую функцию: выступала в роли серого кардинала и мотивировала мужа на достижение новых высот. Что бы там ни говорили, но среднестатистический мужчина довольно ленив, и, если женщина не будет его подталкивать, он вряд ли по собственной инициативе оторвется от любимого дивана и телевизора и начнет с энтузиазмом совершать трудовые подвиги. А лидерство – это огромный ежечасный труд. Когда экономическая и политическая ситуация в нашей стране изменилась, когда появились перспективы для думающих и энергичных людей, многие женщины вышли из-за спин своих мужей и стали действовать самостоятельно. Если в 1990 году личную свободу считали одним из важных факторов своего счастья 55 % опрошенных россиянок, в 1995 году – 77 %, то в 2000 году эта отметка приблизилась к 90 %. Что такое личная свобода для женщины? Прежде всего, это возможность самостоятельного, независимого выбора своего поведения, профессиональной и общественной деятельности. В кризисные периоды

женщины оказались более жизнестойкими или прагматичными. Они быстро освоили малый и средний бизнес, приносящий конкретные, реальные доходы. Выше стала цениться женщинами карьера, продвижение по социальной лестнице. Долгие годы для нас была привычна такая ситуация в семье, когда муж зарабатывал больше денег, чем жена, или был единственным добытчиком. Но ситуация изменилась. Статистика говорит нам о том, что на сегодняшний день «среднестатистическая» российская женщина зарабатывает больше «среднестатистического» мужчины. Что же тогда говорить о женщинах-лидерах! Реальная жизнь изменила схемы взаимоотношений в семье.

В своей книге «Поднимись над толпой» И.Вагин и А.Глущай проанализировали, на что тратят деньги Женщины и что покупают мужчины:

«Женщины, как правило, расходуют основную часть денег на семью. Женщина покупает в дом все необходимое – от стирального порошка до стиральной машины, от продуктов до кухонного комбайна, от одежды до мебели. К тому же обычно они покупают то, что потом в случае необходимости можно продать: золото, ковры, антиквариат. Или мебель, которая может служить так долго, сколько захотят хозяева. Мужчины-рабочие уважают женщин-начальников даже больше и ставят их выше начальников-мужчин по 23 из 25 категорий. Женщины по стилю руководства более демократичны и чаще готовы к сотрудничеству, нежели начальники-мужчины. У женщин больше связей, они коммуникабельнее, обязательнее. Женщины более реалистичны.

*Лейтмотив тренинга****.* Если женщина не сдается, она побеждает; если она сдается, то она выигрывает; если она капитулирует, то диктует свои условия победителю. Первое правило женской стратегии**. **Тренинг: « Лидерство для женщин»[[25]](#footnote-25)**

*Аннотация:* Тренинг **«Лидерство для женщин»** составлен таким образом, чтобы сделать проведение тренинга возможным даже для начинающего ведущего. Он включает в себя как те-

оретические блоки (мини-лекции), так и практические задания (упражнения, игры, работу в группах). Для каждого упражнения указано приблизительное время, необходимое для его выполнения. В целом он рассчитан примерно на 3,5 – 4 часа. Именно такой временной отрезок, как правило, доступен и реален для проведения тренингов в студенческой и производственной среде.

**Структура тренинга**

Каждая сессия тренинга состоит из трех частей:

1. **разминка**.

Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ведущий может воспользоваться предложенными вариантами или, если понадобится, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.

1. **основное содержание**.

Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

1. **рефлексия занятия** (обратная связь).

В конце каждого занятия следует оставлять время на то, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении. В некоторых упражнениях приведены примерные вопросы для завершения каждого задания, ориентированные на содержание. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая особое внимание на то, что, по его мнению, осталось недосказанным или не до конца понятым. Кроме того, на любом этапе можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

* Что вы сейчас чувствуете?
* Какими мыслями Вы хотели бы поделитъся с группой?
* Какие чувства Вы испытывали во время выполнения упражнения?
* Что показалось Вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

Работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах: участники привыкнут считаться с особенностями настроения других, у них

разовьется умение слышать и слушать, а это является важным компонентом эмпатии (сопереживания). Эмпатия, в свою очередь, является важным элементом толерантной личности.

# Игра – разминка «КТо роДИЛСЯ в МаЕ…»

Время: 10 – 15 минут.

**Ход игры:**

Группа рассаживается по кругу. Тренер объясняет участникам, что сейчас будет проведена игра, в ходе которой они смогут лучше узнать друг друга: «Вы называете личное качество, свойство характера, факт биографии или описываете ситуацию, а участники, по отношению к которым справедливо ваше высказывание, должны выполнить определенное действие. Например: «Тот, у кого голубые глаза, должен зажмуриться!» Темп игры должен возрастать. Подбирайте утверждения таким образом, чтобы они относились ко многим участникам. Предлагая вопросы и называя действия, учитывайте состав и характер группы».

Варианты могут быть такие:

* у кого черные волосы, пусть погладит себя по голове;
* тот, кто любит мороженое, пусть погладит себя по животу;
* кто родился в мае, пусть возьмет за руку соседа и станцует с ним;
* у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это никого не касается;
* кто любит кофе с пирожными, пусть заглянет под свой стул; – кто хоть раз получал двойку, пусть покажет остальным язык; – у кого есть собственные дети, подпрыгните;
* у кого старший брат водит машину, пусть скажет: «Би- бип!» – кто рад, что попал в эту группу, пусть громко скажет: «Ура!»
* у кого дома есть кошка, пусть громко скажет: «Мяу!»
* те, у кого есть с собой шоколадка, жвачка или конфета, должны сказать: «Ням!» и т.д.

Игра должна заканчиваться обсуждением, обменом мнениями. Возможно, какие-то выводы участники сделают сами, и это будет иметь особую ценность. В конце каждого занятия тренер спрашивает о впечатлениях участников, выслушивает их пожелания, возможно даже рекомендации, т.е. должна иметь место обратная связь.

# упражнение «ЗаГоЛовКИ, ТоЛЬКо ЗаГоЛовКИ!»

Время: 20 минут.

Ресурсы:

Вам понадобится достаточно места, чтобы участники смогли работать в малых группах. Кроме того, потребуется большой лист ватмана.

Ход упражнения :

Предложите участникам разбиться на команды по шесть человек. Каждый участник представляется членам своей команды, но не просто так, а особым образом, например, придумав название романа, который бы описывал его биографию. Впрочем, это могут быть названия и других литературных и художественных произведений, в частности:

* фильма;
* новеллы;
* стихотворения;
* журнальной статьи; – мюзикла; – телепередачи.

Чтобы участникам стало понятно, что от них требуется, начните игру с себя. Например, Вы можете сказать: «Я задумал книгу, описывающую мою жизнь. Она называется «Кочевник». Я постоянно нахожусь в движении, ищу что-то новое и иногда ощущаю себя пастухом, кочующим от пастбища к пастбищу». Пусть участники выполнят задание в своих командах и объяснят, почему придуман тот или иной заголовок. Все члены группы собираются вместе для обсуждения заголовков и проводят «мозговой штурм»: предлагают разные названия для того курса (тренинга, семинара), участником которого они в данный момент являются. Отметьте все идеи на листе ватмана. Потом каждый участник говорит, какой из заголовков кажется ему удачнее остальных.

# упражнение «аССоЦИаЦИЯ»

Цели :

* развить навыки ассоциативного мышления;
* выявить представления участников о лидерах и лидерстве; – подготовить основу для работы в следующем модуле.

Время: 10 – 15 минут.

Ресурсы: маркеры, флип-чарт или большой лист ватмана.

Ход упражнения :

Ведущий обращается к участникам с просьбой – подумать 1 минуту и назвать ассоциации, которые у них связаны с понятием «лидер». Называть можно любые, даже самые неожиданные ассоциации. Главное – не перекрикивать друг друга. Ведущий записывает все сказанное на флипчарте или листе ватмана, закрепленном так, чтобы было видно всем. Затем ведущий зачитывает весь список и предлагает участникам нечто вроде домашнего задания: обдумать его и свои представления о лидерстве.

# упражнение «СТИЛИ ЛИДЕрСТва»

Цели:

* освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнерства;
* потренироваться в определении четких признаков лидерского поведения;
* попрактиковаться в совместной работе над групповой задачей, анализируя влияние на результат разнообразных стилей руководства;
* продемонстрировать на практике различия, присущие подходу различных типов лидеров к решению задачи и исполнению своих лидерских функций, а также влиянию позиции лидера на результат групповой деятельности.

Время: 30 минут.

Размер группы: до 25 человек.

Ресурсы: кусочки шпагата длиной по 20–30 см каждый из расчета 2 кусочка на каждого участника.

Ход упражнения :

Первый этап.

Попросите участников тренинга сесть поудобнее, сосредоточиться и представить себе, как бы они продолжили предложение «Когда я думаю о лидере, то я представляю себе...». Кого рисует память? Чья личность приходит на ум? Дайте на это 5 минут. Затем предложите обменяться результатами – рассказать товарищам о лидерах, образы которых мы представили себе:

* Каковы наиболее яркие черты этих личностей?
* Различают лидеров формальных и неформальных. Кто он, Ваш лидер?
* Лидеры могут быть двух типов: деловой лидер (побуждает группу работать ради достижения целей) и социо-эмоциональный (в совместной деятельности озабочен тем, как при решении групповой задачи учитываются личные и общественные потребности членов в команды). К какому из двух типов (или – к смешанному) относится личность, загаданная Вами?
* Каков стиль лидерства у личностей, о которых Вы рассказали, – демократический, авторитарный, попустительский?

Второй этап.

Разделите группу на три подгруппы, в каждой попросите выбрать одного представителя на роль руководителя группы. После того, как выборы завершены, соглашаемся с кандидатом первой подгруппы и определяем для него роль лидера, работающего в демократическом стиле.

Соглашаемся также с кандидатурой лидера второй группы. У него стиль лидерства определяем как попустительский. А решение третьей подгруппы не утверждаем. Тренер сам назначает подгруппе лидера-автократа, склонного к авторитарному, диктаторскому стилю руководства. Затем объявляем групповое задание (одинаковое для всех групп-участниц): связать как можно более длинную цепочку из кусочков шпагата, которые есть у участников подгруппы. На эту работу группам дается пять минут. Завершающий этап. Прежде всего, проверяем, какая группа лучше других справилась с задачей, какая – на втором, а какая – на третьем месте?

Обсуждаем ход игры .

* Как группа реагировала на демократического/ попустительствующего/ авторитарного лидера?
* Как и в чем проявлялась роль лидера подгруппы?
* Какой тип и стиль лидерства предпочтительнее, на Ваш взгляд?
* Какой оптимальный стиль лидерства предполагает ситуация бытовой ссоры между супругами?
* А в роли:
* капитана корабля, терпящего крушение в океане;

лидера студенческой тусовки в ходе подготовки к фе-

стивалю;

* директора школы, поставленного в кризисную ситуацию из-за текучести кадров;
* учителя в ходе экспериментов, связанных с электроприборами;
* руководителя литературной студии при отборе и обсуждении рассказов, которые войдут в следующий выпуск альманаха.
* На чем основывался Ваш выбор в каждом конкретном случае?

# упражнение «МИСС ЛИДЕр»

Цель:

Дать участницам возможность раскрыть свои лидерские стили и качества.

Время: около 60 минут.

Ресурсы:

* 1 фасилитатор;
* Как минимум один чистый лист бумаги для каждой участницы (желательно больше);
* Карандаши или ручки для всех участниц;
* Несколько ватманов или флип-чартовых листов;
* Несколько старых газет или журналов;
* Другие материалы (клей, ножницы, скотч, маркеры, цветные карандаши, ножницы и другие поделочные материалы);
* Немного конфет или символических сувениров в качестве поощрительных призов; – Список заданий.

Подготовка:

Установите специальный стол и разложите на нем необходимые материалы.

Инструкции для фасилитатора:

* Разделите участниц на 4–5 групп, по возможности с равным количеством участниц в каждой группе. Каждая участница по очереди ведет группу в качестве лидера на время выполнения одного из заданий. (Очень важно следить за временем выполнения задания, которое предварительно регламентируется. В промежутках между выполнением заданий можно объявить небольшой кофе-брейк.)
* Раздайте бумагу, карандаши или ручки каждой участнице.
* Объясните группам, что им будет дан список заданий, на выполнение которых им будет выделено 15 минут. Разные члены группы должны будут выполнять каждое новое задание так, чтобы ни один член какой-либо группы не вел группу во время выполнения заданий более одного раза. В конце каждого задания группа-победительница получает приз (конфеты) за выполнение задания в течение установленного времени.
* Объясните участницам, что в конце каждого задания им будет выделено 5 минут для оценки работы лидера группы во время выполнения задания. Сама лидер группы тоже должна дать оценку своей работе. Попросите участниц составить список тех лидерских качеств, которые способствовали и препятствовали выполнению задания. Сохраните эти записи (списки) для общего обсуждения.
* После разъяснения всех условий упражнения и инструкций ознакомьте группы с заданием и, прежде чем начать время отсчета, попросите каждую группу выбрать лидера. Группы одновременно начинают работу над заданием. Группа, справившаяся с заданием раньше других, объявляется победительницей и получает поощрительный приз.
* После выполнения всех заданий все участницы собираются в круг для обсуждения упражнения. Инструкции по ведению дискуссии: Дайте возможность каждой участнице выслушать комментарии или мнения своих товарищей по поводу ее лидерского стиля. Дайте возможность каждой участнице высказать свои впечатления о данном опыте. Что понравилось? В чем была сложность? Что нового участница узнала о лидерстве? Что узнали участницы о себе?

Задания :

* Постройте (нарисовав на бумаге или ватмане) самое большое и самое красивое здание (все члены группы должны быть обеспечены одинаковым набором канцтоваров и других материалов).
* Создайте робота/ машину при полном участии всех членов группы. Группа должна объяснить предназначение и функции созданного робота/ машины, а также функцию каждого члена группы в роботе/ машине.

Напишите двухминутную драматическую пьесу, которая начинается со слов «Она все еще дышит?».

* Придумайте название и разработайте национальный флаг воображаемой страны. Группа должна объяснить значение каждого элемента флага.
* Разработайте дизайн и сделайте национальный костюм воображаемой страны из кусков газет, журналов и других подручных материалов.
* Напишите хвалебную оду национальному герою воображаемой страны.
* Придумайте национальный танец и объясните, что он означает или символизирует.
* Придумайте игру, в которой примут участие все члены группы. Группа должна объяснить правила и условия игры.
* Придумайте продукт и телевизионную рекламу для данного продукта.

# упражнение «бЕЗ КоМанДИра»

Цели:

* изучить сотрудничество как альтернативу конфликту в групповой деятельности;
* изучить преимущества и недостатки коллективной ответственности;
* развить умение и готовность принимать ответственность на себя, отработать умения продуктивно действовать в недирективной среде в условиях неопределенности.

Время: около 20 минут.

Ресурсы: не требуются.

Ход упражнения :

Тренер говорит примерно следующее: «Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только того и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуемные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы мир непременно погибнет! Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной

* между тем и другим типом – группе. В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придется и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно! Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха. Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Слушаем задания и пытаемся как можно лучше справиться с ними. Любой контакт между участниками запрещен: ни разговоров, ни знаков, ни хватания за руки, ни возмущенного шипения – ничего!

Работаем молча, максимум – взгляд в сторону партнеров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

* Прошу группу построиться в круг! Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально быстро и точно встала в круг. Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А немалая часть из вас стояла в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность.

Выстройтесь, пожалуйста:

* в колонну по росту;
* в два круга;
* в треугольник;
* в шеренгу, в которой все участники выстраиваются по росту;
* в шеренгу, в которой все участники расположены в соответствии с цветом волос: от самых светлых на одном краю до самых темных на другом;
* в живую скульптуру «Звезда», «Медуза», «Черепаха».

Прекрасно! Теперь вы можете сесть на свои места и поделиться друг с другом своими впечатлениями и мыслями».

Завершение: обсуждение игры.

* Кто из вас лидер по натуре?
* Легко ли было отказаться от руководящего стиля поведения?

Что вы чувствовали? Успокоил ли вас очевидный успех группы в попытках самоорганизации? Теперь вы больше надеетесь на товарищей, не так ли? Не забудьте, что и каждый из вас внес лепту в общую победу!

* Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было оценок, советов, указаний?
* Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

# МИнИ-ЛЕКЦИЯ

# «ПСИХоЛоГИЧЕСКИЙ ПорТрЕТ ЛИДЕра»

Черты характера, знания, навыки – все это считается необходимым для лидера, но важнее всего – Ваше внутреннее ощущение себя как руководителя, поскольку Ваши подчиненные с помощью какого-то шестого чувства всегда будут понимать, кем Вы являетесь на самом деле. Вы не можете скрыть Ваше внутреннее «я» лидера. Как гласит зулусская пословица «Я не слышу, что ты говоришь, потому что твоя внутренняя сущность кричит мне, кто ты есть на самом деле». **быть лидером – значит просто быть самим собой.**

Дэниела Буна, известного американского первопроходца, проложившего путь через Камберлендский проход и в 1775 году заложившего форт Бунсборо, однажды спросили, случалось ли ему заблудиться в девственных лесах Кентукки. «Не могу сказать, что я когда-то сбился с пути, впрочем, однажды дня три был в замешательстве», – ответил он. По определению, лидеры никогда не теряются, даже притом, что иногда бывают чем-то озадачены. В пределах своей области у них есть чувство направления, поэтому одна из основных способностей лидера – **задавать направление** – быть особенно востребованной, когда группа или организация сталкивается с необходимостью крупных перемен. В таких ситуациях умение наметить курс и уверенно вести в этом направлении свою команду является главным вкладом лидера в выполнение общей задачи. Но при этом он также обязан создать новую или сохранить старую команду и удовлетворять индивидуальные потребности подчиненных.

Слово «лидер» само по себе предполагает вовремя направить свою команду вперед.

**Значение юмора**

Юмор имеет большую функциональную ценность: он помогает разряжать напряженность. Беспокойство можно уподобить электричеству: попадая в поле юмора, оно благополучно заземляется. В трудной ситуации люди склонны смеяться, чтобы снять напряжение, и шутка лидера – или другого члена его команды – не обязательно должна быть первоклассной. Юмор разряжает обстановку в критических обстоятельствах, дарит людям моменты радости, шутка – это отдых. Где это возможно, лидер должен сделать так, чтобы работа доставляла людям удовольствие**. Сохранение невозмутимости и собранности обязательно для лидера**. Однако, если, подобно акробату, на большой высоте балансирующему на проволке, лидер в трудной ситуации также может улыбнуться и заставить улыбнуться других, – это может оказать волшебное воздействие.

Не бойся браться за незнакомое дело: любитель построил

Ковчег, профессионально строили «Титаник». Т. Гицгер

**Интеллект лидера.** Следует помнить, что ни один хороший руководитель не полагается только на удачу. «Удача стоит на стороне тех, кто использует свое практическое мышление», – писал Цицерон. Это качество ума, требующееся лидеру в первую очередь. Оно проявляется в умении четко мыслить и принимать правильные решения. Греки назвали это словом phronesis, которое можно перевести как практическая рассудительность, или здравый смысл. Его искусство состоит, среди прочего, в том, чтобы побуждать и других в полной мере применять такую способность, так как чем активнее люди думают и обсуждают будущее решение, тем с большим рвением они будут его выполнять. Размышление предшествует решению; решение ведет к действию. В зависимости от обстоятельств, особенно в кризисной ситуации Вы как лидер должны знать, когда следует закончить дебаты и перейти к действию. Практическое мышление часто подкрепляется интуицией, которая играет определенную роль в поисках выхода из непростой ситуации. Интуиция – это видение неясной ситуации в истинном свете. Достоверность интуиции может искажаться беспокойством или

страхом, поэтому ее всегда нужно контролировать с помощью логических рассуждений или экспериментов. «В стране слепых и одноглазый – король», но даже лидер, не имеющий полного представления о ситуации, может иногда полагаться на поводыря слепого человека – интуицию. **воображение и предвидение**

Необходимо также иметь воображение, поскольку новые обстоятельства требуют новых идей. Причем лидер должен не столько сам обладать развитым воображением, сколько уметь стимулировать образное мышление у членов своей организации. Важна также действенность лидера. Задача будет решена гораздо быстрее, если он способен создать атмосферу, где все трудятся с воодушевлением, спокойно и собранно. И все же принять правильное решение – еще не главное в лидерстве: оно включает в себя искусство вдохновлять людей на работу, информируя их и поддерживая с ними контакт. Часто говорят, что лидерам нужна способность к предвидению, и многие великие деятели ею обладают.

Как сделать линию короче

( индуистская притча )

Однажды великий индийский император Акбар пришёл в суд, нарисовал на стене линию и затем спросил у членов суда: «Как сделать эту линию короче, не притрагиваясь к ней?» Все молчали. Но один человек засмеялся. Эго был известный шутник Бирбал. Он поднялся, подошёл к стене и нарисовал над той линией, что начертил Акбар, свою линию, большую, чем первая, и сказал: «Вот я и сделал твою линию короче, не касаясь её, ведь величина и длина – вещи относительные». Важный аспект искусства вдохновлять других – умение передать им свое предвидение. Что такое предвидение? Это способность видеть дальше и шире, чем остальные. По сути, это проницательность, сочетающаяся с необычным умением распознать верный путь вперед. Немногие деятели промышленности или торговли могли бы объяснить рождение тех или иных идей с помощью свыше, скорее им помогало творческое воображение. Провидец, чьи идеи или проекты нельзя применить на практике, недолго будет сохранять положение лидера. Но та же участь ждет и руководителя, лишенного прозорливости и вдохновения. Чтобы вдохновлять других,

ему нужно сначала загореться новой идеей. Циник мог бы предположить, что главный мотив лидеров – перспектива получить личную известность, славу или это склонность властвовать над другими. Но ни здравый смысл, ни исторические примеры не подтверждают этого, хотя здесь, несомненно, есть доля правды. Обычно лидера вдохновляет высокая цель. Но каким бы великим и возвышенным ни было предвидение, важнее уметь не рассказать о нем, а вдохновить им других людей. Подлинный лидер считает необходимым делиться своими чувствами, энтузиазмом, энергией. Именно эта способность вдыхать активность в других, вызывать увлеченность ярко выражена в жизнеописаниях великих лидеров. Некоторые военные и политические деятели мировой истории, такие, как Александр Великий, Наполеон или Петр Первый, видели себя источником энергии, питающим их армии и нации, постоянно побуждающим их множить усилия в достижении цели. Такое восприятие собственной личности имеет два основных недостатка. Во-первых, лидер должен расплачиваться своими душевными и физическими силами. Во-вторых, это порождает зависимость людей от него. С этой точки зрения, было бы более разумно считать, что у людей уже есть эта энергия. Лидер должен определить ее скрытые запасы, высвободить их и направить на решительные действия. Его слова и пример должны быть скорее пусковым механизмом, чем источником энергии.

*Единственный способ установить границы возможного – это выйти из них в невозможное.*

*Второй закон Кларка*

В связи с этим лидера должны заботить мотивы и эмоции людей. Эти два слова происходят от одного и того же латинского глагола «двигаться». Степень, до которой он должен попытаться разжечь эмоции и побудительные силы, зависит от ситуации и последователей.

Харизма

Термин «харизма» получил распространение в Америке в 60 – 70-е годы прошлого столетия. Словари определяют ее как «личный магнетизм лидера, делающий его популярным в народе или пробуждающий желание подчиняться государственному деятелю или военачальнику». С тех пор это слово стали широ-

ко употреблять, характеризуя лидеров не только в политической или военной сфере, но и в бизнесе. Сейчас оно грозит потерять свое первоначальное значение и стать синонимом известности, приобретенной благодаря приятной внешности, обращающим на себя внимание манерам и саморекламе. Поэтому часто такая «харизма» оказывается лишь маской, за которой скрывается весьма непривлекательная личность. Природа харизмы раскрывается на примере нескольких военачальников, которые, безусловно, ею обладали, особенно Александр Великий, Наполеон и Лоуренс Аравийский. Греческое слово «харизма» означает «дар». В наши дни харизма понимается как личная магия или обаяние, которое пробуждает в окружающих приверженность. По отношению к лидерам, обладающим ею, люди проявляют большую личную преданность и с энтузиазмом им подчиняются. Харизматическому лидеру могут приписывать почти сверхъестественную личную власть, в отличие от тех, кто имеет влияние в силу своих знаний или положения в обществе. Но харизма не является сущностью лидерства. Конечно, нельзя отрицать, что некоторые лидеры обладают такой магнетической силой. Есть личности, которые способны пробуждать в людях необычайное восхищение и желание следовать за ними. Кто-то может подсознательно вызывать такую реакцию своей внешностью и манерами. Одни, например, – пронзительным взглядом и завораживающим голосом; другие – с целью утвердить свою власть над людьми, преднамеренно создавая себе репутацию личности, непосредственно связанной с божественными силами. Но настоящего лидера можно распознать по плодам его усилий, по тому, успешно ли выполняется поставленная задача, создана ли сплоченная команда и удовлетворены ли по возможности личные потребности людей. Поэтому всегда важно помнить, что как форма личной власти или влияния, оказывающего порой гипнотический эффект на окружающих, харизма может использоваться как во благо, так и во зло ( вспомним об Адольфе Гитлере, который был харизматичен ).

# упражнение «вЕрЕвКа»

Цели:

* выявление ключевых моментов конфликтного взаимодействия;
* демонстрация стратегий лидерства в группе; – обучение анализу конфликтных ситуаций.

Время: до 30 минут.

Ход упражнения:

Для этого упражнения необходимо 20 метров веревки, связанной концами, и повязки на глаза для каждого члена группы. Упражнение должно проводиться в просторном помещении (зал, спортивный зал, большая аудитория без мебели и т.п.). Все упражнение проводится с завязанными глазами. Все члены группы должны встать в круг и надеть повязки на глаза. Тренер кладет веревку в центр круга и сообщает об этом группе. Группе дается задание: сделать из веревки квадрат так, чтобы каждый член группы участвовал в этом, ощущая веревку в своих руках. Группе разрешается разговаривать, но запрещается подсматривать.

*Умение общаться с людьми – это товар, который можно купить так же, как сахар и кофе... И я заплачу за такое умение больше, чем за что-либо на свете.*

*Дж. Рокфеллер*

Упражнение считается выполненным, если группа сообщает тренеру, что квадрат готов.

Завершение.

Тренер задает членам группы следующие вопросы:

* Как работала группа?
* Кто руководил процессом?
* Какие стратегии руководства применялись во время построения квадрата?
* Какие приказы хотелось выполнять, а какие нет?
* Почему именно эти приемы руководства были применены?
* Какое настроение было во время выполнения упражнения и что влияло на его изменение?
* Какое настроение сейчас?
* Каковы были действия участников во время выполнения этого упражнения?

# МИнИ-ЛЕКЦИЯ «СТаТЬ ЛИДЕроМ»

Можно ли с помощью соответствующих качеств добиться лидерства в разных сферах? Можно ли овладеть лидерскими качествами? Люди начинают обучаться лидерству, когда у них

возникает необходимость собрать воедино опыт и практику, с одной стороны, и принципы и теорию – с другой. Первое без второго не даст плодов. Бытует распространенная ошибка, что лидерству можно научиться только через опыт. Но он полезен лишь тем, кто способен усваивать уроки, и это школа, где плата за знания весьма высока. Иногда люди заканчивают ее, когда они уже слишком стары, чтобы применить на практике полученную науку. Лидерство гораздо лучше изучать на опыте в сочетании с размышлениями, что, в свою очередь, ведет к дальнейшим действиям. Важную роль в этом могут сыграть пример других, изучение моделей тех или иных ситуаций, а также наставники. Например, в роли наставника Ксенофонта, скорее всего, выступал Сократ. Мнение, что теории или принципы, почерпнутые из книг или специальных курсов, могут научить лидерству, также не совсем верно. Познакомить с тем, что это такое, призваны некоторые учебные заведения, но они не сделают вас лидером. Поучиться, конечно, полезно для уточнения концепций лидерства до того, как вы начнете руководить, или перерыва в практической работе.

*Если вы думаете, что сможете, – вы сможете. Если вы думаете, что не можете, – вы правы.*

*Мэри Кэй Эш*

Но лидерству можно научиться, главным образом реализуя его на практике, ничто не может заменить необходимый период экспериментов, проб и ошибок, успехов и неудач, сопровождающихся раздумьями и чтением. Следуя по этому пути самосовершенствования, человек может стать таким эффективным лидером, что люди будут говорить: «Он (или она) рожден для этого». Но они никогда не узнают, чего это ему стоило! Дорога к лидерству открыта для всех. Настоящий лидер является таковым до тех пор, пока он способен обеспечивать – или позволяет делать это другим – три круга потребностей людей, объединенных в группы или организации:

1. Выполнять общую задачу.
2. Работать слаженно в коллективе.
3. Удовлетворять нужды каждого сотрудника.

Сократ перечислил некоторые действия, характеризующие эффективного лидера как в бизнесе, так и в военном деле:

* надо брать сведущих людей;
* завоевать их доброе отношение и уметь вызывать в них желание повиноваться;
* установить хорошие отношения с коллегами; – подавать личный пример энергичности и усердия.

Он заложил функциональный подход к лидерству. Древние греки первыми убедили нас, что человек, имеющий потенциал лидера, через образование и опыт может развивать необходимые для этого навыки и знания в течение всей жизни. На своем пути он должен испытать и успех, чтобы не пасть духом, но также и некоторую долю неудач, чтобы сохранить смирение, этот обязательный элемент в деятельности любого крупного руководителя в современном мире.

*Берись за все, что ты знаешь и умеешь или мечтаешь знать и уметь. В смелости заключается гениальность, власть и волшебная сила.*

*В. Гёте.*

Эти советы могут пригодиться в тренингах самой разнообразной тематики и с самыми разными возрастными категориями. Они предложены профессионалами с многолетним опытом и имеют универсальный характер. Как справляться с непредвиденными ситуациями? Ваша репутация как тренера зависит не только от профессионального опыта, но и от того, способны ли Вы справиться с непредвиденной ситуацией без шума, профессионально, с юмором и достоинством. Приняв к сведению наши советы, Вы легко сможете поддержать этот имидж. Разберитесь с непредвиденной ситуацией. Выясните, что на самом деле происходит. Дайте определение тому, что случилось. Облеките происшедшее в словесную форму и донесите до сведения участников. Превратите проблемную ситуацию в «задачи» и «вопросы». Добавьте их к задачам и вопросам, на которых построен Ваш тренинг. Иногда непредвиденные ситуации позволяют сформулировать вопросы, которые оказываются более важными, чем те, которые Вы запланировали изначально. Интересуйтесь мнением каждого. Если внезапно происходит нечто неожиданное, не считайте, что Вы обязаны иметь наготове ответы на все вопросы. Возможно, идеальный вариант Вашего ответа участникам тренинга будет: «Что-то мне ничего не приходит в голову.

А у вас есть какие-то соображения?» За это они будут только больше Вас уважать. Всегда имейте «план Б». Когда ясно, что неожиданные обстоятельства сделали Ваш первоначальный план неосуществимым, покажите, что у Вас про запас есть альтернативный путь достичь поставленных целей тренинга. Научите людей извлекать пользу из обратной связи. Во многом мы учимся благодаря комментариям других людей относительно того, что мы сделали или что пытались сделать. Смело используйте этот естественный способ обучения на вашем тренинге.

**Советы тренеру**

Научите людей правильно принимать позитивную обратную связь. Пусть участники не стесняются принимать комплименты. Убедите их, что смущенно мяться – это непродуктивный путь; лучше не скрывать гордость, принимая похвалу! Это создаст благоприятные условия для того, чтобы другие участники продолжали давать обратную связь. Если же этого достигнуть не удастся, они в смущении умолкнут. Научите их принимать и негативную обратную связь. Объясните участникам, что негативные отзывы – это не критика, а такая ценная вещь, как обратная связь. Объясните им, что гораздо полезнее выслушать как можно больше конструктивных замечаний, чем занимать оборонительную позицию и лишать себя ценной информации.

Создайте условия для того, чтобы участники могли давать друг другу обратную связь. Если Вы объедините людей в группы или в пары, это поможет им обсудить мысли друг друга, придаст уверенности и тем самым поможет давать обратную связь.

Дайте понять участникам, что чувства – это нормально. Часто мы испытываем различные чувства относительно вещей, которые еще не вполне осознали, но эти чувства так же реальны, как и наши мысли. Предлагайте участникам делиться своими чувствами и свободно высказывать их. Фраза: «Что Вы чувствуете относительно...» очень хороша для начала дискуссии!

Выступления

Каждый раз, когда выступаете перед аудиторией, ставьте перед собой четкую цель. Сформулируйте цели в начале и подведите итоги в конце. Помните, период концентрации внимания недолог. Ваши слушатели могут концентрировать внимание на отдельных моментах речи, но ни один не сможет внимательно

выслушать все Ваше выступление от начала до конца. Поэтому не затягивайте слишком Ваше выступление. Иногда участники хотят посидеть и послушать? Да, действительно, но часто за этим скрывается желание уклониться от работы. В конце концов, сидеть и слушать проще (хотя и скучнее), чем участвовать в активном познавательном процессе. Помните, что работать должны участники. Вы можете считать, что Ваша роль – просто вести тренинг, но настоящим мерилом успеха будет результат, которого добьются участники. Если Вы выполняете «Вашу» часть работы, это не обязательно означает, что участники выполняют «свою». Превратите выступления в опыт активного обучения. Существует множество способов вовлечь аудиторию в процесс Вашего выступления. Самое полезное средство – хороший список вопросов, на которые необходимо будет ответить участникам. Это позволит им ощутить, что успех – их собственная заслуга.

Работа с малыми группами.

Во время большинства тренингов по крайней мере часть занятия участники проводят, выполняя задания в малых группах. Когда Вы даете группе задание, знайте – чем лучше Вы подготовите инструктаж, тем лучше будут и результаты. Следующие советы помогут Вам извлечь максимальную пользу из групповых заданий и ролевых игр. Инструктаж должен быть четким и кратким. Не ограничивайтесь указаниями в устной форме – поразительно, как много интерпретаций способны дать участники устным инструкциям! Раздайте задание в печатном виде, напишите его на плакате или классной доске. Укажите точное время, когда должен быть представлен отчет о выполнении задания. 11.27 сработает лучше, чем «через полчасика, пожалуйста!» Обычно стоит по очереди подходить к каждой группе и предупреждать, что до конца осталось, например, 10 или 5 минут. Чтобы задания выполнялись успешно, состав групп должен периодически меняться. Это поможет избежать ситуации, когда вся группа страдает от неумелого участника и мастерство остальных остается неоцененным. Если имена участников спроецированы на экран, можно поменять состав группы, просто написав для следующего задания другую комбинацию букв напротив имен. Следите за работой групп – не позволяйте участникам отвлекаться! Во мно-

гих случаях люди, предоставленные самим себе, могут долгое время обсуждать данное им задание вместо того, чтобы выполнять его. Предложите, чтобы совместное обсуждение задания продолжалось не более пяти минут, а результаты обсуждения записывались бы на доске.

Будь всегда готов !

Всегда носите с собой сумку с предметами первой необходимости, нужными для тренинга. «Будь готов» – это девиз успешного тренера. Имейте при себе все! Сюда входят клеящий карандаш, фломастеры, ножницы, запасная бумага, скрепки, кнопки, салфетки, нитки, наклейки, часы, булавки, безопасные булавки (Вы никогда не знаете заранее, когда они понадобятся Вам или участникам!), ластик, таблетки от головной боли, мел, чистые плакатные листы, скотч, зажимы и т.п. Составьте список. Делайте список того, что Вам может понадобиться, каждый раз, как Вы собираетесь проводить тренинг, и вычеркивайте пункты, убедившись, что нужная вещь положена в сумку. Поступки говорят громче, чем слова! Всегда имейте про запас одно-два упражнения, которые участники могут выполнять, пока Вы будете собираться с мыслями. На этот случай в сумке должна лежать брошюра с инструкциями к этим упражнениям.

**«Трудные» вопросы: что делать?**

Под «трудным вопросом» имеется в виду такой вопрос, на который мы не знаем ответа или на который существует несколько вариантов ответа и мы не знаем, какой из них лучше.

Не пытайтесь притворяться, что знаете ответ, если он Вам неизвестен! В такой ситуации можно легко сесть в лужу. Гораздо лучше будет признаться: «Я не вполне уверен, что смогу дать ответ прямо сейчас», чем мяться и нести чепуху. Уточните вопрос. Помогите участнику точно выразить, что означает его вопрос, и если необходимо, разбейте вопрос на несколько частей, требующих отдельных ответов. Запишите заново сформулированный вопрос на доске, чтобы каждый мог увидеть и обдумать его.

Предложите желающим ответить на вопрос. Если был задан сложный вопрос, часто находятся один или несколько участников, у которых больше соображений, как его разрешить, чем у Вас. Предоставьте участникам самостоятельно поработать над

сложным вопросом. Если этот вопрос действительно важен, стоит потратить некоторое время на то, чтобы участники объединились в группы и попробовали совместно поискать варианты ответов. Имейте в виду, что «единственно верного ответа» на сложный вопрос не будет. Такие вопросы обычно предполагают несколько вариантов ответа. Внушите участникам, что правильнее не иметь однозначного ответа на сложный вопрос. Попробуйте собрать все возможные варианты решения этого вопроса. Приветствуйте сложные вопросы! Не пытайтесь вернуть участников к тем вопросам, которыми они должны были заниматься дальше по плану тренинга. Более того, скажите так: «Как я рад, что наконец-то прозвучал этот вопрос! Он действительно очень важен, и стоит заняться им прямо сейчас. Спасибо, что затронули эту тему».

**«Трудные» участники: что делать?**

С каким бы энтузиазмом Вы ни относились к своему предмету, иногда Вам придется сталкиваться с «трудными» людьми и неадекватными реакциями. Всегда найдется по крайней мере один такой человек – как правило, в правом дальнем углу! Пытаясь найти объяснение такому поведению, понаблюдайте за «трудным» участником и постарайтесь понять, в чем истинная причина.

Во-первых, не должно быть правого заднего угла! Если стулья участников стоят по кругу или в форме буквы U, то потенциально сложному участнику не удастся сесть в опасную зону и стать действительно сложным! Помните, что агрессивное поведение может скрывать неуверенность. Когда одни люди чувствуют себя неуверенно, они «закрываются» и словно прячутся в свою скорлупу. Другие же реагируют, наоборот, куда более «открыто» и агрессивно. Подумайте хорошенько, что может быть причиной такого поведения? Они могут быть внутренне против новой темы или идеи, которую Вы стараетесь провести, или возражать против нового способа работы. Старайтесь вовлекать в работу всех. Некоторые люди становятся сложными, если чувствуют себя исключенными из общей работы или им кажется, что их игнорируют. Если Вы часто будете давать групповые задания, это поможет сгладить тревожность и поможет вовлечь в работу большинство людей.

У занятых людей меньше времени на беспокойство. Утихомирьте «почемучку». Участник, который старается доминировать и задает ненужные вопросы, может вызвать раздражение у остальных. Им будет казаться, что время уходит впустую или что дискуссия уклоняется от нужной темы. Внимательно наблюдайте за аудиторией, чтобы выявить реакции группы и отдельных участников. Когда необходимо, скажите что-нибудь вроде: «Благодарю Вас за очень интересные вопросы, но мы должны вернуться к теме, если хотим закончить вовремя». Высказывайте несогласие с идеей, но не переходите на личности. «Я не думаю, что это применимо на практике» звучит более дипломатично, чем: «Я думаю, что это полная чушь». Избегайте демонстрировать фаворитизм. Человеку от природы свойственно тянуться к одним людям больше, чем к другим. Но любой, кто почувствует Вашу неприязнь, может занять откровенно враждебную позицию. Изо всех сил старайтесь со всеми обращаться одинаково.

# Тренинг 3. Найти внутренние ресурсы[[26]](#footnote-26)упражнения на поиск внутренних ресурсов[[27]](#footnote-27)упражнение 1. «Послание небес»

Цель – осознать важное сообщение, которое посылает пишущему его бессознательное. Тема послания может быть связана или с контекстом групповой работы, или с текущими проблемами жизненной ситуации конкретного участника. Примененная в названии метафора нужна главным образом для того, чтобы послание исходило от взрослой части личности (от Сверх-Я). Упражнение подходит как для начала работы по определенной теме, так и для ее завершения. В первом случае Вы можете задать вопрос, который побуждал бы участников задуматься о своих планах, например: «Как бы я хотел изменить свою жизнь в следующем году?». Во втором случае это послание должно носить скорее обобщающий и итоговый характер.

**Инструкция:**

**с**начала попросите участников закрыть глаза и сосредоточиться.

* Представьте себе, что Вы на прогулке... Вы идете по дороге, которая Вам нравится, наслаждаясь впечатлениями от окружающего мира... Вы чувствуете себя легко и свободно, Вы открыты всему, что можете видеть и слышать, всему, что происходит вокруг Вас... (1 минута.)
* Представьте себе, что с неба к Вам медленно спускается какое-то письмо и ложится на землю прямо около ваших ног... Вы останавливаетесь и поднимаете его...
* Что оказалось в Вашей руке? Это запечатанный конверт, сложенный листок или что-то другое? Написано ли на нем имя отправителя? Кто указан в качестве адресата?
* Хочется ли Вам прочесть это послание? Можете ли Вы его разобрать? Оно написано от руки или напечатано? А, может быть, оно выполнено как-то иначе? Что там написано? (1 минута.)
* Что Вам хочется сделать с этим посланием? Задуматься над ним? Выбросить его? Забыть о нем? Может быть, что-то еще?
* Теперь возвращайтесь сюда и откройте глаза...
* Возьмите листок бумаги и напишите на нем то, что было в полученном Вами послании. Вы можете изменить в нем чтото, если это сделает его яснее и понятнее. (5–10 минут.)

# упражнение 2. «Послушай свое тело»

**Цель упражнения:**

концентрация на заботе о своем здоровье.

В современной жизни проблемы здоровья волнуют все большее количество людей. Предлагаемое упражнение хорошо тем, что в нем предоставляется слово самому телу. При этом речь может идти о хронической или острой болезни, о травме, об опасном пристрастии, о профилактике или реабилитации. С другой стороны, речь может идти и о работе с собственным телесным образом («мне не нравятся мои руки», «мой нос мне не подходит» и т.д.). Используйте подходящее к случаю введение. В предлагаемом варианте инструкции мы исходим из того, что каждый участник сам выявляет, в чем именно состоят его проблемы.

**Инструкция:**

Говорит ли Вам что-нибудь ваше тело? Довольно ли оно тем, как Вы о нем заботитесь? Или же оно временами чувствует, что Вы от него слишком много требуете? Возможно, какие-либо органы или части тела предъявляют жалобы? Или же Ваше тело ощущает, что Вы его неправильно кормите? Есть ли какие-либо признаки, указывающие на это? Предоставляете ли Вы своему телу достаточно времени для отдыха? Беспокоит ли Вас какая-нибудь болезнь? Бывают ли у Вас частые боли, судороги? Заботитесь ли Вы о сохранении своего здоровья? Быть может, Вы по какой-то причине недовольны той или иной частью тела?

Если хотите быть уверены в том, что Вы хорошо с ним обращаетесь и что Ваше тело сможет и в будущем дарить Вам радость, можете сделать следующее... Выберите часть тела или орган, который Вас особенно занимает и представьте себе, что эта часть тела пишет Вам письмо. Причем эта Ваша часть весьма прагматична. Она говорит без обиняков и переходит сразу к делу. Можете ли Вы выдержать то, что хочет сказать Вам Ваше тело?

У Вас есть четверть часа на то, чтобы поработать секретарем у соответствующей части Вашего тела.

**Цель:** развить уверенность в личностных характеристиках.

**Инструкция:** «У каждого из Вас есть сильные стороны, то, что Вы цените, принимаете и любите в себе, что дает Вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые Вам не свойственны, но Вы бы хотела выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут. Затем сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но ...», «если ...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что ...» и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит Вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной

стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены. В конце упражнения следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, которые каждый испытал во время упражнения. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. При его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться».

# упражнение 3. Техника работы с неуверенностью в себе

Для проведения упражнения по данной технике требуется безопасное пространство, максимально удобное для благополучия участницы. После установления зоны безопасного доверия клиентом психологом читается следующий текст

– Закройте глаза и представьте, что Вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них Вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо Вы произносите слова, а Ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущение страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как Ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события Вашей жизни, когда Вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда Ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик Вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое

тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: « Я уверен в себе!», представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и Вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

После проведения техники рекомендуется обсудить, что чувствует клиент, и закрепить «ощущения уверенности»

# арт-терапевтическое упражнение

# «Метафорический автопортрет»[[28]](#footnote-28) [[29]](#footnote-29)

*Материалы:*пастель, краски гуашевые и акварельные, кисти, стаканчики с водой, бумага А4, салфетки, бумага формата А4 – 4 шт.

Задание 1: Если я была бы посудой, то я была бы…

Задание 2: Если я была бы растением, то я была бы…

Задание 3: Если я была бы оружием, то я была бы…

Задание 4: Если я была бы украшением, то я была бы…

*Инструкция:* Рисовать можно в любом порядке. Попросить разложить в том порядке, в каком рисовал. Изменить ракурс рисунка (повесить на стену, отойти подальше, взглянуть с другого угла и т.д.).

*Задать серию вопросов:*

* Нравятся ли сейчас рисунки?
* Хочется ли внести изменения в какой-либо из них?
* Какой рисунок было рисовать сложнее всего?
* Какой легче всего?
* Какой рисунок нравится больше всех?
* Расскажите о каждом рисунке по порядку (как можно подробнее), необходимо выяснить все обстоятельства: растение, посуда, оружие, украшение. Вопросы должны быть обобщающими.
* Растение. Что это за растение? Где живет? Какие необходимы условия, чем питается, многолетний или однолетний? Для чего его посадили? Выполняет ли оно эту функцию?
* Посуда. Где находится эта посуда, есть ли свое место? Чья эта посуда? Откуда она взялась? Для чего используется? Используется ли по назначению?
* Оружие. Откуда оно взялось? При каких обстоятельствах? Кому оно принадлежит? При каких обстоятельствах используется оружие? Как это происходит? Где хранится?
* Украшение. История происхождения. Выясняются обстоятельства приобретения. Обыкновенное или уникальное? Для чего используется, когда, насколько часто? С какой целью, в каких ситуациях? Если есть надписи, то, что написано?

В конце необходимо провести анализ всех рисунков. Понять, есть ли что-то общее, проясняющее, какая-то черта, потребность.

***Трактовка символов***

Символы связаны с проявлением у человека потребностей.

1. Потребность – право существования. Формируется от 2 триместра беременности до 3-х месяцев. Символическим выражением является рисунок растения.
2. Потребность – право иметь свои потребности. Формируется от рождения до 1,5 лет. Символом является рисунок посуды.
3. Потребность на автономию, право занимать свое место. Формируется в возрасте от 2 до 4 лет. Символом является рисунок оружия.
4. Потребность быть любимым, опекаемым, быть ценностью, украшать чью-то жизнь. Формируется от 3 до 5 лет. Символом является рисунок украшения.

*Растение.* Обращается внимание на символическое изображение, развитое, неразвитое – это жизнеспособность, твердость, устойчивость. Самое устойчивое – дерево. Более хрупкое – разная степень выражения этого права существования. Если сказочное, то это может быть некое условие какого-либо существования.

*Посуда.* Метафора: «Я имею право иметь потребность, связанную с оральным периодом»; удовлетворение потребности связано с питанием. Наиболее выразительным будет тарелка, кастрюля. Смотрится – какая кастрюля, используется или нет. Неиспользуемая кастрюля может говорить о том, что это право не выражено. Здесь может быть выражено любование, а не удовлетворение своих потребностей.

*Оружие.* Символ автономии, того, что я могу обозначить свои границы. Эти границы можно сдвигать, раздвигать. Когда происходит нарушение границ, то проявляются злость, агрессия, тревога, страх, испуг. Четким выражением потребности является оружие открытого боя. Предполагается, что человек обозначает, что он может обороняться.

Степень поражения: чем меньше степень поражения, тем меньше выражена потребность обозначения своих границ. (Невротический склад – происходит сужение своих границ; психотическая организация – оружие дальнего поражения, территория большая). Необходимо обратить внимание: оружие – не оружие по функции (к примеру, музыкальный инструмент), присутствует ли улыбка, как объясняет.

*Украшение.* Потребность быть ценностью. К примеру, я показываю свою ценность 1 раз в год или чаще. Когда у меня хорошее настроение, я особенно ценный человек.

# Комментарий к упражнению в контексте психотравмы.

Рисунки, которые хочется рисовать и рисовать, – признак дефицита и попыток компенсации. Бессознательное делает так, что человек виснет именно на этом рисунке. 1 – антропогенная катастрофа, 3 и 4 – психотравма, они поражены чаще всего. В рисунке предъявляется то, что является посттравматикой именно для самого клиента. Если рисунок не получается, то сначала необходимо подробно обсудить на словах, что хотел бы нарисовать клиент. После – рисовать.

1. Спиленное, сгоревшее, зимнее дерево отрабатывается через вопрос «Что будет на этом месте через пять, десять лет?»; и далее – предложение нарисовать этот лес. Чтобы восстановить поколебленное право (самый маленький рисунок) – пусть перерисовывает столько раз, насколько хватает энергии. Непонятный рисунок – не маяться со своими впечатлениями, а спросить, что это за растение. Если растение в горшке – работать с опорами.
2. Я имею право на свои потребности и право быть нужным людям. Глиняная посуда – норма. Разбитый или нефункциональный сосуд – психотравма. Проговаривать и восстанавливать на уровне образов. Новый нравящийся рисунок – пусть рисует столько, сколько ему приятно.
3. Оружие ближнего боя, которое нельзя спрятать, (меч, лук, арбалет) – норма. Исследуем – в какую сторону нарушено право. Травма нарушает право на автономию и как следствие – либо высокая агрессия (автоматы, бомбы – склонность к психотическим реакциям, пушка – не подходи ко мне), либо утрата права на свою территорию (пустой лист). Газовый баллончик – сверхохрана территории, страх. Пузырек с ядом – подавленная агрессия с запретом на осознавание.

# упражнение 4. «Медитация покоя»[[30]](#footnote-30)

Вы можете сесть удобно... закрыть глаза... услышать звуки, которые вас окружают... ощутить тот объем, который Ваше тело занимает в объеме этой комнаты...

*Первый этап медитации – это слова.* Повторяйте их мысленно.

− Я – покой. Я окружен покоем. Покой меня укрывает. Покой меня поддерживает. В покое я в безопасности. Покой во мне. Этот покой – мой. Все хорошо.

*Второй этап – размышление.* Вы можете подумать о покое – о том, как Вы его понимаете... что он значит или мог бы значить в Вашей жизни... О том, что могут значить эти слова: «Покой укрывает» ... «Покой поддерживает» ... И подумать об этом Вы можете по-особому... как бы наблюдая за своими мыслями со стороны... как Вы наблюдаете за тем, как течет ручей... позволяя мыслям течь... приходить... изменяться... уходить... как им вздумается... и мысли приходят и уходят... как птицы... которые пересекают небосвод... а небосвод сознания остается глубоким...

ясным... и спокойным...

*И на следующем этапе мы используем Ваше воображение.* Вы можете представить себе, что прямо здесь, прямо над нашими головами простирается безграничный океан покоя... может быть, Вы представляете себе покой как цвет... или свет... или что-то вроде тумана... или что-то другое... неважно... правильно именно так, как Вы себе представляете... и можно открыться... и позволить ему войти в тело... и покой входит в тело... и заполняет его... как жидкость заполняет сосуд... вплоть до кончиков

пальцев... и покой заполняет каждую клеточку... и на некоторое время остается просто ощущение покоя... и комфорта... и тело с благодарностью отзывается... на те несколько мгновений покоя... которые вы ему предоставили... и если приходит расслабление... можно позволить ему прийти... и воспользоваться им...

*И на следующем этапе... внутренне сохраняя состояние покоя... Вы можете представить какую-то житейскую ситуацию... из тех, которые тревожили или раздражали...* и мысленно войти в нее... сохраняя внутреннее состояние покоя... и есть возможность оценить... как изменяется ситуация... благодаря тому, что Вы в ней внутренне спокойны... может быть, меняется Ваше отношение к людям... или отношение людей к Вам... или что-то другое... и даже если это понимание не приходит сейчас...

оно может прийти позже... когда Вы будете к этому готовы...

И Вы отпускаете ситуацию... и даете ей уйти и раствориться... и возвращаетесь на предыдущий этап... на котором просто позволяете телу испытывать состояние покоя... и комфорта... несколько мгновений...

И Вы возвращаетесь на предыдущий этап... на котором вновь позволяете мыслям течь... это могут быть мысли, связанные с покоем... или не связанные с ним...

И Вы возвращаетесь па предыдущий этап... на котором вновь мысленно произносите слова...

* Я – покой.
* Я окружен покоем.
* Покой меня укрывает.
* Покой меня поддерживает.
* В покое я в безопасности.
* Покой во мне.
* Этот покой – мой.
* Все хорошо.

И еще несколько мгновений... Вы можете оставаться в этом приятном и комфортном состоянии... и когда Вы почувствуете, что полностью готовы... Вы можете сделать глубокий вдох... чуть-чуть потянуться... и открыть глаза... и вернуться... полностью присутствующими, здесь и сейчас... сохраняя внутреннее ощущение покоя.

# упражнение 5. «Заброшенный сад»[[31]](#footnote-31)

Это короткое погружение в мир фантазии поможет научиться восстанавливать силы.

Инструкция: Я хочу показать, как Вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что Вы бродите по какому-то большому поместью. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене Вы замечете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, Вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте все, что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда Вы устанете и Вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую Вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых Ваша рука еще не касалась...

(3 минуты. )

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

**Тренинг 4 «Письмо».**

**Письмо как инструмент в психотерапии травматических событий в жизни женщины**

Практика написания писем заключается в возможности прописать все свои мысли, чувства, переживания так, словно

пишешь реальному человеку. После этого пишется ответное письмо с той реакцией, которую хочется получить. И так до бесконечности, пока не придет ощущение покоя и гармоничного равнодушия по поводу ситуации. Тогда письма уничтожаются любым способом и адресату в большинстве случаев показываться не должны.

Как правило, техника написания писем делается для отпускания и прощения каких-то ситуаций в прошлом. Можно писать письмо близкому человеку, родственнику, другу, коллеге, бывшему партнеру и ... даже себе в прошлом. Например, себе как маленькой девочке, которую обидели. И написать ответ от той себя, маленькой.

Почему это работает? Благодаря имитации реализма обмена мыслями и эмоциями. Письмо, которое не отправится, можно писать очень откровенным, без боязни кого-то обидеть своими словами. Можно излить душу, при этом сделать это конкретному человеку, от взаимодействия с которым и возникли тревожащие до сих пор эмоции. А в ответ можно получить желанное извинение, поддержку, сочувствие и мотивацию идти дальше.

**Техника написания писем**

Вам нужно минимум 15 минут свободного времени. В это время Вас никто не должен дергать и тревожить. Посвятите это время исключительно себе и этому упражнению.

Приготовьте несколько пустых листов бумаги и ручку. Лучше всего писать именно рукой, а не печатать на компьютере. Так эффект лучше.

Сосредоточьтесь на Ваших чувствах.

Различные техники написания таких писем обычно основаны на сужении поля возможностей и акцентировании на каком-то аспекте.

**Пример №1**

Можно писать письмо из 40 предложений, каждое из которых начинается с фразы «Я благодарен тебе за ...».

Фразы могут быть и другими. Например, «Ты должен ...», «Я скучаю по ...» или подобные.

Важным условием в данном случае оказывается ограничение на количество. Важно набрать нужное количество предло-

жений, но и не писать больше положенного (лучше повторить технику чуть позже). Ориентируйтесь на число 40.

Разумеется, после написания письма его также необходимо уничтожить. Даже если оно благодарственное. Поверьте, так лучше.

Писать подобные письма можно когда угодно. Тогда, когда Вам есть что сказать. Я знаю, что в острые моменты, некоторые люди способны писать по нескольку таких писем в день, что доказывает, что это дает им облегчение.

**Пример №2**

По приведенному ниже клише пишутся письма, завершая незаношенные предложения по каждому приведенному чувству.

**Клише для терапевтических писем**

1. Гнев и обвинения

Я ненавижу, когда …

Меня очень сердит, когда …

Я сыт (а) по горло тем, что …

Я очень устал (а) от …

Терпеть не могу, когда …

1. Обида и горечь

Мне обидно, когда …

Мне горько, когда …

Я ужасно себя чувствую, потому что …

Я смертельно обижен (а) тем, что …

Я очень разочарован (а) тем, что …

1. Страх и тревога Я боюсь, что …

Мне страшно от того, что …

Я очень обеспокоен (а) тем, что …

1. Раскаяние и ответственность Мне жаль, что …

Я очень сожалею о том, что …

Пожалуйста, прости меня за то, что … Я вовсе не хотел (а) …

1. Намерения и желания

Я хочу …

Мне хотелось бы, чтобы …

Я надеюсь, что …

1. Любовь, прощение, понимание, признательность Я люблю тебя за то, что … Спасибо тебе за то, что …

Я горжусь тобой, потому что …

Я прекрасно понимаю, что …

Я прощаю тебя за то, что …

Мне очень нравится в тебе то, что …

**Письма пишутся, пока в глубине не появится внутреннее ощущение благодарности и покоя.**

Письма целесообразно использовать относительно значимых для клиента людей, как приятных (позитивных), так и агрессоров, контакт с которыми является проблематичным (напр., по причине открытого конфликта). Основной идеей данных писем является достижение катарсиса посредством выражения чувств и эмоций, мыслей, и далее – достижение символического закрытия.

Такие письма, с одной стороны, дают возможность выразить эмоции и чувства, с другой стороны – они стимулируют рефлексию над этими чувствами. Это связано с тем, что написание является процессом, протекающим медленнее (в сравнении с речью) и позволяет организовать мысли и воспоминания, дает возможность более глубокой и детальной их переработки. Описанные выше возможности подводят в конечном итоге к ситуации закрытия, где травма, горе, скорбь, потеря не являются более воспринимаемыми как незавершенные, не влияют негативно на осознаваемом и неосознанном уровне на функционирование клиента.

Написание писем к людям, с которыми пострадавший ощущает эмоциональную связь, вмещают письмо к агрессору, письмо ко второму родителю, письмо к себе, раненому ребенку, от себя взрослого («сказка» о своей жизни). Техники эти могут быть применены равнозначно как в практике индивидуальной терапии, так и групповой и являются успешными техниками сопровождения терапевтического процесса.

**Письмо к агрессору:**

В данном письме пострадавший должен сбросить с себя все негативное, имеет возможность выразить свой гнев в отношении насильника. Он должен так часто, насколько это возможно,

применять выражения: «как ты мог…», «как ты посмел...». Эти выражения помогут в высвобождении своей собственной взрывной ярости.

***Письмо ко второму родителю:***

После написания письма к агрессору следует написание письма ко второму родителю, в большинстве случаев – это мать. Если жертва считает, что мать (второй родитель) ничего не знала о насилии сексуальном, письмо это может быть первой возможностью рассказа ей о данном травматическом опыте. В случае, если пострадавшая считает, что та все знала, но не реагировала, в ней скоплен огромный заряд ярости на мать. Жертва должна выразить свой сильный гнев за отсутствие защиты, веры и помощи.

***Письмо самому себе***

Это письмо к израненному ребенку от себя взрослого, и может быть сложнейшим для написания письмом, но может и оказаться легким. Это письмо запускает процесс проникновения вглубь себя, дабы отыскать любящего, гарантирующего безопасность родителя для израненного ребенка.

Здесь пострадавший становится родителем для самого себя, обеспечивая израненного ребенка воспитанием, поддержкой и любовью, которых он никогда не имел.

***Сказка о себе***

Когда клиент напишет письма, целесообразным далее будет создание рассказа, описывающего его жизнь языком сказки и символов. Будет о себе писать как о маленькой принцессе или интеллигентном молодом принце, который жил среди злых королей и чудовищ. Напишет о сексуальной травме, как о Черной Смерти или о непогоде с грозами.

В сказке следует писать о себе в третьем лице. Вместо того, чтобы писать «я», надо писать «он».

Это позволит увидеть свой внутренний мир с новой, более объективной перспективы, создающей определенную эмоциональную дистанцию между жертвой и травмами его детства. Сказка, помимо грустного начала, должна иметь полное надежды и счастливое окончание. Представляя себе лучшую жизнь, травмированные могут начать формулировать конкретные, возможные для достижения цели. А когда уже ее достигли, они созидают нечто, что вдохновляет их жить.

***Письмо супругу или симпатии***

В данном письме очень важно, чтобы жертва сообщила партнеру, как именно травма повлияла на нее и на их отношения.

Некоторые люди «не доверяют бумаге», то есть все равно стараются оформить покрасивее, несмотря на то, что написанное никто не увидит и не узнает. Кому-то просто трудно доверить бумаге поток эмоций.

Для таких людей можно делать эту же технику, но в варианте проговаривания.

1. Обеспечьте себе спокойствие. Без посторонних вмешательств, без отвлекающих факторов. Важно, чтобы Вас никто не видел и не слышал.
2. Посадите на стул перед собой какую-нибудь игрушку, фотографию или предмет.
3. Представьте, что эта игрушка – это тот человек, с которым Вы хотите завершить ситуацию.
4. Говорите голосом то и так, как Вы хотите.

Для некоторых людей такой вариант подходит лучше.

**Тренинг: 5. «Предупреждение виктимного поведения среди женщин и девочек».[[32]](#footnote-32)**

**введение к тренингу «Предупреждение виктимного поведения среди женщин и девочек»**

Проблема гендерного насилия по отношению к женщинам во многих странах, в том числе на постсоветском пространстве, как в зеркале, отражает сегодня нездоровую социально-психологическую и нравственную ситуацию в создании общества. Сегодня каждая третья женщина хотя бы раз подвергалась насилию в своей жизни.

Домашнее насилие над женщинами имеет формы физического, сексуального, экономического, а также психологического унижения, осуществляемого путем дискриминации, угроз и репрессий. Домашнее насилие – это не отдельный случай насильственного поведения кого-то из членов семьи. На самом деле домашнее насилие и угроза насилием – это механизмы власти

и контроля, которые существуют для лишения женщин свободы и возможности самореализации, и в контексте общей дискриминации женщин в мире является одним из проявлений общего насилия над женщинами.

В целях предупреждения домашнего насилия в рамках практической части необходимо внедрение программ психологической помощи и реабилитации женщин в кризисных семейных ситуациях, а также наличие системы психолого-практических мероприятий, направленных на коррекцию личностных виктимных качеств и профилактику виктимного поведения женщин.

Разработка и внедрение практик по профилактике домашнего насилия против женщин решает ряд задач:

1. актуализируются исследования причин и последствий домашнего насилия;
2. в ходе работы с женщинами выясняются психологические особенности виктимного поведения в процессе их семейной социализации;
3. усиливается мотивация общественных и государственных социальных институтов к разработке психокоррекционных и психотерапевтических программ, направленных на предотвращение домашнего насилия; обосновывается разработка и внедрение соответствующих правовых норм, обеспечивающих защиту прав женщин.

**Цель:** предупреждение виктимного поведения женщин и девочек

**Задачи:**

* исследование, осознание своих внутренних потребностей, качеств, поведения;
* осознание и исследование проблем жестокого отношения и насилия;
* поиск собственного средства оказания помощи себе и другим;
* профилактика виктимного поведения; – формирование позитивного отношения к себе.

**Структура тренинга:**

**Этап I. Подготовка к групповой работе: мотивирование участников на участие в групповых занятиях (включает 4 занятия).**

**Этап II. основная часть: осознание причин и последствий насилия и жестокости (включает 4 занятия).**

**Этап III. Модификация навыков и умений реагирования в трудных жизненных ситуациях (включает 4 занятия).**

Некоторые рекомендации к проведению тренинговых занятий:

* Помните всегда, что программа тренинга – это полезный и бесполезный груз одновременно. Вы читаете программу, которая была написана в последовательности упражнений и игр, подходящей для конкретной одной группы. Каждый раз, когда программа использовалась для новой группы, она изменялась. Конечно, тренеры, придерживались цели, этапов и структуры программы, но содержание менялось. Например, с одной группой совершенно не подходили подвижные игры-активаторы (реакция «мы же не дети»), а по вопросам насилия они могли говорить прямо и открыто. С другой группой – о теме насилия надо было говорить косвенно: «Все происходит, где угодно, но не в нашем окружении». В группе оказались люди, для которых данная тема была очень близка и болезненна, что усложняло процесс тренинга. Поэтому будьте осторожны и помните главное правило: **нЕ наврЕДИ**. Всегда адаптируйте программу под Вашу группу.
* В течение всех занятий собирайте весь материал – продукт деятельности группы: рисунки, фото постеров (результат групповой работы) и т.д. Весь этот материал по окончании занятий передайте участникам группы. Он будет стимулом иногда вспомнить о том, что происходило во время тренинга, как применялись различные технологии и приемы для обсуждения тем занятий.
* Во время занятий нужен помощник тренера. В случае проведения игр или занятий, где не хватает пары, он становится одним из участников.
* Игры-активаторы здесь использованы исходя из опыта проведения трекинга с конкретной взятой группой. Их можно и нужно менять. Следите за настроением группы, ее восприятием, опытом, культурными традициями и так далее.

**ЗанЯТИЯ.**

**1) Занятие.**

* Знакомство с участниками группы. Представление участников друг другу. Представление тренера. Обозначение цели и задач групповой работы.
* **Составление правил группы.** Группа не всегда может выработать эти правила, поэтому тренеру можно каждый раз перефразировать задание, например: «Давайте подумаем, что может помочь или помешать в нашем поведении и отношении друг к другу для эффективной работы в группе?». Тренер старается помочь группе сформулировать правила, но не делает этого за них. Правила могут быть, например, такими:[[33]](#footnote-33)
* Закон «ноль-ноль», предусматривающий своевременное начало тренинга, его окончание и столь же своевременное возвращение в аудиторию после перерыва.
* Обращение друг к другу на «ты».
* Работа «от и до»: человек, принявший решение об участии в тренинге, изыскивает возможность присутствовать на всех занятиях с начала до самого конца.
* Конфиденциальность информации, обсуждаемой в группе, ее закрытость для обсуждения за пределами тренинговой ситуации и так далее. Время 10–15 мин.
* **Игра «общая картина».** Цель: стимулирование группового сплочения. Процедура проведения: помощник тренера раздает участникам тренинга листы в формате А4. Тренер объясняет задание группе: каждый участник рисует свой рисунок на свободную тему в течение 10–15 мин. Если группа не совсем готова и волнуется взяться за самостоятельную работу, можно сделать такое дополнение: «Пожалуйста, подумайте о настоящем моменте. Что Вы ощущаете? Какие мысли? Позвольте своей руке рисовать все, что ей захочется, абстрактное (отвлеченное, не связанное с реальными предметами) или конкретное. Качество рисунка значения не имеет, мы рисуем не для конкурса. Пусть рука движется свободно, как хочет – плавно или отрывисто, быстро или медленно».

После 13 минут рисования тренер готовит группу к завершению работы над рисунками: «Если Вы поняли, почувствовали, что завершили работу над рисунком, рассмотрите его внимательно, пока остальные закончат рисование. Всмотритесь в свой рисунок, прислушаетесь, о чем он Вам рассказывает? Когда вся группа завершила работу над рисунком, тренер предлагает всем

отправиться в свободное путешествие по комнате для знакомства с рисунками участников группы. Тренер объясняет: «Каждый держит рисунок лицом к остальным участникам. Все передвигаются от одного рисунка к другому».

После завершения осмотра картин тренер предлагает участникам объединиться в дуэты тем: «Кто считает, чувствует, что ваши картины что-то вместе связывает» (можно сделать пояснение, если группе непонятно задание, например, ближе по настроению, содержанию или по цветоощущению и т.д.). Когда все определились с парой, необходимо предложить участникам склеить рисунки скотчем так, как они считают нужным, но, чтобы получилась одна общая картина. Время 5–7 мин.

Потом вновь время на осмотр новых картин с последующим предложением объединиться в четверки. Время 5 мин. Опять картины соединяются в общую картину с помощью скотча. Затем группе предлагается объединить картины в одну общую, соединив ее скотчем, и вывесить на одну из свободных стен комнаты. Обратная связь.

Обратная связь по всему занятию: «Как вам наша первая встреча и занятие? Какие ощущения, мысли? Что интересное для себя получили, узнали? Что показалось сложным, непонятным?». *Обратная связь по всему занятию*.

**2) Занятие.**

Игра-активатор «Театр Кабуки» (5–7 мин.). Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая. Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая. Принцесса: кокетливо приседает в реверансе (на японский манер); дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай: делает движение взмаха саблей. После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает: «Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу». Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали. По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Упражнение «Оживи картину». Время 30 – 50 мин. Цель: моделирование ситуации поведения для последующей ин-

терпретации и анализа. Тренер делит группу на три команды. Каждая команда получает лист с конвертом (пример картин в приложение 1). Тренер дает следующее задание для группы: «Внимательно рассмотрите копии картин, которую вы получили. Постарайтесь обсудить в команде, что это за сюжет. Какая семья изображена на картине? Что она переживает в тот момент? Представьте, что вы можете оживить эту картину. Подумаете, обсудите, и, начав представление с застывшей картинки, разыграйте этюд (какое действие могло произойти дальше, если бы это было кино). На обсуждение и постановку 15 – 20 мин. Само представление не более 1 мин.». Вопросы для обратной связи: «Что происходит на картине? Какие чувства испытает каждый герой картины? Насколько типичным вам кажется действие, которое произошло после оживления картины? Согласны вы с этим предложением или вы видите другое развитие событий?». Далее вопросы будут возникать исходя из ответов участников и их постановки.

Тренер дает следующее задание группам: «Мы по-разному воспринимали действия на картинах. А теперь придумайте и покажите «застывшую картину», которая представила современную семью нашего общества. Каждая команда будет поочередно представлять свою картину, а другие будут думать, о чем она. После того, как каждый выскажет свое мнение, мы попросим команду «оживить» картину, чтобы увидеть, о чем они нам хотели рассказать. Время на подготовку 10 мин.».

Обсуждение этюдов. Рефлексия.

Упражнение «Семья – как система»[[34]](#footnote-34). Тренер просит участников объединиться в пары, как это было при поиске при выполнении упражнения «Общая картина» в первый день тренинга.

Когда группа разбилась на пары, всех просят коротко между собой выяснить, есть ли между ними какое-то сходство по происхождению, истории семьи, количеству членов семьи и так далее. Время 10 мин.

Далее, каждую пару просят объединиться в «квартет», как было в предыдущей игре. Они опять исследуют, как их семейный опыт повлиял на их выбор. Время 20 мин.

Обратная связь по данному упражнению. Что интересного они обнаружили во время выполнения упражнения? Что их привлекло друг в друге для объединения в пары, квартеты? И так далее.

*Обратная связь за целый день.* **3) Занятие.**

* Игра активатор «Марша вог1ийла» (в переводе с чеченского языка – «Добро пожаловать»). Группа образует круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Каждый по очереди выходит в центр, называет свое имя, одновременно с этим делает какое-нибудь движение. Далее возвращается на свое место в круг. Например, говорит имя «Амина» и приседает в реверансе. Затем все участники группы идут в центр круга (до тех пор, пока почти не соприкоснутся плечами друг с другом) со словами «Маршала йог1ийла, Амина», повторяют заданное ей движение – приседают в реверансе и возвращаются обратно на свое место. И так – пока все участники группы не пройдут через игру.
* Упражнение «Генограмма».[[35]](#footnote-35) Цель: помочь участникам распознать наследственные негативные эмоциональные паттерны и паттерны отношений, личностные характеристики и семейные верования, передающиеся из поколения в поколение. Это помогает следующему поколению справиться с семейными проблемами, улучшить отношения и поддерживать прочность семейных уз. Время для проведения – 60 мин.

Тренер говорит следующее: «На предыдущем занятии мы с вами задумались о том, как мы создаем семью. Что влияет на выбор партнера. Сегодня мы с вами должны отправиться в прошлое и посмотреть, почувствовать, чем наполнена история вашей семьи. Мы будем строить с вами что-то наподобие генеалогического дерева. Но не совсем. Это буде генограмма, которая позволит вам, а потом и членам вашей семьи, если захотите, увидеть ваше семейное древо в полезном и творческом свете. Составляя свою генограмму, старайтесь быть подробными и обстоятельными, насколько это возможно. Включайте и негативные, и позитивные эмоциональные паттерны, все важные подробности медицинских историй и т.д. Помните также, что взбираться на семейное

древо может быть приятно, но чаще это бывает утомительно, а иногда и страшно. Ваша генограмма имеет семь частей, каждая из которых будет полезной по-своему. Постарайтесь заполнить каждую часть, насколько это возможно. Возьмите себе каждый для себя лист ватмана и начинаете работу. Время – 30 мин.

* Семейное древо:

Начните со схемы вашего семейного древа. Для каждого мужчины используйте квадрат, а для каждой женщины – круг. Изобразите свое собственное положение, затем – вашего супруга и детей, как это показано на схеме 2. Это будет «ядром вашей семьи» и центром, или «стволом» вашего семейного древа.

Теперь расширяйте свою схему, чтобы включить различные ветви вашего семейного древа. Продолжайте расширять схему до тех пор, пока вы не изобразите ваших родителей и всех их детей, ваших дедушек и бабушек, а также их детей. Не волнуйтесь, если вы не сможете изобразить все подробности. Просто рисуйте круги и квадраты для стольких членов семьи, скольких сможете насчитать.

Затем пронумеруйте свои круги и квадраты и впишите в каждый имя и возраст, как показано на сх. 2. Таким образом, вы сможете ссылаться на каждого человека по номеру или имени. В конце внесите даты браков (Б) и разводов (Р).

* Медицинские сведения:

Прослеживание историй семейных заболеваний и нездоровья может быть очень полезным, если вы знаете, что искать. Такие заболевания, как диабет, алкоголизм, расстройства сердечной деятельности, поджелудочной железы и печени, иногда передаются генетически. Артрит, множественный склероз, стрессовые реакции и эмоциональные нарушения, такие, как навязчивые идеи, подавленность, враждебность и чрезмерный комплекс вины или чувствительности, вероятно, будут более важными, чем сломанные ноги (если, конечно, в вашей семье есть преобладание сломанных ног!). Смысл в том, чтобы не выпускать из поля зрения повторяющегося заболевания, условия или нездоровья на вашем семейном древе.

* Эмоциональные паттерны:

Посмотрите, какие чувства испытывает каждый человек к себе, к другим и к жизни. Одни могут быть открытыми, вос-

приимчивыми, веселыми, везучими или оптимистичными. Другие могут страдать от депрессий, разных фобий, сурового нрава, брезгливости, ревности или негативизма. Вы обычно можете определить эти паттерны, задавая вопросы такого рода: «Как вы думаете, какие пять слов могут лучше всего описать дедушку?»

* Динамика отношений:

Теперь посмотрите, как члены вашей семьи относятся друг к другу. К примеру, вы можете спросить себя: «Какие отношения были у мамы с папой?» «Как бабушка справлялась с дедушкиной сердитостью?». Посмотрите, открытые ли семейные отношения или замкнутые, осуждающие или исследовательские, манипуляционные или ищущие компромисса. Откройте для себя, как ваша семья справлялась с кризисом отношений, в чьих руках было превосходство, кто решал больше, а кто меньше.

Определите категории любых отношений между членами вашей семьи или отношений между семейными группировками с качеством, которое характеризует их (отдаленные, враждебные, близкие), а особенные отношения выделите заглавными буквами (А, Б, С) с тем, чтобы вы смогли описать их более полно на отдельной странице.

* Система семьи:

Вам также будет полезно взглянуть на то, как разные части вашей семейной системы работают сообща или как это им не удается. Существуют ли какие-нибудь коалиции (особые группы, которые держатся вместе и не дают туда доступа другим) или особые роли, предписанные определенным членам или частям семьи? Существуют ли какие-нибудь нарушения (разводы, раздельное жительство супругов, семейная вражда), «проблемные» люди? Можете ли вы понять, каким образом ваша семейная система работает и передается из поколения в поколение? Может, вам захочется использовать цветные карандаши, чтобы выделить особые части семейной схемы с тем, чтобы вы смогли описать их подробно в соответствии с цветом.

* Семейные верования:

Члены вашей семьи передают вам свои верования, касаясь любой сферы жизни семьи: как растить детей, как иметь дело с подростками, когда и на ком жениться, сколько иметь детей, как

зарабатывать на жизнь, какая работа самая лучшая, как измерить успех, как справиться с кризисом, потерей, травмой и трагедией, как стареть и как встречать смерть.

Обратите особое внимание на ваши семейные верования: они больше всего, вероятно, похожи на то, во что верите вы, сознательно или бессознательно, и диктуют вам, как выжить и как жить. Если они незрелые, надломленные или дисфункциональные, они могут ограничивать ваше мышление, блокировать ваше развитие и удерживать вас от раскрытия вашего потенциала. Исследование таких верований – начало выравнивания их с вашим потенциалом.

* Общество и ваша семья:

На заключительном этапе сделайте шаг назад и посмотрите, какой видит себя ваша семья, являясь частью общества. Как ваша семья в целом представляет себя обществу? С какими другими системами отождествляет себя ваша семья? И как обычно общество отвечает вашей семье?

Составляя свою генограмму, постарайтесь ответить на следующие вопросы целиком и полностью, насколько сможете:

Какие серьезные (физические) заболевания есть в вашей семье?

Какие эмоциональные заболевания есть в вашей семье? (алкоголизм, наркомания, психические заболевания).

Какие были смертельные исходы и каковы были причины смерти?

1. Какие разводы или разделения супругов, измены или тайные связи?
2. Как лучше всего вы могли бы описать личные качества каждого члена семьи?
3. Как члены семьи выражают любовь и привязанность? Как вы об этом узнаете?
4. Как члены семьи спорят? Как они выражают гнев? Откуда вы знаете, что они злятся?
5. Кто был экстравертом, а кто был интровертом?
6. Кто был основным снабженцем, а кто был основным иждивенцем?
7. Какие союзы, коалиции и подсистемы есть в вашей семье? Каковы их правила и ограничения?
8. Каковы ваши семейные мифы? Каковы их тайны?
9. Как члены вашей семьи общаются между собой? (словами, жестами, выражениями, языком тела)
10. Каковы ваши первостепенные ценности? Каковы ваши семейные ценности?
11. Как в вашей семье проявляется мужественность и женственность?
12. Каковы ваши семейные «можно» и «нельзя», «должен» и «не должен»?
13. Что происходит с чувствами в вашей семье: их признают, сообщают о них или избегают их проявления?
14. Как принимаются решения в вашей семье? Кто их принимает? Кто вовлекается?
15. Как члены семьи ведут себя в обществе по сравнению с их поведением дома?

*За дальнейшей информацией о том, как использовать генограмму для положительного развития Вашей семьи Вы можете обратиться к авторской статье «Системы семейных схем в наследственной психотерапии: теория, преимущества и расширенные приложения генограмм».*

После выполнения индивидуального задания – составление генограммы – группа разделяется на пары. Тренер предлагает поделиться друг с другом своей историей изучения семьи. Время 30 мин (по 15 на каждого участника пары).

Обсуждение и рефлексия всего занятия: «Как вам задание? Что нового вы о себе узнали, когда выполняли задание? Что вас удивило?» и так далее.

После этого упражнения тренер проводит с группой релаксационное упражнение для расслабления и позитивного настроя. *Обратная связь по всему занятию.*

**4) Занятие.**

* Игра-активатор: «Снежки». Материалы: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Тренер: «Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей

команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию».

* Упражнение «Кто есть кто?». Цель: исследовать, как установки влияют на процесс восприятия человека человеком. Помощник тренера раздает всем участникам одинаковые портреты (приложение 3: фото) и просит догадаться, кто из них преступник. Время для рассмотрения фото – 7 минут. Потом один из участников начинает первым представлять, кто, на его взгляд, «преступник» из числа людей на портретах. Он обязательно должен указать причины, по которым он делает такие выводы. Потом следующий участник рассказывает. Если его ответ совпадает с выбором предыдущего выступающего, он делает дополнения. Если у него есть причины полагать, что именно этот человек преступник, то он приводит свои собственные доводы для обоснования своих выводов. И так по кругу. Тренер задает вопросы группе: «По каким признакам они угадывали преступника? Что их заставляет считать, что именно эти признаки являются точными, и так далее».

В конце упражнения тренер раскрывает тайну и показывает портрет настоящего преступника. Чаще всего группа делает ошибки при выборе преступника. Тренер может сделать такой вывод из обратной связи к упражнению: «Оценка внешнего вида, стереотипы и штампы, принятые в обществе, внешность (например, «красивый – значит, хороший») очень часто влияют на наше восприятие и отношение к другому человеку. Формирование стереотипов восприятия состоит в необходимости обобщения информации об окружающих нас людях. Это позволяет нам легче ориентироваться и понять, какой человек перед нами и как строить с ним процесс общения и взаимодействия. Проблемы возникают тогда, когда стереотипы оказываются чрезмерно обобщенными или неверными».

* *Групповая дискуссия на тему: «Какие стереотипы существуют в нашем обществе, связанные с семьей, женщинами и мужчинами».*

Группа работает сначала в подгруппах, всю информацию фиксируют на постерах, а потом обсуждают данную тему вместе со всей группой. Тренер в конце может сделать такой вывод: «На первый взгляд, эта роль стереотипов кажется не столь значительной. Мы даже не осознаем, что в некоторых случаях поддались влиянию стереотипов. Большая часть используемых стереотипов остается неосознанной людьми, принимается ими как их собственная позиция, их собственные выводы».

*Упражнение «Привет, сестричка».*

Цель: продемонстрировать участникам тренинга, каким образом рождаются слухи, мифы и сплетни и как их можно развеять. Материалы: карточка с текстом для тренера (пример текста в приложении 2). Процедура проведения: тренер объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5–7), в зависимости от количества участников тренинга. Добровольцы выходят из аудитории и ждут, когда их пригласит тренер. Пока добровольцы находятся за пределами аудитории, ведущий объясняет участникам правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он приготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому.

Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, тренер снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры.

В конце игры – обсуждение и анализ: как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам и мифам. Вопросы для обсуждения: «Как вам история? Сложно было запомнить? Удалось ли сохранить историю передававшим в точности? Где произошло искажение текста? Встречались ли вы в жизни с подобными случаями, когда вашу или чью-то информацию передавали неправильно? Может ли кто вспомнить такую историю? Сложно ли было выступающим запомнить историю? Что мешало и что помогало вам запомнить?».

Обратная связь и рефлексия.

После этого упражнения тренер проводит с группой релаксационное упражнение для расслабления и позитивного настроя и энергии.

*Обратная связь по всему занятию.*

**5) Занятие.**

*Упражнение «Кулак»[[36]](#footnote-36).*

Цель: стимулировать группу на размышление о том, как люди воспринимают насилие. Процедура проведения: каждый участник находит себе партнера. В группе должны договориться, кто первый номер, кто второй. По сигналу тренера одному из партнеров (первый номер) следует поднять руку и сжать ее в кулак. Задание для второго партнера заключается в том, чтобы разжать кулак. Дайте минуту на выполнение этого задания. Предложите поменяться ролями. Теперь второй поднимает руку и сжимает ее в кулак, а первый номер пытается разжать его кулак. После сигнала тренера начинается упражнение, после второго сигнала – прекращается. Предложите каждому поделиться, каково им было в одной и другой роли, какие действия предпринимались, чтобы разжать кулак, что им понравилось, что – нет.

Возможно, вы обнаружите, что большинство людей пытались разжать кулак. Чаще всего все участники прилагают физическую силу для разжимания кулака, в то время как они могли просто попросить своего партнера разжать кулак, то есть это более привычно для нас. Обсудите:

Почему такое большое число участников попыталось применить физическую силу при решении проблемы кулака?

Как вы думаете, приемлемо ли насилие для многих членов нашего общества?

Групповая дискуссия о насилии. Цель: поделиться мнениями по поводу насилия, осознать причины и последствия насилия. Время проведения: 30–45 мин. Материал: ватман и маркеры или доска и мел; карточки или стикеры трех цветов. Процедура проведения: «Мы с вами говорили, что легче применяют насилие при разрешении ситуации. Сформируйте группы по четыре человека. Каждая группа получает стикеры (например, желтого цвета). Напишите про случаи насилия в отношении людей, о

которых им известно (каждый записывает случай на отдельном стикере).

Обсуждение в группах в течение 10 мин. Каждый участник рассказывает случай, а потом группа решает, какие истории представляет на стикерах. Не меньше 4 историй.

Потом все группы собираются вместе и коротко рассказывают об отмеченных ими случаях насилия (при этом стикер с историей тренер крепит на стене).

Дополнительные вопросы от тренера для усиления обсуждения: «Встречались вы с подобной ситуацией? Типичная эта историю для нашего общества? На какие категории, по вашему мнению, можно разделить те места, где совершается насилие?» Например, это может быть: дом и семья, школа, учреждения / тюрьмы, рабочее место и так далее.

Тренер задает следующий вопрос: «А на какие категории можно разбить само насилие?». Например, насилие может быть физического характера: избиение, нанесение травм, или психологического: крик, употребление нецензурных слов, оскорбление; экономическое: лишать денег и прочее.

Тренер задает следующий вопрос: «Кто больше всего страдает от насилия: дети, мужчин или женщины?»

Тренер предлагает обсудить следующий вопрос: «Вы можете посмотреть на все случаи насилия, которые мы отметили, и написать под каждым из них (под своим случаем или под чужим) о причинах, их взывающих». Помощник раздает участникам группы новые стикеры другого цвета (например, голубой). Каждые подходит к стене, где отмечены случаи насилия, и под ними размещает информацию о причинах, их вызывающих. Время 10 мин.

Тренер предлагает обсудить следующий вопрос: «Как вам кажется, мы отметили все причины? Возможно ли классифицировать эти причины, как мы делали ранее?». Например, кто-то назвал причинами много личностных особенностей человека (вспыльчивость, неуравновешенность и т.д.) или традиции (деньги должны храниться у старшего в семье) и прочее.

Тренер дает последнее задание группе: «Вы можете посмотреть на все случаи насилия, которые мы отметили, и надпи-

сать над каждым из них (под своим случаем или под чужим) о возможных последствиях такого насильственного поведения, к чему это может привести». Помощник раздает участникам стикеры другого цвета (например, зеленый). Время 7 – 10 мин.

После выполнения задания каждый участник, представляя свои причины, развешивает их над ранее выявленными проблемами насилия. Обсуждение.

Упражнение завершающее: «Мешок с прошлым». Тренер говорит следующие слова: «У нас сегодня был сложный день. Мы много работали, обсуждали очень тяжелые и печальные вещи. Не очень хочется, чтобы с таким грузом уходили отсюда. У меня такое предложение. Представьте себе, что вы сейчас сняли с себя мешок, который вы очень бережете и всегда носите собой. В нем хранятся старые вещи из прошлого в виде обид, радости, переживаний, удачи, невысказанных слов и тому подобное. Вы можете сейчас их перебрать и решить, что из него вы хотите взять с собой дальше, а что выкинуть на свалку». Каждый участник работает со своим мнимым мешком и отвечает на эти два вопроса.

*Обратная связь по всему занятию.*

**6) Занятие.**

*Игра-активатор «Белки, орехи, шишки».*

Все участники встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто – орехом, кто – шишкой. Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, шишки, орехи. Если он сказал белки, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

*Упражнение «Определение и переформулировка источников стресса»[[37]](#footnote-37).*

Цель: определить текущие источники стресса, осознание индивидуальных особенностей поведения, мышления и ощущений в стрессовых ситуациях, приобретение навыков диагностики стресса, эффективного поведения и саморегуляции в стрессовых ситуациях. Материалы: для каждого участника лист А4, второй лист А4 с нарисованным кругом настолько большого размера (смотри приложение), насколько это возможно карандаши или ручки двух цветов (красный и зеленый), ватман с нарисованным кругом настолько большого размера, насколько это возможно. Время проведения 60 минут.

Тренер предлагает участникам группы вспомнить предыдущую встречу: о чем был разговор, какие ощущения, мысли возникают сейчас, и так далее. Время – 5 мин.

Тренер просит участников подумать об обычном дне, о прошедшей неделе или месяце и перечислить все источники стресса по мере вспоминания. Время – 5 минут.

Помощник раздает участникам по одному листу бумаги с нарисованным кругом и просить их проклассифицировать источники стресса по двум критериям:

1. контроль над источником стресса;
2. влияние определенного фактора стресса на уровень стресса.

Это означает, что им следует вписать в круг источники стресса, которые, по их мнению, находятся под контролем и на которые можно повлиять. Вне круга они располагают источники стресса, находящиеся вне их контроля, или на которые они не могут повлиять. Они должны использовать два цвета для указания силы каждого фактора стресса.

Факторы сильного воздействия обозначаются красным цветом, а менее сильного воздействия – зеленым (синим или черным). Время – 10 минут. В результате каждый участник получит ясное изображение источников собственного стресса, классифицированных в соответствии с их интенсивностью и возможным контролем.

Тренер группы просит каждого участника описать свой рисунок (расположение и цвет фактора стресса). Помощник тренера фиксирует это на ватмане либо внутри большого круга, либо

вне его, используя красный и черный маркеры, согласно указаниям участника. Если группа большая, лучше сделать работу в подгруппах. А потом сделать обсуждение внутри одной группы. Время – 20 минут.

После того, как все источники стресса записаны на ватмане, проводится дискуссия по следующим вопросам: «Есть ли источники стресса, классифицированные разными участниками внутри или вне круга? Имеются ли какие-либо источники стресса, положение которых нужно поменять после дискуссии по типу: внутри или вне круга? Каким образом количество источников стресса и их особенности влияют на уровень жизнеспособности? Каким образом этот анализ может быть использован в управлении стрессом?

Что позволило данное упражнение вам узнать? Время – 20 минут *Обратная связь по всему занятию.*

**7) Занятие.**

*Игра – активатор «Что вы делаете?».*

Пусть участники группы встанут (или сядут) в круг. Выберете участника, который покажет какое-либо действие (например, расчесывание волос, чтение книги, игру на музыкальном инструменте и т.д.). Затем, после изображения действия на протяжении 10 секунд, участник слева спрашивает: «Что вы делаете?». Участник, изображавший действие, отвечает, но называет другое действие, не то, которое он изображает. Участник, задававший вопрос, изображает названное действие (не то, которое изображалось). Третий участник задает вопрос: «Что вы делаете?» и изображает действие, названное вторым участником. Далее остальные участники подключаются к упражнению, которое следует выполнять быстро. Попросите, чтобы участники группы не называли такие действия, которые будет неприятно изображать следующему участнику. У каждого есть право отказаться изображать действие, которое ему неприятно. *Упражнение «Разработка индивидуального плана по предупреждению стресса»[[38]](#footnote-38).*

Цель: ознакомить участников с практическими методами по предотвращению стресса и помочь разработать личный план по преодолению стресса. Материалы для проведения занятия: бу-

мага А4 с написанными пунктами по разработке плана (смотри приложение 4). Время проведения – 90 мин.

Тренер предлагает участникам вспомнить, что они уже знают о стрессе, его признаках и источниках. Время: 5 минут

Далее предлагает участникам научиться одному из методов борьбы со стрессом «Индивидуальный план действий».

Помощник тренера раздает участникам бумагу с написанными пунктами по разработке плана. Каждому участнику следует определить один источник стресса, который он или она будут рассматривать по желанию (можно обратиться к листу контроля) и заполнить два пункта их индивидуального плана.

Тренер приглашает каждого участника прочитать описание источника стресса и цель, которую необходимо достигнуть. Примеры из тренингов показывают, что цели слишком неясны, и помогают участникам выяснить это. Прояснение является необходимым, если участники собираются разработать реальный и конкретный план – иначе он будет неясен и неполезен. Далее группе предлагается заполнить форму до конца. Возможно, будет необходимо помочь участникам понять, что последний пункт – о критерии, который послужит для того, чтобы оценить, является ли план разработанным или нет (иногда они бывают сбиты с толку). Можно также использовать в качестве примера заполненный бланк участника предыдущих тренингов (с его разрешения). Время: 25 мин.

Участники продолжают работать по плану, заполняя формы до конца. Время: 15 минут.

Участники зачитывают планы. Если группа большая, то лучше сделать работу по подгруппам. Время: 25 минут.

Рефлексия.

*Упражнение «Бумага».*

Цель: для разрядки и сплочения команды. Две команды. Каждой выдается большой лист ватмана. Надо всем давать задания, чтобы участники каждый раз оказывались в соприкосновении с бумагой. Последнее задание: сделайте так, чтобы вы все держались бумаги, но при этом не касались земли? Обратная связь: Что нужно было для решения этой проблемы? Что мешало догадаться вам, как можно решить эту проблему?

*Обратная связь по всему занятию.*

**8) Занятие.**

*Игра – активатор: «Дом – Человек – Улица»[[39]](#footnote-39).*

Время: 10 – 15 мин. Процедура проведения: предложите участникам рассчитаться на «первый, второй, третий». Все первые и вторые номера будут «домами»: попросите их повернуться друг ко другу и взяться за руки так, чтобы получился «домик». Третьи номера – люди. Каждый человек должен выбрать себе «домик» (встать под руками любой из пар). Один участник должен остаться свободным, «без домика».

Когда тренер скажет «Домики», все «домики» должны выбрать для себя другого «человека». Люди (участники тренинга, в том числе «человек без домика») стоят при этом на месте.

Когда тренер скажет «Человек», все люди должны выбрать себе другие «домики». Участник без домика должен стараться занять освободившийся домик.

Когда тренер скажет» «Улица», все начинают двигаться («домики», взявшись за руки; люди по одному), вместе с ними двигается человек, оставшийся «без домика». Если тренер скажет «Домой», то все должны занять места под крышей домиков. Оставшийся без «домика» всегда становится водящим.

Обсуждение игры. Например, тренер может спросить: «Как вы себя чувствовали, когда у вас был «домик»? Когда вы не могли найти себе «домик»? Если обратиться к реальной жизни, по каким причинам взрослые или дети могут уйти или хотеть уйти из дома? Когда мы чувствуем дома себя спокойно, хорошо? Что значит ощущать безопасность дома?». Вопросы могут меняться – они возникают по мере того, как участники группы дают обратную связь после игры.

Тренер делает некоторое вступление или резюмирование на основе того, что сказали участники. Например, оно может быть таким: «Доброта, спокойствие, стабильность – необходимые составляющие для ощущения безопасности и защищенности в семье.

Групповая дискуссия на тему: «Безопасность, стабильность и постоянство в обществе, семье». Обсуждение вопросов: «Что означают эти слова для нас? Как мы себя ощущаем, ведем в небезопасной ситуации?». И далее – вопросы исходя из ответов.

Упражнение «Безопасное место». Цель: формирование образа безопасного места через визуализацию и обучение навыкам сохранять душевное равновесие. Упражнение начинается с медитации. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.

Сконцентрируйтесь на выдохе, все больше и больше расслабляясь с каждым выдохом.

Когда вы почувствуете себя готовым, представьте свое безопасное место. Это может быть какое-либо знакомое вам место, где вы уже бывали или где хотели бы побывать. Вы можете представить себе реальное место или вообразить что-то по собственному усмотрению.

Безопасное место может быть таким, каким вы захотите, в нем может быть все, что угодно. Это может быть комната, пляж, поляна, дом. Вы можете находиться в нем один, а можете окружить себя людьми. Единственное обязательное требование – вы должны чувствовать себя в полной безопасности и быть в этом абсолютно уверенны.

Переместитесь в безопасное место, насладитесь ощущением пребывания в полной безопасности. Вы можете сохранить это ощущение, а можете проанализировать какие-то аспекты своей жизни с точки зрения безопасности, которую вам обеспечивает выбранное вами место.

Во время пребывания в безопасном месте вы должны сконцентрироваться на следующих ощущениях: безопасность, комфорт, уверенность и контроль.

Оставайтесь в безопасном месте так долго, как захотите. Помните, что вы всегда можете воссоздать это место, когда вам этого захочется.

Когда вы почувствуете себя готовым, покиньте безопасное место и вернитесь в реальный мир.

Теперь, если вы считаете себя готовым, нарисуйте свое безопасное место как можно подробнее. Не беспокойтесь, как вы нарисуете, главное подробно расскажите о нем. Время 10 – 15 мин.

Потом тренер предлагает участникам разбиться на пары и рассказать другу о своем безопасном месте; спросить друг у друга: «Как он чувствует себя в безопасном месте? Что еще хо-

чется сказать или добавить к нарисованному? Что для него означает слово «безопасность?».

*Обратная связь по всему занятию.*

**9) Занятие.**

*Игра – активатор. Игра «Хлопок по кругу».*

Процедура проведения: участники стоят по кругу. Тренер задает движение – хлопок руками. В какую сторону он сделал хлопок (вправо или влево от себя), в том направлении он должен повторяться участниками друг за другом. Потом тренер усложняет задание:

Он может передать хлопок через круг. «Поймавший его» должен передать его вправо или влево от себя, а может передать через круг другому.

Тренер вводит дополнительное правило: принимающий хлопок может поднять руки верх и сказать «Бах». В этом случае участник, передающий хлопок, должен передать его другому участнику, например, через круг или стоящему с другой стороны от него.

Игра продолжается до тех пор, пока группа может быстро, соблюдая правила, выполнять задания игры.

*Упражнение «Жизненный цикл».*

Цель: осознание и осмысление представления о себе в целостный образ и развитие навыков самонаблюдения. Визуализация положительных сторон и повышение самооценки. Материалы к упражнению: бумага формата А3 (ватман), цветные фломастеры и/или карандаши. Упражнение выполняется сначала индивидуально, согласно инструкции, затем обсуждается в парах.

Тренер предлагает нарисовать вертикальную линию по длине листа: «Подумайте о своей жизни до сегодняшнего дня. Вспомните самые кризисные, сложные события, которые очень сильно повлияли на вашу дальнейшую жизнь. На вертикальной линии сделайте количество горизонтальных линий, соответствующее количеству событий: вспомнили событие – рисуйте линию. Над линией укажите слово (название, имя), которым вы могли бы обозначить данное событие. Последовательность событий по времени не имеет значения. Вспомнили – отмечаете.

Время на выполнения 20 мин.

Потом тренер говорит: «Теперь, когда вы завершили свою работу, напротив НАЗВАНИЯ события (с левой стороны) поставьте баллы от 1 до 10, где 1 означает наименьшее влияние, а 10 наивысшее. Время на выполнение 5 мин».

Тренер: «Теперь с правой стороны от НАЗВАНИЯ события поставьте год, когда это событие произошло. Время – 5 мин».

Далее тренер предлагает разбиться по парам и рассказать друг другу о себе и своём пути: «Если вы не хотите рассказать о каком-то событии, вы можете просто рассказать о его влиянии на вашу жизнь».

Обсуждение в группе. «Как вам задание? Что нового вы о себе узнали, когда выполняли задание? Что вас удивило?

*Упражнение «Оценка».*

Сядьте в круг, затем предложите одному из участников сказать, что он ценит в другом участнике группы. Затем этот участник оценивает другого участника. Проводите данное упражнение до тех пор, пока каждый не выскажется и не получит хотя бы одну оценку (в том числе и тренер, и помощник). Попробуйте использовать маленький предмет, который вы будете давать участнику, получившему оценку: пуговицу, флажок, листок бумаги с надписью «спасибо» и т.д. Так участники группы будут знать, кто еще не получил оценку, и никто не останется без нее.

*Обратная связь по всему занятию.*

**10) Занятие.**

*Игра – активатор: «Если бы я был…».*

Цель: самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств. Время: 10 минут. Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Тренер предлагает участникам завершить следующие предложения: Если бы я был … (называется любой предмет одушевленный или неодушевленный), то я был бы… . Все отвечают по кругу.

*Упражнение «Я выбираю»*.

Корзина с маленькими игрушками, фотографиями. Каждый выбирает для себя разный предмет, а потом объясняет, чем вызван его выбор. Тренер делает заключение: «При выборе предмета для себя каждый из вас руководствовался собственным предпочтением: кому цвет ближе, у кого с этим предметом связаны приятные воспоминания и ассоциации. Свой выбор каж-

дый человек делает ежедневно. Выбор одежды или продуктов питания, выбор развлечений, и так далее. Однако существуют и более серьезные ситуации, в которых людям необходимо принимать решение: замужество, рождение детей, выбор профессии и так далее. Или выбор способа решения проблемы. Он также индивидуален для каждого. Давайте посмотрим, какие решения вы предлагаете для решения различных проблем».

*Упражнение «Решение проблемы».*

Материал: стикеры одного цвета на каждого участника. Участники пишут на своем стикере одну любую проблему, с которой им трудно справиться. Затем они собираются помощником тренера, сворачиваются в маленькие трубочки, которые складываются в маленький бумажный ящик. Каждый участник поочерёдно берет листочек, читает проблему и старается предложить, что он сделал бы в этой ситуации. Группа при этом молчит, даже если не согласна с предложенным вариантом решения проблемы. Далее тренер обращается к другим с просьбой предложить варианты решения данной проблемы (но не более трех). Если вдруг участнику попалась собственная проблема на стикере, он должен попросить помощника дать ему вытянуть другой стикер. Собственный стикер опять кладется в ящик.

Тренер в заключение делает связь с предыдущим упражнением: «У каждого из нас свой выбор, свои вкусы, предпочтения, разный опыт воспитания, развития. Это делает нас очень разными, но есть то, что нас объединяет и что нам помогает вместе существовать и уважать выбор каждого. Мы с вами предлагали разные решения. Наши предложения – это выбор альтернативы». *Обратная связь по всему занятию.*

**11) Занятие.**

*Игра – активатор: «Зеркало».*

Цель: осознание своего поведения, формирование умения взаимодействия, подчиняться требованиям другого, развитие навыков самоконтроля. Участники образуют пару. Один в паре изображает «зеркало» – отражает все, что делает партнер. Второй – играет с зеркалом: изображает для него всякие движения, позы, меняет мимику лица, корчит рожи и т.д. Музыкальное сопровождение должно настраивать на веселый, шутливый лад и в то же время на бережное отношение к своему «отражению».

Каждый в паре должен побывать в двух ролях. Тренер подает сигнал для начала игры, обмена ролями, остановки игры. Обратная связь:

* Понравилось упражнение?
* Что представилось сложным?
* Что понравилось?
* В какой роли вы себя лучше чувствовали?
* Какая роль у вас вызывала дискомфорт?
* Как вы себя чувствовали, когда вам приходилось подчиняться другому для отражения его действий?
* Как вы себя чувствовали, когда вы управляли другим человеком, заставляя его подчиняться отражать свои действия?
* Часто в жизни нам приходится быть в разных ролях: ведущих и ведомых. Как вам в этих ситуациях?
* Что вы чувствуете?
* Упражнение «Скульптура зависимости»[[40]](#footnote-40). Цель упражнения: дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимом положении.

Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что «материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т.д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

Групповое обсуждение на тему «Общество без насилия». Время проведения – 40 – 50 мин.

Тренер предлагает разделиться на группы по три человека и обсудить следующие вопросы, ответы на которые они должны записать на бумаге.

1. Что, по вашему мнению, относится к наиболее серьезным видам насилия в общине? Объясните, почему.
2. Какие действия, по вашему мнению, могут помочь остановить насилие в вашей общине? Время: около 20 мин.

После завершения работы в подгруппах общее обсуждение. Каждая группа делится всеми своими размышлениями над вопросами. Помощник тренера (или любой участник из группы) записывает варианты ответов участников на общем ватмане. Обратная связь.

*Упражнение с парашютом.*

Участники распределяются по кругу так, чтобы красиво натянуть ткань, которая по форме напоминает парашют. Они вместе то поднимают его вверх, то опускают вниз. Во время подъёма вверх двое участников могут пробежать внизу под кругом и поменяться местами. Начинает тренер. Он произносит имя любого участника, когда парашют внизу, и потом меняется быстро с ним местами, перебежав на его место под парашютом. Данный участник становится ведущим и называет следующее имя. И так по кругу.

*Обратная связь по всему занятию.*

**12) Занятие.**

*Игра – активатор «Обезьяны. Львы. Змеи».*

Группа делится на три части. Все садятся или стоят так, чтобы видеть друг друга. Каждая группа решает, кто кого изображает: обезьян, львов или змей. Каждая команда должна придумать движение со звуком, которое демонстрирует их животное. Минута на подготовку, и потом все показывают движения друг другу (по очереди). Тренер говорит дальше: «Теперь всем надо запомнить такие слова: «Вам смешно, и нам приятно, пусть теперь поют (например) львы». После этих слов команда львов должна показать свое движение, сделать это одинаково и синхронно и потом произнести вышесказанные слова, поменяв последнее слово (львы) на имя других животных. Побеждают те, кто делает это быстро, синхронно, без задержек.

*Упражнение «Пример ненасилия».*

Цель: обращение внимания к позитивному опыту решения проблем ненасильственными путями. Тренер предлагает поделиться на «тройки».

Всем нужно вспомнить какие-нибудь проблемы из жизни семьи, знакомых, сообщества, связанные с насилием или близкие к нему, разрешение которых связанно с ненасильственными путями.

В тройке каждый рассказывает о такой истории, потом они выбирают одну историю для сообщения всей группе. Во время рассказа истории всей группе тренеру нужно привлечь внимание группы к тому, как в той или иной ситуации люди справлялись с ситуацией без насилия? Группа решает, какую историю они представляют для рассказа всей группе.

После завершения работы в подгруппах – общее обсуждение. Каждая группа делится своей историей. Помощник тренера (или любой участник из группы) записывает выводы о том, что помогло в той или иной ситуации без применения насилия.

*Обратная связь по всему тренингу.*

*Упражнение «Линия познания».*

Тренер предлагает участникам вновь представить линию и посмотреть, где они теперь находятся в понимании темы о домашнем насилии, насколько они осознают причины и последствия, влияние на развитие человека, необходимость предотвращения.

*Упражнение «Закончи предложение».*

Напишите начало предложения на бумаге, чтобы всем было видно. Все участники стоят по кругу. Надо предоставить каждому участнику возможность закончить следующие предложения:

«Самым хорошим за все время встреч для меня было…»

«Новой идеей сегодня для меня стало…»

«Я надеюсь на то, что…»

*Упражнение «Подарок».*

Пусть каждый участник группы выберет себе партнера и в течение нескольких минут обсудит с ним, чему они научились и как смогут применить изученное. Затем соберите участников вместе и предложите каждому сделать «подарок» своему партнеру. Подарок не является предметом. Подарком может послужить нечто реальное («Я дарю тебе свою дружбу и поддержку») или нечто воображаемое («Я дарю тебе ботинки, которые будут приводить тебя только в безопасные места»).

Заполнение анкет обратной связи. Лист присутствия.

*Обратная связь по всему тренингу.*

**Тренинг 6. «Гендерные стереотипы как фактор психологического дискомфорта женщин».**

*( методика по материалам М. В. Сафоновой )*

**вводные замечания вместо теории**

Важной составляющей процесса социализации является полоролевая социализация, включающая в себя вопросы формирования психологического пола, психических половых различий и полоролевой дифференциации. Дифференциация деятельности, статусов, прав и обязанностей индивидов в зависимости от их половой принадлежности относится к категории «гендерная роль». Гендерные роли социальны, нормативны, выражают определенные социальные ожидания, проявляются в поведении. Гендерные роли всегда связаны с определенной нормативной системой, которую личность усваивает и преломляет в своем сознании и поведении. Часть этих норм внедряется в сознание через телевидение и популярную литературу, ряд других мы получаем непосредственно, например, в виде наставлений родителей или, испытывая неодобрение со стороны общества, когда отклоняемся от ожидаемого гендерно-ролевого поведения.

Гендерные стереотипы – это, в сущности, социальные нормы. У всех нас есть представления о том, что мужчинам и женщинам свойственны определенные наборы конкретных качеств и моделей поведения, что подавляющее большинство людей придерживаются этой точки зрения и что обычно мы осознаем, какое поведение считается правильным для представителей того или иного пола.

Все существующие гендерные стереотипы можно разделить на три группы.

Первая группа – это стереотипы маскулинности-фемининности – нормативные представления о соматических, психических, поведенческих свойствах, характерных для мужчин и женщин. Мужчины компетентны, доминантны, независимы, агрессивны, самоуверенны, склонны рассуждать логически, способны управлять своими чувствами. Женщины более пассивны, зависимы, эмоциональны, заботливы и нежны.

Другая группа стереотипов касается содержания труда мужчин и женщин: традиционной для женщин считается дея-

тельность обслуживающая, исполнительская; для мужчин же характерна деятельность инструментальная, творческая, им «по плечу» организовывать и руководить.

Третья группа стереотипов связана с закреплением семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом. Для мужчин главные роли – профессиональные, для женщин – семейные. «Нормальный» мужчина стремится к построению карьеры, профессиональному успеху; «нормальная» женщина хочет выйти замуж и иметь детей, вести домашнее хозяйство.

Указанные стереотипы отличаются поразительной жизнестойкостью. Их прочная укорененность в сознании большой части населения способствует воспроизводству стереотипов из поколения в поколение в процессе социализации.

Во многих традиционных культурах, таких, как чеченская, представления о роли женщины противоречат активному жизненному стилю, поэтому значительное число женщин в нашем обществе не стремится к самореализации в сферах, выходящих за рамки традиционно предлагаемых им трех сфер «муж, дом, дети». Женщина, проявившая свои способности, желающая реализовать свой потенциал, часто приходит к конфликту с традиционными взглядами окружающих на место женщины в обществе и, возможно, к конфликту с собственным представлением о себе как о личности. Это – первый сигнальный импульс, когда ее «Я – концепция» раздваивается, она обнаруживает разницу между «Я – реальностью» и «Я – идеалом». Этот внутренний психологический дискомфорт у части женщин не находит удовлетворения в окружающей ее сегодня и сейчас реальности. Женщины работают и в то же время несут большую часть обязанностей по дому и уходу за детьми. На пути женщин к традиционно мужским, высокооплачиваемым и высоким по статусу работам поставлено множество барьеров: культурные, юридические, образовательные. Женщины сталкиваются с завышенными требованиями к ним в обществе (как она может воспитывать своих детей в условиях современных информационных рисков, не имея знания в педагогике, детской психологии, в истории религии, этнографии своей культуры и т.д.) не подкрепляемыми возможностью их реализации?

Для полноценного развития и самореализации человеку необходимо переосмысливать ряд стереотипов, усложняющих

возможности интеллектуального и личностного роста, глубже вникать в глубинные пласты религиозной (для мусульман – исламской) идеологии по вопросам морали, нравственности, познания мира, а также места, роли и значения жизни индивида на земле. Многие стереотипы отпадут сами по себе. Свобода от подобных ложных стереотипов дает человеку возможность обрести духовное, душевное и физическое здоровье и способность жить осмысленной жизнью каждый день, прожитый на земле.

**Цель занятия** – прояснение гендерных стереотипов слушателей, осознание их влияния на поведение. **Порядок работы**

**Этап 1.** Предварительная работа по анализу стереотипов.

**Этап 2.** Задание «Идеальная женщина, идеальный мужчина».

**Этап 3.** Задание «Качества и роли мужские и женские».

**Этап 4.** «Расшатывание» стереотипов.

**Этап 5.** Задание «Новые мы».

**Этап 1. Предварительная работа по анализу стереотипов**

До занятия женщины получают домашнее задание, направленное на изучение гендерных стереотипов, существующих в чеченском обществе: а именно в республиканских СМИ, среди социального окружения – у людей старшего поколения и сверстников. Им необходимо определить, как изображают мужчин и женщин СМИ, какие представления о женских и мужских качествах, особенностях, «приличествующем» поведении демонстрируют окружающие. Для этого они определяют объект мини-исследования (конкретную ситуацию из конкретной жизни семьи в контексте ролевых функций мужчины и женщины). Полученный материал группируется в таблицу.

*Комментарий для руководителя:* необходимо согласовать выбор объектов исследования (ситуации из жизни женщин в семье), для того чтобы обеспечить достаточно широкий охват социальной среды, а также для получения данных об одном объекте от двух–трех «исследователей». Важно нацелить их внимание на фиксацию фактов, релевантных проблеме, а не отношения к ним.

Для примеров мы представляем ситуации из файлов психологических консультаций, проведенных психологами в течение 2010–2011 годов в рамках проекта помощи женщинам в психологической поддержке и реабилитации силами АНО «Жен

щины за развитие» (тогда организация называлась «Женское достоинство»).

**Ситуация 1.** Женщина 32 лет, замужем. Двое детей, пяти и трех лет. Муж категорически запрещает пользоваться телефоном, следит за каждым шагом, ревность дошла до того, что запрещает ночевать дома у матери и отца. Женщина доведена до отчаяния, боится уйти от мужа, ибо тот угрожает забрать детей. Пришла за помощью к психологу. Что делать? Как изолировать себя от издевательств и оскорблений мужа, как сохранить семью? Она в сложной жизненной ситуации: родители категорически против принять с детьми – «не нужны дети этого изверга», оставаясь с детьми и с мужем – подвергается каждодневному унижению.

**Ситуация 2.** Молодая красивая ухоженная женщина 29 лет, замужем, имеет ребенка. Занимает высокооплачиваемую должность в престижной организации. Жалуется на домогательства начальника, который под угрозой увольнения с работы склоняет к сожительству. Она любит мужа и ребенка, устала избегать начальника. Уйти с работы не может: она единственная, кто обеспечивает семью, да и придетсяпризнаться мужу в причине ухода, боится столкновения мужчин.

Предлагается обсудить роль мужа и мужские социальные практики, которыми подпитывается такое поведение. (Общественные стереотипы роли мужчины в семье и обществе.)

Группе предлагается обсудить роль жены и женские социальные практики, которыми подпитывается такое поведение (Общественные стереотипы роли женщины в семье и обществе).

**Этап 2. Задание «Идеальная женщина, идеальный мужчина»**

**Цель задания** – прояснение собственных представлений об «идеальном» женском и мужском образе, уточнение, в какой степени эти представления являются собственными убеждениями, а в какой – отражают желание окружающих видеть нас такими; предлагаемые обществом гендерные стереотипы.

Женщины в течение 5–6 минут записывают характеристики, составляющие, по их мнению, образ «идеальной женщины» и «идеального мужчины». Затем в мини-группах зачитывают свои списки, составляя обобщенный образ. По итогам работы

мини-групп моделируется представление группы в целом. Итоговый образ, составленный всей группой, фиксируется на доске или флип-чарте.

Далее слушателям предлагается прочитать получившиеся характеристики образов мужчины и женщины, предваряя каждую словами: «Я совершенно убеждена/ убежден, что женщина/ мужчина должна/ должен быть...», «Я твердо верю, что женщина/ мужчина должна/ должен быть...», «Я абсолютно точно знаю, что женщина/ мужчина должна/ должен быть...». Эта работа выполняется индивидуально. Слушатели читают вполголоса, фиксируя при этом, какие из утверждений вызвали внутреннее сопротивление. В ходе обсуждения в группе следует обратить внимание на то, какие качества не удалось определить как свои «твердые» убеждения, какие из них отражают установки окружающих или возникли под влиянием стереотипов.

# Этап 3. Задание «Качества и роли мужские и женские»

**Цель задания** – выявление гендерных стереотипов, касающихся традиционно женских и мужских качеств и ролей.

Составленный в предыдущем упражнении собственный образ «идеальной женщины» и «идеального мужчины» обсуждается с точки зрения наличия в нем традиционных гендерных качеств и ролей. Слушатели приводят результаты своих исследований: высказывания родителей, окружающих, образы, тиражируемые СМИ.

При фиксации и обсуждении результатов следует обратить внимание как на устойчивость стереотипов, транслируемых от поколения к поколению, так и на их подвижность, на изменение взглядов на отдельные аспекты традиционных гендерных ролей. Можно определить, какие именно группы гендерных стереотипов в большей степени подвержены изменениям. В мини-группах обсуждаются стереотипы, в большей степени повлиявшие на представления слушателей, уточняется мнение о том, могут ли реально женщина и мужчина «быть такими» или «делать это».

**Этап 4. «расшатывание» стереотипов**

Работа строится по принципу обсуждения по цепочке, когда каждый слушатель высказывает аргументы «за» или «против» (это зависит не от личных убеждений, а от того, какая позиция досталась по очереди) следования гендерным стереотипам, ока

завшим/ оказывающим (по результатам предыдущего задания) на слушателей наибольшее влияние. Хорошо, если слушатели высказывают аргументы и «за», и «против», то есть когда обсуждение проводится дважды.

Руководитель фиксирует доводы на доске или флип-чарте. Если группа достаточно большая, то в целях экономии времени работу можно проделать в мини-группах, а в общей группе обсудить и зафиксировать наиболее убедительные аргументы.

Руководитель может познакомить слушателей с концепцией андрогинии или сфокусировать внимание на том, что некоторые гендерные стереотипы существенно ограничивают возможность самореализации, вызывают внутренний конфликт, порождают неадекватную реакцию к окружающему миру. Эта категория молодых людей может быть потенциальной зоной риска.

**Этап 5. Задание «новые мы»**

Слушатели уточняют идеальный образ себя, исходя из своих собственных представлений и желаний, затем в парах рассказывают о том, какой женщиной/ мужчиной им хотелось бы себя видеть. В обсуждении в группе высказываются сомнения (если таковые есть), касающиеся реального воплощения этого образа.

# Контрольные вопросы

1. Что такое «гендер», «гендерный стереотип», «гендерная социализация»?
2. Назовите основные источники гендерно-ролевой социализации.
3. Какие группы гендерных стереотипов существуют? В чем их психологическое наполнение и значение?
4. Как влияют гендерные стереотипы на личность? В чем их положительное/ отрицательное значение?

**ВМЕСТО ЗАКЛючЕНИя**

Прогресс информационных технологий меняет характер и направленность многих социальных явлений, процессов современного общества. Именно так произошло с экстремизмом. Расширившиеся возможности приема-передачи информации привлекли внимание лидеров экстремистских движений и групп. Они заинтересованы в пропаганде своих идей, в том числе с помощью псевдодискуссий, обмена мнениям в чатах, на форумах и прочих интернет-ресурсах. В инспирированную ими дискуссию обычно втягиваются рядовые интернет-пользователи, соответственно, у экстремистов появляется мощный ресурс коммуникативного воздействия на сознание и поведение, прежде всего, молодых людей, манипулирование их ценностными установками.

Необходимо осознание сложности и неоднозначности природы мероприятий по профилактике информационного экстремизма и противодействию ему. Данные мероприятия должны как затрагивать правовую, законодательную подсистему общества с целью формирования устойчивой системы информационной безопасности, так и касаться социально-структурной и социокультурной сфер. В ситуации риска и неопределенности важно создать прочный фундамент в сознании людей, не позволяющий информационным экстремистским идеям оказывать эффективное воздействие; привлечь неформальное внимание политических, общественных, государственных структур к работе над профилактическими мероприятиями по вовлечению девушек и женщин в экстремистские организации.

Необходимы профессионалы – психологи, владеющие риторикой, основами религии, культуры, историей зарубежного и отечественного терроризма, подготовленные информационно и методически по заданной проблеме и, что принципиально важно, – хорошо оплачиваемые. Их нужно готовить. Привлекать к работе наиболее активне, креативно мыслящее студенчество, а также выпускников вузов с профильной специализацией по педагогике и психологии. Посылать их на специальные курсы по подготовке к работе именно с такой уязвимой частью молодежи. Обозначенный стратегический ресурс может сдвинуть ситуацию с мертвой точки. Карательные меры имеют кратковремен

ный успех. Страх как психологический инструмент давления часто имеет недолговременный характер. Мы бьем по следствию явления, которое уже проявилось. Меняя стратегию, террористическая организация начинает на какое-то время жить латентной жизнью. Мы впадаем в иллюзию: раз явления нет на слуху, значит, его нет на самом деле.

**Женщина слышит то, что хочет слышать.** Пока она унижена, раздавлена и беззащитна в нашем обществе. Престиж института брака катастрофически упал. Вторые, третьи, четвертые жены деморализуют наших мальчиков и мужчин, женщина в значительной степени социально незащищена. Это подтверждают и социологические исследования[[41]](#footnote-41) Шантаж мужем детьми, ее бесправность как в родительской семье, так и в семье мужа часто создает иллюзию возможности другой, более осмысленной и героической жизни, где «героическая» смерть гарантирует рай. Чем не прекрасное поле для жатвы вербовщикам экстремистских организаций?

Явление терроризма имеет глобальный характер, локальные проявления добавляют только специфику в профилактике работы с терроризмом на региональном уровне. Благополучные страны ЗЕ, страны Азии и Африки, СК – везде проникают метастазы терроризма. И работа предстоит огромная. И необходима координация всех сил, заинтересованных в борьбе с этим злом.

Необходимо выработать стратегию повышения престижа роли и места женщины в обществе. Самоактуализация ее внутреннего мира, воспитание в ней четких предсказуемых гуманистических установок, обусловленных ее социализирующей ролью в потомстве, уважение к ее личности и интересам, социальная и психологическая защита при проблемах в семье, во взаимоотношениях со своими родными и родными мужа.

Придать особое внимание феномену «домашнее насилие» как явлению, способствующему, не в последнюю очередь, уходу девушек и женщин в экстремизм, как акт протеста против своего униженного и бесправного положения, поиск лучшей женской доли, где есть забота, любовь и понимание людей.

Анализ обозначенных проблем нашел свое частичное отражение в методическом пособии, выпущенном в конце 2015 года под названием «Гендерное равноправие»[[42]](#footnote-42). Данный практикум – это продолжение начатой уже работы, но ориентированной на решение поставленных задач в иной плоскости – через конкретные практические рекомендации, средствами прикладного характера: через тренинги, работы в количественных малых и средних группах девочек-старшеклассниц и студенток училищ, техникумов и вузов и т.д. с использованием уже существующих проверенных методических наработок, созданных руководителями и работниками НКО республик Северного Кавказа.

**ЛИТЕРАТуРА**

1. Артюшкинa А.В. «Невесты аллаха»: кто они? // Мир и согласие. – 2006. – № 1. – С. 126–141.
2. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
3. Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 312 с.
4. Григорьева М.А. Гендерный аспект политического терроризма // Теория и практика общественного развития. – 2011. – № 5. – С. 185–188.
5. Добрович А.Б. Террористы – запрограммированные люди с пеленок // Известия. – 2005. – 13 сентября.
6. Дронзина Т.A. Террористки-смертницы // Вестник Евразии. – 2005. – № 1. – C. 154–175.
7. Журавлев Д. Международный терроризм и СМИ: эволюция взаимодействия // Вестник РГГУ. – 2009. – N 14.
8. Законодательное обеспечение борьбы с терроризмом: Сборник документов и материалов. – М.: Издательство Государственной Думы, 2013.
9. Интервью сокамерницы террористки-смертницы Заремы Мужахоевой // Известия. – 2004. – 20 апреля. // http://www. izvestia.ru/life/article82576.
10. Интервью сокамерницы террористки-смертницы Заремы Мужахоевой. // Известия. 2004. 20 апреля. // http://www. izvestia.ru/life/article82576.
11. Информационная война. Информационное противоборство: теория и практика: монография / В.М. Щекотихин, А.В. Королёв, В.В. Королёва и др. // Под общ. ред. В.М. Щекотихина. – М.: Академия ФСО России, ЦАТУ, 2010. – 999 с.
12. К таким фондам относятся, например: Global Relief Foundation, Holy Land Foundation for Relief and Development, Benevolence International Foundation. См.: Maura Conway. Terrorist «use» of the Internet and fighting back // Information & Security. – 2006 . – № 19. – С. 12–14. [Электронный ресурс]. URL: isn. ethz.ch/Digital-Library/Publications/Detail/?ots591 =cab359a3-

9328-19cc-a1d2-8023e646b22c&lng=en&id=20642 (дата обращения 08.05.2016).

1. Казанцев А.А. Что предопределяет уход в терроризм в современном мире: социально-экономические или психологические факторы? / Электронный ресурс Какой?
2. Как социальные сети обращаются с террористами? http:// rus.azattyq.mobi/a/24907251/ full.html
3. Калабихина И*.* Социальный пол и проблемы населения. –

М.: Менеджер, 1995.

1. Клецина И*. С.* Гендерная социализация: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1998.
2. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
3. Колошина Татьяна Юрьевна. Институт психотерапии и клинической психологии. http://www.psyinst.ru/seminar. php?id=215
4. Коран (перевод Э. Кулиева). // http://musulmanin.com/koranna-russkom.html.
5. Майерс Д*.* Социальная психология. – СПб.: Питер, 1995.
6. Малашенко A.В. Почему боятся ислама? // Исламская альтернатива и исламистский проект. – 2006. – С. 122–141.
7. Материал с семинара с Деаном Айдуковичем (доктор философии профессор Загребского университета). – Хорватия, 2005.
8. Метелева C.Д. Двести дней в джихаде. Спецкорр. «МК» провела полгода в террористической организации // Московский комсомолец. – 2004. – 19 июля.
9. Ольшанский Д.В. Психология террора. – М.: Академический проект, 2002. – 319 с.
10. Откровения террористки: «Я догадывалась, что должна совершить теракт путём самоубийства» // Известия. – 2004. – 3 февраля.
11. Пайнс Э., Маслач К.Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2000.
12. Проблема терроризма в сети и пути ее решения. http://antiterror.vologda-uni.ru/index.php? option=com\_

content&view=article&id=90:2011-09-08-09-4355&catid=39:2011-09-06-10-29-55&Itemid=58 / Психологические проблемы самореализации личности. – Вып. 1–4. – СПб.: СПбГУ, 1997–2001.

1. Розин B.М. Мусульманка и её мир // Россия и мусульманский мир. – 2005. – № 9 (159). – С. 156–178.
2. Cкиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть / Перев. с англ. Н.М. Падалко / М.: Независимая фирма «Класс», 1995 . – 272 с.
3. Твиттер-революция. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Твиттер-революция
4. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2005. – 256 с.
5. Ханелис В.В. С точки зрения психиатра, террорист-самоубийца, как правило, абсолютно здоров // Известия. – 2004. – 13 сентября.
6. Элина Славинская ДРООП «Психея» (Дагестанская республиканская общественная организация психологов и социальных работников «Психея» / Методическое пособие лучших практик поддержки и продвижения прав женщин. Опыт Северного Кавказа / Под редакцией И. Костериной; Л.У. Курбановой, И. Айрапетян. – Грозный, 2016. – 253 с.
7. Эмерай Д.А. Убийство женщин во имя чести в среде мусульман // http:// sotref.com.
8. Юзик Ю.В. Невесты Аллаха // http://lib.rus.ec/b/327620/read.
9. Якупов М.Т. Современный джихад (социально-философский анализ) // Вестник Башкирского университета. – 2009. – Т. 14. – № 2. – С. 579–584.
10. «How to Make Bomb in Kitchen of Mom» Featured in Al Qaeda’s 1st English Magazine»// NewsCore. July 1, 2010. [Электронный ресурс]. URL: http://www.foxnews.com/world/ 2010/07/01 / make-bomb-kitchen-mom-featured-al-qaedas-st-englishmagazine/ (дата обращения 08.05.2016).
11. 1.http://www.unodc.org/documents/frontpage/Use\_of\_ Internet\_for\_Terrorist\_Purposes.pdf (дата обращения 08.05.2016.)
12. Al-Qaida launches English-language e-zine.// United Press International. Archived from the original on July 4, 2010.

[Электронный ресурс]. URL:http://www.webcitation. org/ query?url=http%3A%2F%2Fwww.upi.com%2FTop\_ News%2FUS%2F2010%2F07%2F01%2FAl-Qaida-launchesEnglish-language-e-zine%2FUPI-39151277988860%2F&da te=2010-07-04 (дата обращения 08.09.2016).

1. http://www.youtube.com/yt/press/ru/statistics.html
2. Richard Spencer. Al-Qaeda newspaper: Make a bomb in the kitchen of your mom. London: The Daily Telegraph. Archived from the original on July 4, 2010. Retrieved July 1, 2010. [Электронныйресурс]. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww. telegraph.co.uk%2Fnews%2Fworldnews%2F7865978%2FAlQaeda-newspaper-Make-a-bomb-in-the-kitchen-of-your-mom.

html&date=2010-07-04 (дата обращения 08.09.2016).

1. The use of the Internet for terrorist purposes. – New York: United Nations, 2012. – 158 c. [Электронный ресурс]. URL: http://www.unodc.org/documents/frontpage/ Use\_of\_Internet for\_Terrorist Purposes.pdf (дата обращения 08.09.2016).

# «Мечты одной женщины»

В работе показана жизнь одной женщины, которая увязла в домохозяйстве и быт поглотил ее. Она так присела, чтобы передохнуть, но мысли не дают покоя. Все ее мысли я изобразила на поверхности белья. Это все, что она хотела бы озвучить, но почему-то хранит все в себе. Видимо, она уже ничего не может поменять или боится. Но если ее терзает это в голове, я уверена, что она попытается изменить свою жизнь так, как она хочет.

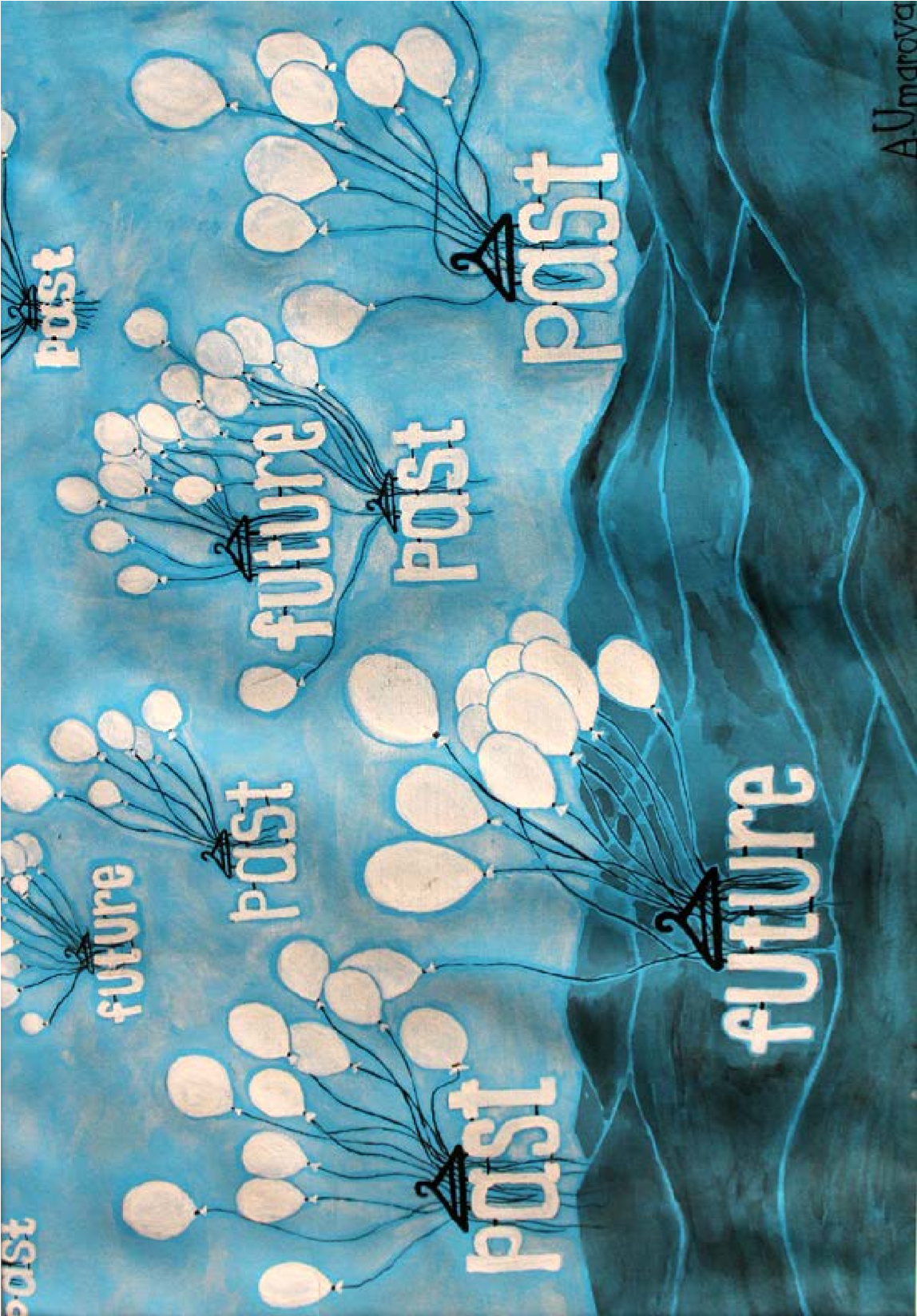
**«настоящее».** 

Рисунок о тех девушках и женщинах, которые живут между воспоминаниями о прошлом и грезами о светлом будущем, но не настоящим. И вот они иллюзорно парят между гор и никак не могут оказаться в настоящем.

**«отбор информации»** 

Каждый человек сталкивается ежедневно с разной информацией. Это не только новости от близких или родственников, но и те известия, которые мы черпаем из интернета, социальных сетей, телевизора, СМИ, и только нам самим решать, какой информации мы можем верить или относиться скептически, с недоверием. Это еще и те слова, которые могут нас ранить, особенно женщин. Каждый из нас просто обязан иметь этот зонт, который бы регулировал отбор ненужной нам информации.

**«Права человека»**

**Курбанова Л.у.**

ПРОФИЛАКТИКА ИНФОРМАЦИОННОГО ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

*Учебно-методическое пособие*

Подписано в печать 20.12.2016. Бумага офсетная.

Гарнитура Times New Roman, Cambria

Формат бумаги А-5. Печать цифровая. Усл. п.л. 8,75. Тираж 500 экз. Заказ 437.

Корректор: Бегагаева Н.Э. Верстка: Левина Е.В.

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ИП Магарин О.Г.

385008 , г. Майкоп, ул. 12 Марта, 146.

1. По материалам доклада «The use of the Internet for terrorist purposes» Управления Организации Объединенных Наций по наркотикам и преступности (Unitied Nations Office of drugs and crime). См. The use of the Internet for terrorist purposes. – New York: United Nations, 2012. – 158 c. [Электронный ресурс]. URL: http://www.unodc.org/documents/ frontpage/ Use\_of\_Internet\_for\_Terrorist\_Purposes.pdf (дата обращения 08.05.2016). [↑](#footnote-ref-1)
2. Информационная война. Информационное противоборство: теория и практика: монография / В.М. Щекотихин, А.В. Королёв, В.В. Королёва и др. // Под общ. ред. В.М. Щекотихина. – М.: Академия ФСО России, ЦАТУ, 2010. – 999 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Журавлев Д. Международный терроризм и СМИ: эволюция взаимодействия // Вестник РГГУ. – 2009. – N 14. [↑](#footnote-ref-3)
4. Проблема терроризма в сети и пути ее решения. http://antiterror.vologda-uni.ru/index. php? option=com\_content&view=article&id=90:2011-09-08-09-43-55&catid=39:201109-06-10-29-55 &Itemid=58 / [↑](#footnote-ref-4)
5. Как социальные сети обращаются с террористами? http://rus.azattyq.mobi/a/24907251/ full.html [↑](#footnote-ref-5)
6. http://www.youtube.com/yt/press/ru/statistics.html [↑](#footnote-ref-6)
7. К таким фондам относятся, например: Global Relief Foundation, Holy Land Foundation for Relief and Development, Benevolence International Foundation. См.: Maura Conway. Terrorist «use» of the Internet and fighting back // Information & Security. – 2006. – №19. – С. 12–14. [Электронный ресурс]. URL: isn.ethz.ch/Digital-Library/Publications/Detail/?ots591 =cab359a3-9328-19cc-a1d2-8023e646b22c&lng=en&id=20642 (дата обращения 08.05.2016). [↑](#footnote-ref-7)
8. «How to Make Bomb in Kitchen of Mom» Featured in Al Qaeda’s 1st English Magazine»// NewsCore. July 1, 2010. [Электронный ресурс]. URL: http://www.foxnews. com/world/ 2010/07/01/make-bomb-kitchen-mom-featured-al-qaedas-st-english-magazine/ (дата обращения 08.05.2016). [↑](#footnote-ref-8)
9. Richard Spencer. Al-Qaeda newspaper: Make a bomb in the kitchen of your mom. London: The Daily Telegraph. Archived from the original on July 4, 2010. Retrieved July 1, 2010. [Электронныйресурс]. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww. telegraph.co.uk%2Fnews%2Fworldnews%2F7865978%2FAl-Qaeda-newspaperMake-a-bomb-in-the-kitchen-of-your-mom.html&date=2010-07-04 (дата обращения 08.09.2016). [↑](#footnote-ref-9)
10. Al-Qaida launches English-language e-zine.// United Press International. Archived from the original on July 4, 2010. [Электронный ресурс]. URL:http://www.webcitation.org/ query?url=http%3A%2F%2Fwww.upi.com%2FTop\_News%2FUS%2F2010%2F07%2F01%2FAl-Qaida-launches-English-language-e-zine%2FUPI-39151277988860%2F&date=2010-07-04 (дата обращения 08.09.2016). [↑](#footnote-ref-10)
11. The use of the Internet for terrorist purposes. – New York: United Nations, 2012. – 158 c. [Электронный ресурс]. URL: http://www.unodc.org/documents/frontpage/ Use\_of\_Internet for\_Terrorist Purposes.pdf (дата обращения 08.09.2016). [↑](#footnote-ref-11)
12. Твиттер-революция. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Твиттер-революция [↑](#footnote-ref-12)
13. Казанцев А.А. Что предопределяет уход в терроризм в современном мире: социально-экономические или психологические факторы? / Электронный ресурс http://www.izvestia.ru/life/article82576. [↑](#footnote-ref-13)
14. Метелева C.Д. Двести дней в джихаде. Спецкорр. «МК» провела полгода в террористической организации // Московский комсомолец. – 2004. – 19 июля. [↑](#footnote-ref-14)
15. Юзик Ю.В. Невесты Аллаха // http://lib.rus.ec/b/327620/read [↑](#footnote-ref-15)
16. Ханелис В.В. С точки зрения психиатра, террорист-самоубийца, как правило, абсолютно здоров // Известия. – 2004. – 13 сентября. [↑](#footnote-ref-16)
17. Мы сознательно не привели здесь материалы об участии женщин в террористических организациях в конце Х!Х – нач. ХХ веков в России, начиная с Веры Засулич и Софьи Перовской – первой женщины, казненной по политическому процессу. Эти материалы даны в методическом пособии «Гендерное равноправие» / составитель Л.У. Курбанова. – Грозный, 2015. [↑](#footnote-ref-17)
18. http://www.vesti.ru/doc.html?id=25510 / Электронный ресурс. (время обращения 10.09.2016) [↑](#footnote-ref-18)
19. http://www.vesti.ru/doc.html?id=25510/ Электронный ресурс. (время обращения 10.09.2016) [↑](#footnote-ref-19)
20. http://www.vesti.ru/doc.html?id=25510 / Электронный ресурс. (время обращения 10.09.2016) [↑](#footnote-ref-20)
21. http://www.interfax.ru/news/2015/12/16 / Электронный ресурс. (время обращения 10.09.2016) [↑](#footnote-ref-21)
22. http://www.interfax.ru/news/2015/12/16 / Электронный ресурс. (время обращения 10.09.2016) [↑](#footnote-ref-22)
23. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 284 с. [↑](#footnote-ref-23)
24. Автор материала: Расулова Мадина Магомедрасуловна. ДРООП «Психея» (Дагестанская республиканская общественная организация психологов и социальныхработников «Психея») / Методическое пособие лучших практик поддержки и продвижения прав женщин. Опыт Северного Кавказа / Под ред. И. Костериной; Л.У. Курбановой; И. Айрапетян. – Грозный, 2016. – 253 с. [↑](#footnote-ref-24)
25. Автор материала Марета Дзейтова /Общественный фонд социального развития «Генезис» // Методическое пособие лучших практик поддержки и продвижения прав женщин. Опыт Северного Кавказа / Под ред. И. Костериной; Л.У. Курбановой; И. Айрапетян. – Грозный, 2016. – 253 с. [↑](#footnote-ref-25)
26. Элина Славинская ДРООП «Психея» (Дагестанская республиканская общественная организация психологов и социальных работников «Психея» / Методическое пособие лучших практик поддержки и продвижения прав женщин. Опыт Северного Кавказа / Под редакцией И. Костериной; Л.У. Курбановой, И. Айрапетян. – Грозный, 2016. – 253 с. [↑](#footnote-ref-26)
27. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2005. – 256 с. [↑](#footnote-ref-27)
28. Колошина Татьяна Юрьевна. Институт психотерапии и клинической психологии.

    http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=215 [↑](#footnote-ref-28)
29. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – СПб.: Речь, 2010 . – 189 с. [↑](#footnote-ref-29)
30. М.Р. Гинзбург, Е.Л. Яковлева Эриксоновский гипноз: систематический курс. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 312 с. [↑](#footnote-ref-30)
31. Фопель К.. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2005. – 256 с. [↑](#footnote-ref-31)
32. Хадуева Тамара / Автономная некоммерческая организация «Центр развивающих технологий». Чеченская Республика. [↑](#footnote-ref-32)
33. Битянова М.Р. Программа и сценарий // Школьный психолог. – 2000. – № 14. [↑](#footnote-ref-33)
34. Cкиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть / Перев. с англ. Н.М. Падалко / М.: Независимая фирма «Класс», 1995. – 272 с. [↑](#footnote-ref-34)
35. http://www.psychologies.ru/events/books/psyhoterapiya/florens-kaslou-genogrammakak-proektivnaya-tehnika-v-diagnostike-i-psihoterapii/ [↑](#footnote-ref-35)
36. http://www.un.org/ru/rights/protectedfromviolence/ch7.shtml#activity14 [↑](#footnote-ref-36)
37. Материал с семинара с Деаном Айдуковичем (доктор философии профессор Загребского университета). – Хорватия, 2005. [↑](#footnote-ref-37)
38. Материал с семинара с Деаном Айдуковичем (доктор философии профессор Загребского университета). – Хорватия, 2005. [↑](#footnote-ref-38)
39. http://www.un.org/ru/rights/protectedfromviolence/ch3.shtml [↑](#footnote-ref-39)
40. http://azps.ru/training/17.html [↑](#footnote-ref-40)
41. См. отчет по результатам исследования «Жизнь и положение женщин на Северном Кавказе» http://ru.boell.org/ru/2015/05/28/zhizn-i-polozhenie-zhenshchinna-severnom-kavkaze-otchet-po-rezultatam-issledovaniya [↑](#footnote-ref-41)
42. Гендерное равноправие // Методическое пособие/Составитель – Курбанова Л.У. – Грозный, 2015. – 115 с. [↑](#footnote-ref-42)