

# **Развивающая психолого-педагогическая программа**

## **«БЕЗОПАСНАЯ МЕДИАСРЕДА»**

### **Авторский коллектив:**

Гаврилова Татьяна Леонидовна,  
педагог-психолог МБОУ СОШ №1  
г.Тимашевск Краснодарский край  
Машанова Наталья Анатольевна,  
педагог-психолог МБОУ СОШ №13  
ст.Медведовская Краснодарский край

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Аннотация психолого-педагогической программы</b>	3
<b>Свидетельство о присвоении грифа ООО «Федерация психологов образования России»</b>	5
<b>Рецензия на развивающую программу «Безопасная медиасреда»</b>	6
<b>Психолого-педагогическая программа</b>	
Обоснование актуальности изучаемой проблемы	8
Описание участников программы	9
Описание цели и задачи программы	9
Риски и возможные трудности при реализации программы	9
Научные, методологические и методические основания программы	10
Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач	12
Структура и содержание программы	15
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники	17
Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе	19
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	19
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	20
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	22
Этапы реализации программы.	23
Ожидаемые результаты реализации программы	24
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	24
Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)	24
<b>Приложения</b>	
Приложение №1. Психодиагностические методики, используемые для проведения мониторинга	25
Приложение №2. Тренинговые упражнения, используемые в реализации развивающей программы	48

## **Аннотация развивающей психолого-педагогической «Безопасная медиасреда»**

Современный этап развития общества характеризуется огромной ролью информационной сферы. Средства массовой информации (СМИ) и коммуникации (СМК) стали мощнейшими «воспитательными» силами. В большей мере именно они закладывают ценности и смысло-жизненные ориентации, формируют мировоззрение у современной молодежи, порой им уступает даже семья как воспитательный институт. Многие родители, представители психолого-педагогической общественности, правоохранители бьют тревогу по поводу пропаганды деструктивных ценностей и девиантопровоцирующих установок в СМИ и СМК.

Отмечая, что подрастающее поколение (дети, подростки, молодежь) наиболее уязвимая группа населения для девиантогенных влияний государство пытается уменьшить вал девиантогенной информации из медиа, например, через ограничения, введенные Федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», через блокирование доступа к потенциально опасным интернет-сайтам.

Однако, предписываемые законом «возрастные маркеры», становятся эффективными ограничителями лишь в том случае, когда ребенок сталкивается с неразрешенными медиатекстами в присутствии социально-ответственных и отчасти просвещенных в данном вопросе взрослых. А детей и подростков невозможно поместить в медиа-вакуум, обеспечить доступ только к разрешенным медиатекстам или ежеминутно контролировать качество потребляемой детьми медиапродукции.

В связи с вышесказанным, данная программа предполагает подготовку подростка к самостоятельному выявлению в медиапродукции девиантогенных посылов и потребительских ценностей, к их анализу с позиций деструктивности, опасности лично для своего развития, для ближайшего окружения (семьи, референтных групп) и для социума в целом.

Целью программы является подготовка школьников к безопасному пребыванию в медиасреде. В ходе реализации развивающей программы «Безопасная медиасреда» создаются условия для самостоятельного критического понимания возможных девиантогенных влияний, установок, эффектов, развивается критическое мышление подростков, умения противостоять чужому влиянию.

Представляемая программа способствует формированию у школьников способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственному выбору.

В программе применяются следующие методы и формы работы: беседа, ролевая игра, тренинг наблюдательности, просмотр видеосюжетов с последующим девиантологическим анализом медиатекста.

Развивающая программа «Безопасная медиасреда» рассчитана на 1 год (24 академических часа) для учащихся 7-11 классов общеобразовательной школы и состоит из тренинговых занятий и психологических классных часов. Научным консультантом программы является канд.пед.наук, доц., заведующий каф. общей и социальной педагогики С.В. Книжникова

Групповые встречи с родителями и педагогами проводятся 1 раз в четверть, индивидуальное консультирование осуществляется по запросу.

Содержание программы составлено с учетом принципа системности и последовательности, что позволяет последовательно повышать уровень личностной рефлексии, саморегуляции, критического мышления, нравственного иммунитета у подростков.

В программе «Безопасная медиасреда» применяется Методика девиантологического анализа медиатекста, разработанная в рамках реализации научно-исследовательского проекта МК 808.2013.6 «Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных и потребительских ценностей». Руководитель научно-исследовательского проекта МК 808.2013.6, канд.пед.наук, доц., заведующий каф. общей и социальной педагогики С.В. Книжникова

Программой предусмотрено просмотр интернет-сайтов и групп в социальных сетях, рекламных роликов, анализ видеосюжетов, использование фрагментов художественных и документальных фильмов, мультфильмов, слайдов, сказочных историй, притч. Подобные произведения несут не только смысловую наполняемость, но и глубокую эмоциональную насыщенность. Весьма важной в данном случае является разработка вопросов для последующей рефлексии и структуры её проведения, т.к., лишь при последующей проработке увиденного или прочитанного материала можно обучить подростков методам асертивного противостояния негативному навязчивому влиянию и распознаванию манипулятивного влияния в виртуальном мире.

Программа содержит подробный тематический план занятий, методические рекомендации по их проведению, снабжена диагностическими и методическими материалами.

По окончании прохождения программы у обучающихся формируется навык осознанного выявления девиантогенного влияния и потребительских ценностей в медиапродукции; устойчивая мотивация к духовно-нравственному развитию, позитивная самооценка, активная жизненная позиция, развиваются компоненты жизнестойкости.

Программа может быть использована педагогами-психологами и классными руководителями в образовательных организациях общего и профессионального образования независимо от типа и вида с учетом возрастных особенностей, наличия у несовершеннолетних сохранного интеллекта и способности к критическому мышлению и асертивности.

**Свидетельство о присвоении грифа  
ООО «Федерация психологов образования России»**



Общероссийская общественная организация  
«Федерация психологов образования России»

**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

о присвоении психолого-педагогической программе грифа

**«Рекомендовано  
Федерацией психологов образования России»**

для использования в образовательных  
учреждениях

"Безопасная медиа среда"

(Психолого-педагогическая программа)

Автор(ы)

Гаврилова Татьяна Леонидовна, Машанова Наталья Анатольевна

Город

Краснодарский край, г. Тимашевск

Президент

В.В. Рубцов

Исполнительный директор

О.С. Мелентьева



Регистрационный номер \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ год

## РЕЦЕНЗИЯ

**на психолого-педагогическую программу «Безопасная медиасреда», разработанную Гавриловой Татьяной Леонидовной, педагогом-психологом МБОУ СОШ №1 г. Тимашевска Краснодарского края, и Машановой Натальей Анатольевной, педагогом-психологом МБОУ СОШ № 13 Тимашевского района Краснодарского края**

Рецензируемая психолого-педагогическая программа «Безопасная медиасреда» представляет собой профилактическую разработку. Ее целью является создание условий для подготовки обучающихся 8-11 классов к безопасному пребыванию в медиасреде, через формирование ценностно-смысловой сферы подростков в социально-приемлемом поле.

Программа актуальна, научно обоснована, соответствует возрастным особенностям старшего подросткового возраста, проста и доступна в применении.

Программа направлена на раскрытие перед ребенком глубин его собственного внутреннего мира, развитие его самосознания, знакомство с основными психологическими феноменами, помощь на пути становления его личности. Программа способствует подготовке школьников к безопасному пребыванию в медиасреде, созданию условий для формирования и развития уважительно-бережливого отношения подростков к макросоциальным ценностям, развитию критического мышления, нравственного иммунитета, развитию эмоционального интеллекта, умению выявлять противостоять манипулятивным действиям.

Программа несет в себе ощутимый потенциал в становлении таких жизненно важных навыков, как коммуникабельность, активность, креативность.

Развивающие занятия рассчитаны на групповую форму работы с подростками 14-17 лет в виде системы тренингов и взаимосвязанных с ними классных часов.

К достоинству программы можно отнести то, что она органично входит в структуру общешкольной программы воспитания и социализации обучающихся на ступени ООО, она реализует идеи ФГОС ООО в реализации задач воспитания и социализации обучающихся.

Основным результатом программы выступает положительная динамика по следующим параметрам:

- умение самостоятельно критически понимать девиантогенные влияния, эффекты и установки современной медиапродукции;
- развитие критического мышления;
- умение подростками критически анализировать медиапродукцию с позиций деструктивности девиантных и потребительских ценностей;
- формирование устойчивой мотивации и к духовно-нравственному развитию;
- формирование адекватной самооценки;
- применение конструктивных способов самореализации;

- наличие активной жизненной позиции, развитие компонентов жизнестойкости;
- проявление нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Данная программа может быть рекомендована к использованию в психолого-педагогической практике всех видов образовательных учреждений, занимающихся обучением и воспитанием подростков.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой общей и  
социальной педагогики  
ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный  
университет»

*С.В. Книжникова*  
С.В. Книжникова

Подпись С.В. Книжниковой ЗАВЕРЯЮ



## Обоснование актуальности изучаемой проблемы

Современный этап развития общества характеризуется огромной ролью информационной сферы. Средства массовой информации (СМИ) и коммуникации (СМК) стали мощнейшими «воспитательными» силами. В большей мере именно они закладывают ценности и смысло-жизненные ориентации, формируют мировоззрение у современной молодежи, порой им уступает даже семья как воспитательный институт. Многие родители, представители психолого-педагогической общественности, правоохранители бьют тревогу по поводу пропаганды деструктивных ценностей и девиантопровоцирующих установок в СМИ и СМК.

Обращает на себя внимание тот факт, что постепенно сглаживаются гендерные различия в восприятии медианасилия: оценивание агрессивного персонажа как привлекательного — непривлекательного всё меньше связано с полом зрителя. Современные девочки теперь, как и мальчики, реже сочувствуют жертвам насилия и чаще одобрительно оценивают персонажа-насильника, если он «подан в красивой упаковке». По нашему мнению, это связано с массовым распространением медиатипажей женщин-агрессоров: женщин-наёмных убийц, женщин-воительниц, женщин-карательниц. В медиатекстах, насыщенных насилием, женские образы часто наделяются гипермаскулинными качествами и поступками, мужской одеждой, резкими высказываниями. Такие «героини» демонстрируют пренебрежение к мягкости, чуткости, нежности, доброжелательности и другим феминным проявлениям. Во взаимоотношениях с героем-мужчиной их поведение напоминает традиционно маскулинное: настойчивое, агрессивное, инициативно-завоевательное.

Ещё один интересный факт: сегодня определение «цикл насилия» (то есть репродукция, воспроизводство насильственных форм поведения) всё чаще используется исследователями не в отношении повтора детьми родительских моделей агрессивного поведения, а применительно к копированию подрастающим поколением образцов насилия из медиапродукции.

Отмечая, что подрастающее поколение (дети, подростки, молодежь) наиболее уязвимая группа населения для девиантогенных влияний государство пытается уменьшить вал девиантогенной информации из медиа, например, через ограничения, введенные Федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», через блокирование доступа к потенциально опасным интернет-сайтам.

Однако, предписываемые законом «возрастные маркеры» становятся эффективными ограничителями лишь в том случае, когда ребенок сталкивается с неразрешенными медиатекстами в присутствии социально-ответственных и отчасти просвещенных в данном вопросе взрослых. А детей и подростков невозможно поместить в медиа-вакуум, обеспечить доступ только к разрешенным медиатекстам или ежеминутно контролировать качество потребляемой детьми медиапродукции.

В связи с вышесказанным, данная программа предполагает подготовку



несовершеннолетних к самостоятельному выявлению в медиапродукции девиантогенных посылов и потребительских ценностей, к их анализу с позиций деструктивности, опасности лично для своего развития, для ближайшего окружения (семьи, референтных групп) и для социума в целом.

**Участники программы:** Обучающиеся общеобразовательных школ (7-11 классы), студенты профессиональных образовательных организаций.

Реализация программы «Безопасная медиасреда» осуществляется в форме тренинговых занятий, психологических классных часов.

**Цель программы:** подготовка несовершеннолетних к безопасному пребыванию в медиасреде.

**Задачи:**

1. Создание условия для самостоятельного критического понимания возможных девиантогенных влияний, установок, эффектов.
2. Развитие критического мышления.
3. Развитие умения противостоять чужому влиянию.
4. Выявление манипулятивных приемов, пропагандирующих девиантное поведение и потребительские ценности через медиапродукцию.
5. Обучение подростков критическому анализу медиапродукции с позиций деструктивности девиантных и потребительских ценностей.
6. Создание условий для формирования и развития ценностного поля подростков.
7. Формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
8. Создание условий для формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственному выбору.

**Риски и возможные трудности при реализации программы:**

1. Необходимость работы с родительским сообществом
2. Безответственное родительство в области использования медиапродукции для детского просмотра
3. Недостаточный уровень подготовки специалистов, реализующих программу
4. Формальный подход к реализации программы и отсутствие мотивации педагогов и родителей.
5. Несоблюдение требований ФЗ-№ 436 "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" при отборе медиапродукции.
6. Необходимость регулярного обновления программы в связи с частым изменением законодательства в области обеспечения медиабезопасности

подростающего поколения.

7. Риск чрезмерности в ограничениях использования медиапродукции подростками и искаженного понимания медиабезопасности

### **Научные, методические и методологические основания программы**

В психолого-педагогических науках и практике уже давно осознана девиантогенность некоторых медиатекстов и их роль в культивировании потребительских ценностей среди молодежи. Девиантология накопила солидное количество работ по *феноменологии девиаций* (А.А. Арламов, Я.И. Гишинский, Е.В. Змановская, Ю.А. Клейберг, Ц.П. Короленко, В.Д. Менделевич, Т.И. Монастырская, Л.Я. Олиференко, М.Е. Позднякова, Т.А. Хагуров, Л.Б. Шнейдер и др.). Имеются значительные достижения в сфере *изучения самоубийств* (А.Г. Амбрумова, С.В. Бородин, Е.М. Вроно, И.А. Галеев, Ю.Н. Дюндик, Э. Дюркгейм, И.П. Красненкова, А.Е. Личко, К. Меннингер, Ю.И. Полищук, А.Р. Ратинов, С. Г. Смидович, Л.Г. Смолинский, Г.В. Старшенбаум, Е.Г. Трайнина, В. Франкл, М. Фарбер, М. Ферри, М. Хальбвакс, Э. Шнейдман, Д. Шорт, Б.Г. Юдин, П.И. Юнацкевич и др.), *наркомании и алкоголизма* (Б.Е.Алексеев, С.В.Березин, Л.Н. Блинова, Б.С. Братусь, С.А. Кулаков, К.С. Лисецкий, В.Д. Менделевич, И.А.Мотынга, Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский и др.), *сектантства* (В. А. Белорусов, Е.Н. Волков, И.А.Галицкая, А.Л. Дворкин, К. Джамбалво, М.Д. Лангоуни, Дж.Макдауэлл, И.В. Метлик, Д.Стюарт, С. Хассен), *кибер и интернет-аддикции* (И.В. Бурмистров, С.А. Варашкевич, В. Гриффит, Ю.В.Фомичева, А.Г. Шмелев), *проституции* (И.Блох, А. Бляшко, М. Кузнецов, М. Рабюто, А.Х.Сабинин, В.М. Тарновский), *асоциальных и криминальных объединений молодежи* (Ю. А. Бакутин, Б. Ф. Водолазский, И.П. Башкатов, А. Я. Вилке, К. Е. Игошев, С.В. Косарецкая, А. Н. Роша, Н.Ю Синягина, И. Ю. Сундиев).

Близким направлением к заявленному подходу являются работы А.В. Овруцкого, А.А. Остапенко, Т.А. Хагурова, доказывающие *девиантогенность культуры потребления*, распространившейся в современном обществе.

Важными для данной программы являются работы по *психологии манипуляций* (Э. Аронсон, Е.Л. Доценко, Ю.А. Ермаков, С.Г. Кара-Мурза, Э. Пратканис, Е.В. Сидоренко), об *информационно-психологической безопасности личности* (Г.В. Грачев, В.А. Лисичкин, Л.А. Шелепин).

Значимые научные результаты содержатся в исследованиях *влияния СМИ на всплески суицидальной активности* среди молодежи, «эффект Вертера» (Е.М. Вроно, Г.В. Старшенбаум, Г. Ш. Чхартишвили), *влияния СМИ на промискуитетность, агрессивность, склонность к насилию и криминальное поведение у подростков и молодежи* (Р. Блэкборн, Л.В. Брушлинская, С. Джонс, С.Н. Ениколопов, Д.В. Жмуров, А.В. Клочкова, Д.Коннор, Б. Крэйхи, Н.Е. Маркова, А.А. Мачинина, Л.В. Трубицына, А.В. Федоров, Н.И. Холод).

В программе «Безопасная медиасреда» применяется Методика девиантологического анализа медиатекста, разработанная в рамках реализации

научно-исследовательского проекта МК 808.2013.6 «Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных и потребительских ценностей». Руководитель научно-исследовательского проекта МК 808.2013.6, канд.пед.наук, доц., заведующий каф. общей и социальной педагогики КубГУ С.В. Книжникова.

### **Основные понятия, используемые в программе:**

**Психологическое влияние** — это воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств, с предоставлением ему права и времени отвечать на это воздействие.

**Противостояние чужому влиянию** — это сопротивление воздействию другого человека с помощью психологических средств.

**Открытое психологическое взаимодействие** — взаимное влияние, цели которого заранее объявляются или не скрываются.

**Скрытое психологическое взаимодействие** — взаимное влияние, цели которого не объявляются или маскируются под цели открытого взаимодействия.

К исключительно психологическим средствам **влияния** относятся вербальные, паралингвистические и невербальные.

**Психологические средства** - вербальные сигналы + паралингвистические сигналы + невербальные сигналы.

**Вербальные сигналы** — слова, и прежде всего их смысл, но также и характер используемых слов, подбор выражений, правильность речи либо разные виды ее неправильности.

**Паралингвистические сигналы** — особенности произнесения речи, отдельных слов и звуков.

**Невербальные сигналы** — взаимное расположение собеседников в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения, запахи.

**Макиавеллизм** - представляет собой психологический синдром, основанный на сочетании взаимосвязанных когнитивных, мотивационных и поведенческих характеристик. Макиавеллизм рассматривается как личностная черта и как набор поведенческих стратегий.

*Главные психологические составляющие макиавеллизма, как черты личности:*

1. Убеждение в том, что при общении с другими можно и нужно манипулировать, манипуляция – не только естественный, но и наиболее эффективный способ взаимодействия.
2. Конкретные навыки и умения манипуляции. Построены на понимании психологии партнера.

Макиавеллизм, как личностная черта, отражает желание и намерение человека манипулировать другими людьми.

Макиавеллизм – склонность человека манипулировать другими, скрывая свои подлинные намерения, и с помощью ложных отвлекающих маневров (лесть, обман, подкуп, запугивание), добиваться того, чтобы партнер, сам того не осознавая, изменил первоначальные цели своего поведения.

*Макиавеллист* – субъект, который манипулирует другими на основе кредо, определенных жизненных принципов, которые служат ему оправданием манипулятивного поведения.

### **Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач**

Проведенный девиантологический анализ большого объема медиапродукции, предназначенной для детей, подростков и молодежи, позволил нам, не претендуя на всеобъемлющий охват, выделить некоторые девиантогенные убеждения, внушаемые зрителям, слушателям, читателям или игрокам и девиантогенные эффекты.

Девиантогенные (и, считай, девиантные) убеждения есть элемент мировоззрения, придающий личности или социальной группе уверенность в своих взглядах на мир, знаниях и оценках реальной действительности; эти убеждения направляют поведение: «девиантное поведение престижно» (элитарно, «гламурно»); «девиантное поведение красиво»; «девиантное поведение героично»; «девиантное поведение не стыдно»; «отказ от предложения приобщиться к девиации – слабость, трусость»; «девиантное поведение останется безнаказанным»; «девиантное поведение вознаграждается»; «девиант – абсолютно невинная жертва обстоятельств»; «девиантное поведение безопасно для девианта»; «девиантное поведение безопасно для окружающих»; «девиантное поведение есть свобода, независимость»; «девиантное поведение есть развлечение»; «девиантное поведение есть уход от проблем, трудностей»; «девиантное поведение есть способ самоутверждения»; «девиантное поведение присуще практически всем»; «макросоциальные ценности – пережитки прошлого»; «главное в жизни – мое удовольствие, мои желания превыше всего».

Зафиксированные в медиапродукции убеждения влияют на формирование установок (аттитюдов) личности. Так убеждения влияют на формирование установочных представлений о норме и патологии. Напомним, что установка есть субъективное отношение личности к некоторому социальному объекту. Это отношение проявляется в определенной интерпретации и осмыслении личностью происходящего, оно обуславливает определенные способы поведения. Девиантопровоцирующие (также их можно считать девиантными) установки медиапродукции можно отнести к смысловым установкам, которые содержат информационный компонент (взгляды зрителя, слушателя, читателя, игрока на «мир, тотально наполненный девиантностью»), эмоционально-оценочный компонент («мир, тотально наполнен девиантностью и это нормально, хорошо, безопасно»), поведенческий компонент («мир,

тотально наполнен девиантностью и это нормально, хорошо, безопасно, элитарно для всех, в целом, и для меня, в частности. И я не буду отказываться от девиантности, чтобы чувствовать себя хорошо, быть богатым, популярным, привлекательным, востребованным и т.д.»).

Выделим такие установки в медиапродукции: установка на престижность девиантного поведения; установка на эстетичность девиантного поведения; установка на героичность девиантного поведения; установка на этичность девиантного поведения; установка на награждаемость девиантного поведения; установка на безопасность и безобидность девиантного поведения; установка на развлекательность и удовольствие девиантного поведения; установка на обезболивание и решение проблем через девиантное поведение.

Также следует обозначить и девиантогенные эффекты медиапродукции, содержащей девиантопровоцирующие установки и убеждения:

1. *Суггесто-подражательный эффект*. Этот эффект провоцирует непосредственное копирование девиантного поведения медиаобразов. Яркие примеры – всплеск реального насилия в пик медианасилия и известный суицидологам «эффект Вертера» (индуцированный суицидальный поступок).

2. *Эффект ослабления внутренних запретов на девиантное поведение*. Формирование у потребителей медиапродукции восприятия девиаций как вполне приемлемой и оправдываемой активности. Близко пониманию Хагурова Т.А. (2011) «утраты стыда» как фактора девиантного поведения.

3. *Эффект ожидания девиантного поведения от окружающих*. Формирует представления о повсеместной распространенности и «само собой разумеющемся» одобрении большинства. Может трансформироваться в предпараноидальные тревожные ожидания и постоянные опасения медиапотребителя, что в его отношении окружающие собираются применить насилие, хотят вовлечь в аддикцию, хотят обмануть и т.п. Дестабилизирует базовую потребность в безопасности.

4. *Эффект равнодушия к девиантному поведению окружающих*. Этот эффект тесно связан с эффектом ослабления внутренних запретов, но его специфика состоит в утрате личностного стремления защищать социальные нормы (выступающими «скрепами» общества). При массовом распространении равнодушия к нарушениям социальных норм («моя хата с краю») возникает опасность социального хаоса, вседозволенности и безнаказанности социальных патологий.

5. *Эффект постепенной реактивации имеющихся личностных деструкций* – ослабляет морально-волевой контроль девиантных стремлений, формирует «темную триаду» (эмоциональная холодность, использование манипулятивных стратегий, склонность к нарушению социальных норм).

6. *Эффект «запретного плода»*. Запрет всегда провоцирует интерес, а может работать и по принципу дефицита. Потому при некорректном конструировании обществом (государством) превентивных запретов можно усугубить ситуацию, как, например, произошло с введением медиамаркеров.

Часть детей стали с интересом относиться к медиапродукции, которая предназначена не для их возраста, а для «12+», «16+» и уж тем более «18+»!

Полагаем, что результаты подобных опросов, тревожные наблюдения девиантогенных эффектов современной медиапродукции, актуализируют исследования, посвященные минимизации вредных медиавлияний, стимулируют накопление психолого-педагогического опыта противодействия деструктивному влиянию девиантогенной медиапродукции.

Феноменология медианасилия активно изучается за рубежом и в нашей стране. Учёные единодушны в мнении о деструктивных последствиях для юных зрителей регулярного просмотра фильмов с кадрами насилия.

Известный специалист по психологии агрессии Л. Берковиц утверждает, что медианасилие влечёт два вида последствий: немедленные и отсроченные во времени. Немедленные проявляются в суггесто-подражательных нападениях, преступлениях-имитациях, в индуцированных суицидах молодёжи (так называемый «эффект Вертера» — всплеск самоубийств после массовой огласки суицида известной персоны).

Отсроченные во времени последствия медианасилия не менее опасны: это ослабление запретов на агрессию, восприятие агрессивного поведения как приемлемого средства целедостижения, невротическое ожидание агрессии от окружающих, постепенная реактивация имеющейся личностной агрессивности.

Когда речь идет о предупреждении девиантогенных влияний, педагоги и психологи обычно подразумевают работу с асоциальной семьей; работу с психолого-педагогическим неблагополучием конкретного ребенка, подростка, юноши; профилактическую работу в учебном коллективе. Превентивные усилия часто оказываются малоэффективными при отсутствии в профилактических технологиях такого элемента, как обучение подрастающего поколения критически осмысливать и противостоять внешним информационным девиантогенным влияниям.

В своей монографии *«Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных установок» Книжникова С.В. анализируя современную медиапродукцию, предназначенную для подрастающего поколения, указывает на ее очевидные разрушительные эффекты: «Следует признать, что большинство детско-подростково-молодежных медиатекстов утратили свою основную функцию – воспитательную. Ученые указывают на «обратную сторону медали» медиасреды: возможность формирования виртуальной аддикции (геймерства, чрезмерной увлеченности социальными сетями, патологической идентификации в виртуальном пространстве), преобладание потребительских призывов в ущерб нравственным правилам, распространение кибербуллинга и «ненавистнического» контента и т.д.*

Под влиянием гедонизма массовой культуры обесценивается такое личностное качество как ответственность, трансформируются базовые показатели семьи (устойчивость брака, социальное порицание разводов, неприятие однополых сексуальных отношений, взаимодополняемость

феминных и маскулинных ролевых установок, забота детей и родителей друг о друге), формируется ощущение вседозволенности (Дементьева И.Ф., 2013).

Медиапродукция может формировать зависимости по сценарию «ответ на провокацию» через навязчивую рекламу объекта зависимости – так, например, в сознании зрителя связывают употребление алкоголя, табака с макросоциальными ценностями (дружбой, свободой, творчеством и т.д.); провоцируется любопытство, желание попробовать и самоутвердиться («бутылка пива в качестве предмета самоактуализации»). Некоторая медиапродукция способствует таким сценариям формирования зависимостей, как: «зависимость как способ ухода от проблем», «зависимость как способ получения удовольствия», «зависимость как результат подросткового протеста против требований взрослых» (Мазниченко М.А., Нескромных Н.И., 2013).

Зачастую популярная медиапродукция предлагает дефицитарную мотивацию социальной активности персонажей, а не развивающую.

Бытовые наблюдения и результаты исследований показывают, что в общественном сознании прежние «героические» качества, такие, как честность, справедливость, доблесть, вытесняются подлостью, ловкачеством, коварством, плутовством и двуличием. Повсеместно распространяется «героизация порока», популяризация деструктивно-антигуманных ценностей, этизация и эстетизация патологии. Подрастающее поколение, не находя нравственного героя, не осознавая в силу возрастных особенностей фальшь, начинает ориентироваться на яркие, эмоциональные образы социопатов (О.А. Теряева, 2012).

А тем временем подростки молодежь не просто пользуются медиапродукцией, они в ней *живут*. Опросы последних лет (ежегодные исследования ФОМ) показывают изменения в ценностно-смысловой сфере подрастающего поколения. Имеет место существенное уменьшение репродуктивных ориентаций молодежи. Для сегодняшних 16-летних «самые важные понятия в жизни»: 1 ранговое место - достаток, 2 ранговое место – успех, слава, далее - свобода (К.С.В.: и от ответственности в том числе) и собственность. И лишь после-после идут семья, честь, справедливость. В структуре досуга общение с родителями занимает 11-ое место, как источники «правдивой» информации родители занимают третье место после медиасреды и ровесников (Цымбаленко С.Б., 2013)».

Возможные подходы к решению вышеперечисленных проблем находят своё отражение в предлагаемой развивающей программе.

### **Структура и содержание программы «Безопасная медиасреда»**

Данная программа рассчитана на 24 академических часа и состоит из тренинговых занятий и психологических классных часов.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов
<b>Тренинговые занятия с несовершеннолетними</b>		
1	«Развилка. Дороги взросления»	2
2	«Остров обитания»	2
3	«Сказка моей жизни»	2
4	«Время моей жизни» (сайты, ворующие у меня время).	2
5	Тренинг наблюдательности и бдительности в виртуальном мире	2
6	«Если бы Я был тобой...»	2
7	«Три способа сказать: НЕТ»	2
8	«Пинг-понг»	2
<b>Классные часы</b>		
1	«Реальная и виртуальная свобода»	1
2	Анализ видеосюжета из фильма «» с применением методики девиантологического анализа текста	1
3-4	«Моя жизнь в интернет-пространстве» (девиантологический анализ сайтов).	2
5	«Что предлагает нам интернет? Интернет работает на меня, или Я на интернет?»	1
6	Просмотр и анализ видео-сюжета (фрагмент мультипликационного фильма, сериала, видео-продукты блогеров и т.п.)	1
7	«Что стоит за красивой картинкой»	1
8	«Оставайся собой» (обсуждение фильма «»)	1

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема	Цель занятия
<b>ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
	«Развилка. Дороги взросления»	Стимуляция переживания опыта жизненного выбора
2	«Остров обитания»	Стимуляция опыта социальной активности
3	«Сказка моей жизни»	Метафорическое программирование активной ответственной жизненной позиции.
4	«Время моей жизни» (сайты, ворующие у меня время).	Работа со временем. Развитие умения рационально организовывать собственную деятельность, эффективно использовать интернет-пространство.
5.	Тренинг наблюдательности и	Распознавание манипулятивного влияния в виртуальном мире. Практическая работа:



	бдительности в виртуальном мире	анализ популярных групп в социальных сетях.
6	«Если бы Я был тобой...»	Тренинг наблюдательности к невербальным проявлениям другого человека. Развитие умения понимать: какой мотив стоит за внешним поведением человека
7	«Три способа сказать: НЕТ»	Обучение моделям ассертивного отказа
8	«Пинг-понг»	Обучение методам ассертивного противостояния негативному навязчивому влиянию
<b>КЛАССНЫЕ ЧАСЫ</b>		
1	«Какая бывает свобода»	Размышления об активной и пассивной позиции выбора. Помощь в понимании своего жизненного пути
2	Анализ видеосюжета из фильма «»	Анализ медиапродукции с применением методики девиантологического анализа
3-4	«Моя жизнь в интернет-пространстве»	Девиантологический анализ интернет-сайтов.
5	«Что предлагает нам интернет?»	Просмотр рекламных роликов. Выявление скрытых манипуляций. Дискуссия на тему: «Интернет работает на меня, или Я на интернет?» Практическая работа: анализ популярных групп в социальных сетях.
6	«Манипуляторы в нашей жизни»	Анализ видеосюжетов (видеоподборка сюжетов с манипулятивными приемами)
7	«Что стоит за красивой картинкой»	Развитие навыка распознавать манипуляции сознанием в виртуальном мире.
8	«Оставайся собой»	Обсуждение <b>фрагментов</b> х/ф «», выявление приемов ассертивного противостояния негативному влиянию

### Описание используемых методик, технологий, инструментария

Для проведения мониторинга используются следующие психодиагностические методики:

1. Диагностика личностного роста подростка П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова.
2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. /Тест-опросник диагностики межличностных отношений Т.Лири в модифицированном варианте Л.Н.Собчик позволяет определить специфику видения свое реальное-Я и представления об идеальном-Я в

межличностных отношениях подростками/.

3. Тест жизнестойкости (С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).
4. Методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.
5. Методика диагностики уровня макевиализма личности Р. Кристи и Ф. Гейс.
6. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

При необходимости более детального исследования педагог-психолог в зависимости от запроса подбирает необходимые методики.

Работа по реализации программы строится с учетом принципов групповой тренинговой работы:

**Принцип активности.** Активность - это способность человека производить общественно значимые преобразования в своем окружении, это социальная деятельность личности, выражающая ее самостоятельную, индивидуальную позицию, субъектное отношение к деятельности. Выделяют два уровня активности:

1) *объектная активность*, где индивид выступает объектом воздействия, т.е. управляемым объектом, но выполняет продуктивную, воспроизводящую деятельность;

2) *субъектная активность*, где индивид выступает субъектом, выполняет деятельность творческого, преобразующего характера.

Развитие субъектной активности в социальной работе и социальной практике - новое направление, предполагающее овладение населением навыками социальных действий: самопомощи, самозащиты, саморегуляции, самоуправления. Поэтому тренинговая форма работы соответствует данному новому видению содержания работы специалиста социальной сферы.

**Принцип исследовательской творческой позиции.** В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы и особенности.

Работа тренера при этом заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

Реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников. Сталкиваясь с непривычным для них способом обучения, участники могут проявлять недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Задачей тренера в этом случае является помощь по осознанию важности и необходимости формирования у

них готовности и в дальнейшем, после окончания тренинга, творчески относиться к жизни, к самому себе.

**Принцип объективации (осознания) поведения.** Возможность производить изменения в тренинговом пространстве за счет эффективной **обратной связи**, создание условий для которой - важная задача тренера. Одним из дополнительных средств объективации поведения является видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Это сильное средство воздействия, способное оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью и, что самое важное, профессионально.

**Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения** как участников тренинга между собой, так и тренера с группой в целом: психологическое равенство, согласование интересов и соблюдение определенных правил. Каждый участник группы имеет равные права выражать свое мнение, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения и т.д., что внимательно и доброжелательно принимают все участники и тренер. Это, как показывает практика, не всегда оказывается просто, не всегда выгодно обеим сторонам процесса взаимодействия, общения.

Для большинства людей ощущение своего психологического равенства с другим человеком составляет значительную сложность. Особенно это касается статусных позиций (руководитель-подчиненный). В тренинге такой фигурой может быть тренер, изначально наделенный, по мнению участников, знаниями, большим опытом, чем у них. Помимо этого могут возникать трудности при сравнении себя с другим членом группы - более успешным, более умным, более уверенным в себе и т.д. Реализация данного принципа создаете группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы свободно себя вести, не стесняясь ошибок.

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе:** ограничения обусловлены отсутствием разрешения родителей несовершеннолетних на участие в программе. Критериями ограничения в программе также может являться возраст обучающихся (до 13 лет), личный отказ от участия в программе. Противопоказано участие в программе лицам, находящимся на учете у психиатра и лицам, имеющим противопоказания к групповой работе. Отсутствие у несовершеннолетних сохранного интеллекта и способности к критическому мышлению и асертивности.

**Описание способов, которыми обеспечиваются гарантии прав участников программы.**

В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально — этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

- Федеральный закон № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
- Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16).
- Этические принципы и правила работы практического психолога образования.
  - Региональные нормативные акты в сфере практической психологии образования.
  - Положение о деятельности Психолого-социально-педагогической службы Краснодарского края.
  - Должностная инструкция педагога-психолога.

**Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:**

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы представляются нами как в обобщенном, так и в детализированном варианте в зависимости от степени участия в развивающей работе.

Обязательным условием для реализации программы является системная подготовка (переобучение) педагогов по методике девиантологического анализа медиатекста, работа с родительским сообществом по данной тематике.

*Сферы ответственности, прав и обязанностей участников программы*

<i>Ответственность</i>	
Администрация ОО	Соблюдение требований нормативно-правовой документации, регламентирующей деятельность средних общеобразовательных учреждений.
Педагог-психолог	Соблюдение должностных инструкций и Этического кодекса практического психолога образования. Качественное проведение тренингов
Педагогический коллектив	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательно-воспитательном процессе, направленное на формирование благоприятного психологического климата в классных коллективах, формирование у обучающихся ценностного поля, обучение приемам осознанного выявления девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции.
Родители	Соблюдение полученных рекомендаций, направленное на улучшение детско-родительских отношений, формирование у детей ценностного поля, обучение осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции.

Несовершеннолетние	Активность участия в работе группы
<i>Основные права</i>	
Администрация	Получать информацию по проблеме формирования ценностного поля обучающихся, умения осознанно выявлять девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции.
Педагог-психолог	Выбирать диагностические и коррекционно-развивающие методики для формирования ценностного поля обучающихся, апробирование методики по осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции. Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции. В процессе сопровождения реализации программы имеет право вносить необходимые коррективы по ходу реализации программы в содержание, используемые формы и методы работы с учетом индивидуальных особенностей участников и конкретной ситуации.
Педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере развития ценностного поля обучающихся, умения осознанно выявлять девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции. Участвовать в работе тренинговой группы при согласии ее основных участников.
Родители	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога образования.
Несовершеннолетние	Получать результативное психологическое сопровождение процесса обучения и психологическую помощь и поддержку в трудных жизненных ситуациях.
<i>Обязанности</i>	
Администрация	Организовывать условия для эффективной реализации данной программы. Создавать условия для формирования эффективной безопасной образовательной среды.
Педагог-психолог	Выполнять должностные инструкции и соблюдение этического кодекса педагога-психолога образования. Владеть навыками групповой, тренинговой и консультативной работы. Следить за соблюдением правил работы группы.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического статуса обучающихся. Владеть знаниями о возрастных особенностях

	обучающихся. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе учебно-воспитательной деятельности.
Родители	Информировать педагога-психолога, классного руководителя, об изменениях психического/психологического статуса обучающихся.
Несовершеннолетние	Выполнять взятые обязательства в процессе развивающей работы (правила работы в группе обговариваются в начале работы). В процессе реализации программы обязаны не пропускать занятия без уважительной причины, бережно относиться к оборудованию и оснащению кабинета, в котором проводятся занятия.

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

• **Требования к специалистам, реализующим программу:**

**педагог—психолог** - высшее психологическое образование, стаж работы в образовательном учреждении не менее 2 лет, опыт участия в тренинговых группах. Навык работы с методикой девиантологического анализа медиатекста. Владеть знаниями возрастных, психологических особенностей детей 13-17 лет. Владеть методическими основами работы с подростками. Уметь организовывать групповую работу. Иметь устойчивую систему нравственно-этических ценностей, основанную на общечеловеческих ценностях.

**педагог** - навык работы с методикой девиантологического анализа медиатекста. Владеть знаниями возрастных, психологических особенностей детей 13-17 лет. Владеть методическими основами работы с подростками. Уметь организовывать групповую работу. Иметь устойчивую систему нравственно-этических ценностей, основанную на общечеловеческих ценностях.

• **Перечень методических материалов, необходимых для реализации программы:**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008. – 576с.
2. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. Спб.:Речь, 2008. – 336с.
3. Книжникова С.В. Устрашающие эффекты медианасилия и воспитание детей. Журнал «Воспитательная работа в школе» №5, 2014г. – с.37
4. Книжникова С.В. Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных установок: Монография. – Краснодар: Экоинвест, 2014.
5. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. Спб.: Речь, 2007. – 368с.

6. Обухова Л. Ф. Детская возрастная психология. - М.: Триволта, 1996. – 234 с.
7. Обухова Л.Ф. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития. Учебное пособие. – М., Триволта, 1999. – 166 с.
8. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М., Прогресс, 2003. – 256 с.
9. Основы возрастно-психологического консультирования. / Под ред. А.Г. Лидерс, - М.: МГУ, 1990.
10. Практическая психология для педагогов и родителей /Под ред. М.К.Тутушкиной. – СПб.: Дидактика Плюс, 2010. – 351 с.
11. Сакович Н. В поисках силы. Настольный сказконavigator для работы с подростками. – СПб.: Речь, 2012 – 256с.
12. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. Спб.: Речь, 2004. – 256с.

#### **Требования к материально — технической оснащенности учреждения для реализации программы:**

- Наличие оборудованного кабинета, включая ковровое покрытие, доску, стулья.
- Аудиоаппаратура, диски с записями мелодий.
- Диагностические материалы.
- Дидактические материалы.
- Ватманы, бумага формата А-3, А-4, карандаши, краски, фломастеры, цветная бумага, клей.

#### **Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:**

1. Интернет – ресурсы.
2. Проектор.
3. Библиотека.

#### **Этапы реализации программы:**

Развивающие занятия с детьми проводятся в форме тренингов 1 раз в месяц. Классные часы проводятся педагогами (классными руководителями, кураторами групп) 1 раз в месяц, после тренингового занятия, индивидуальное консультирование осуществляется по запросу.

#### **Направления реализации программы:**

1. Взаимодействие с родителями в вопросах обучения осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции
2. Проведение тренинговых занятий с учащимися и классных часов.
3. Просветительская работа с педагогами по формированию ценностного поля взрослых и детей, обучение осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- наличие соответственно возрасту, устойчивой мотивации и к духовно-нравственному развитию;
- наличие позитивной самооценки;
- применение осознанного выявления девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции
- наличие активной жизненной позиции, развитие компонентов жизнестойкости;
- проявление нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, подтвержденное экспертными оценками;
- умение распознавать манипулятивные приемы в медиасреде.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:**

проведение входной и итоговой диагностики.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

*Качественные показатели* представлены анализом обратной связи, письменно изложенных мнений участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) а также критериями результатов входной и итоговой диагностики каждого участника программы.

*Количественные показатели* представлены анализом данными первичной и итоговой диагностики в целом по группе участников программы.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### Психодиагностические исследования, используемые для проведения мониторинга

#### 1. «Смысло-жизненные ориентации» (СЖО) адаптирован Д.А. Леонтьевым

Тест смысло-жизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

С помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

**Инструкция.** «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

**Таблица**

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.

8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

### Обработка результатов и интерпретация

В методике 20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3.

Подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем, существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на

поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов
- Средний уровень: 20-39 баллов
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

- Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16);
- Интерес к жизни (№1,2,5,9).

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности. Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

## **2. Тест жизнестойкости**

**(С. Мадди, перевод и адаптация Д.А Леонтьев, Е.И. Рассказов)**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, теория и исследования которого, за отдельными исключениями, до сегодняшнего дня практически не находили отражения в русскоязычных публикациях. Личностная переменная hardiness (первый из авторов данного руководства в 2000 году предложил обозначать эту характеристику на русском языке как жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Этот конструкт был выделен в ходе исследований, в которых искался ответ на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. Поданным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему

понятий экзистенциальной теории личности, выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П. Тиллихом (1995) понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века. С 2002 года авторами данного руководства с разрешения С. Мадди ведется работа по разработке и апробации русскоязычной версии теста жизнестойкости; на сегодняшний день ее можно считать завершенной. Поскольку англоязычный вариант теста жизнестойкости состоит всего из 18 пунктов, и при прямом переводе опросника не было уверенности, что число пунктов не сократится, то при русификации исходя из теоретической структуры конструкта жизнестойкости, были предложены дополнительные пункты. Первая русская версия представляла собой опросник, по структуре аналогичный оригиналу, но содержащий 119 утверждений. Третья, окончательная версия, полученная в результате апробации, включает 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска).

#### ОБРАБОТКА:

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (см. ниже о тренинге жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

ИНСТРУКЦИЯ: «Здравствуйте! Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение».

Текст опросника

№	Вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче				

	жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

### 3. Методика измерения уровня макиавеллизма личности (МАК-ШКАЛА) (методика разработана Р.Кристи и Ф.Гейс, 1970г.)

**Макиавеллизм** – макиавеллистичность – свойство личности, включающее в себя цинизм, отчужденность, эмоциональную холодность, пренебрежение конвенциональной моралью, допускающее использование других в своих целях. При таком виде манипуляции эксплуатация другого актуализирует его потребность в сотрудничестве, желании иметь хорошие отношения и хорошо выглядеть в глазах окружающих (для сравнения:

манипуляция – это процесс, посредством которого манипулятор получает больше определенного вида вознаграждений, чем он бы получил без манипуляции, а кто-то получает меньше, по крайней мере, в пределах актуальной ситуации).

**Инструкция.** Оцените, насколько перечисленные ниже признаки отвечают вашим установкам относительно себя и других людей. Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя пятибалльную шкалу:

- 1 – совершенно не согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – трудно сказать;
- 4 – согласен;
- 5 – совершенно согласен.

**Пункты шкалы:**

1. Никогда не говори кому-либо, почему ты делаешь что-то, если тебе это не приносит выгоды.
2. Большинство людей – хорошие и добрые.
3. Наилучший способ ладить с другими людьми – это говорить им только приятные вещи.
4. Ты должен делать что-либо лишь в том случае, если совершенно уверен, что это правильно.
5. Самое лучшее – это верить, что любой человек будет жульничать, если только представится подходящий случай.
6. Нужно всегда быть честным, несмотря ни на что.
7. Иногда можно и вред другому причинить, чтобы получить то, что хочется.
8. Большинство людей не будут работать прилежно, если их не заставлять.
9. Лучше быть обыкновенным, рядовым человеком и честным, чем известным и нечестным.
10. Лучше честно сказать человеку, почему тебе нужно, чтобы он помог тебе, чем изобретать какую-нибудь небылицу и обманным путем побудить его помогать тебе.
11. Преуспевающие люди в основном честные и хорошие.
12. Тот, кто верит всем, подвергает себя большой опасности.
13. Преступник такой же человек, как и все мы, только он оказался настолько глуп, что попался.
14. Большинство людей правдивы.
15. Быть добрым, хорошим с важными для тебя людьми, даже когда ты не любишь их, - это умно.
16. Можно быть хорошим человеком всегда и во всем.
17. Большинство людей не поддаются обману (их нелегко обмануть).
18. Иногда надо немножко жульничать, обманывать, чтобы получить то, что хочешь.



19. Лгать, обманывать всегда нехорошо.

20. Потеря денег – это гораздо большая неприятность, чем потеря друга.

### **Обработка результатов МАК-ШКАЛЫ.**

Обработка заключается в суммировании написанных обследуемых баллов во всех пунктах, входящих в соответствующую шкалу.

**ПМ (показатель макиавеллизма): 1, (2), 3, (4), 5, (6), 7, 8, (9), (10), (11), 12, 13, (14), 15, (16), (17), 18, (19), 20.**

Номера пунктов, взятые в скобки, имеют инвертированную пятибалльную шкалу. По этим пунктам в суммарный балл шкалы идут не те баллы, которые написаны испытуемым, а разница, которая получается после вычитания написанного (в бланке ответов) балла из шести.

То есть необходимо использовать формулу:  $S = 6 - M$ , где  $M$  – балл, написанный испытуемым,  $S$  – балл, который войдет в общую сумму баллов для данной шкалы.

### **Интерпретация:**

**Низкий уровень макиавеллизма (до 50 баллов и ниже)** предполагает: застенчивость, вежливость, отсутствие грубых выражений в речи. Сострадательность, доброту, сердечность. Эмпатию, сочувствие, уступчивость, понимание. Ощущение радости от процесса (творчества). Потребность в помощи, доверии, признании со стороны окружающих, стремление к тесному сотрудничеству, дружелюбное отношение к окружающим. Правдивость, доверчивость, искренность, добросовестность.

**Высокий уровень макиавеллизма (от 50 баллов и выше)** предполагает: стремление говорить правду, критичность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели. Доминантность, качества лидера, агрессивность, напористость, личностная сила, любовь к соревнованию. Пренебрежение социальным одобрением, тенденция иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, нацеленность на результат, прагматичность. Уверенность, чувство собственного превосходства, независимость, стремление к соперничеству. Саморефлексия, наличие внутренних конфликтов, общий негативный эмоциональный фон. Тщеславие, любовь к лести, честолюбие, умение приспосабливаться в любой ситуации.

Люди с высокими значениями по данной шкале (Высокие Маки – термин, предложенный Р.Кристи) – первые там, к чему все стремятся, конкурируя, используя других как средство выиграть так, что другие благодарят их за эту возможность.

Люди с высокими баллами по данной шкале значительно более успешны при ведении переговоров, использовании манипулятивных тактик и

получении вознаграждения, чем имеющие средние и тем более низкие баллы.

Как указывает Д.Б. Катунин (2006), макиавеллевская манипуляция занимает промежуточную позицию между императивным и манипулятивным воздействием, имея общие характеристики как с одним, так и с другим.

Ниже представлен *макиавеллизм в ряду других стратегий социального поведения*, описаны характеристики и отличительные признаки стратегий.

**1. Подавляюще-императивная.** Принуждение, агрессия, ориентация и опора на статус, силу и власть. Ритуальность. Готовность к насилию и подавлению. Конфронтация. Критичность.

**2. Императивно-отчужденная.** Доминантность, прагматизм, рациональность, решительность. Инициативность, настойчивость. Самопродвижение, стремление к лидерству. Независимость, недружелюбность.

**3. Цинично-отчужденная.** Цинизм, Нарциссизм. Скептицизм, прагматизм, рациональность. Пренебрежение социальной желательностью. Нонконформизм. Обособленность, чувство превосходства. Эгоцентризм.

**4. Отчужденно-корыстная.** Недоверие. Социальная компетентность. Конъюнктурное поведение (обаяние, лесть, уверенность, приспособление, присоединение). Использование чужих слабостей в своих интересах. Извлечение личной выгоды из взаимодействия. Гедонизм. Коварство.

**5. Скрытно-корыстная.** Скрытное стремление, побуждение повлиять с целью изменить внутренние структуры другого (мотивы, цели, ценности, убеждения, психические состояния, настроение и пр.).

**6. Манипулятивно-зависимая.** Нацеленность на отношения, интерес к другому. Стремление устанавливать отношения, понравиться. Желание повлиять на другого. Понимание другого.

**7. Эмпативно-зависимая.** Стремление к сотрудничеству. Доверчивость, правдивость, искренность. Учет интересов и переживаний другого. Сострадательность, эмпатия. Покорность, желание получить одобрение.

**ОТМЕТИМ, что** первая стратегия относится к императивному воздействию, третья – к макиавеллизму, пятая – к манипуляции и седьмая – к антимаккиавеллизму. Вторая стратегия занимает промежуточное положение между императивным воздействием и макиавеллизмом, четвертая – между макиавеллизмом и манипуляцией и шестая – между манипуляцией и антимаккиавеллизмом.

Манипуляция и макиавеллизм – понятия, перекрывающие друг друга, но не тождественные. Макиавеллевская манипуляция никогда не имеет целью воздействовать на кого-то, чтобы что-то или как-то его изменить. Ее основная цель – получить то, что нужно. В этом случае другой человек выступает либо средством для достижения, либо преградой. Чем больше

выражена степень макиавеллизма личности, тем меньше ее интересуют люди сами по себе, несмотря на то, что она может казаться обаятельной и весьма заинтересованной в своих собеседниках.

Выраженные макиавеллисты (Маки) часто кажутся спокойными, уверенными, нацеленными на результат совместных действий и часто вызывают симпатию у окружающих.

#### **4. Методика девиантологического анализа медиатекста С.Н. Книжниковой (для школьников)**

##### **Уважаемый школьник!**

*Приглашаем принять участие в исследовании, которое проводит Кубанский государственный университет. В исследовании анализируется отношение школьников к медиапродукции (т.е. фильмы, мультфильмы, журнальные публикации, компьютерные игры, сайты и т.д.). Анкета анонимная.*

*Благодарим за сотрудничество!*

##### **1. Какими средствами массовой информации Вы пользуетесь чаще всего?**

1. Телевидение
2. Радио
3. Интернет
4. Печатные публикации
5. Другое \_\_\_\_\_

##### **2. Если бы Вам предложили бы сняться в фильме, содержащем много сцен избиений, издевательств, убийств и других видов насилия, Вы бы (один-два варианта ответа):**

1. Безусловно, согласился (согласилась), это интересно
2. Снялся (снялась), если бы хорошо за это заплатили
3. Снялся (снялась), если бы фильм обещал стать популярным
4. Снялся бы(снялась), но только в роли положительного героя
5. Снялся бы(снялась), но если бы это одобрили мои близкие
6. Не снялся (снялась), т.к. не одобряю агрессивные фильмы
7. Другое \_\_\_\_\_

##### **3. Если бы Вы были известным ученым, изучающим агрессию, насилие и злобу, то какой точки зрения Вы бы придерживались? (один вариант ответа)**

1. Агрессия, злобность, враждебность – это врожденные качества человека
2. Агрессия, злобность, враждебность – это признак дурно воспитанного человека
3. Агрессия, злобность, враждебность – это результат копирования людьми насилия из компьютерных игр, фильмов, мультфильмов, интернет-информации и т.д.
4. Агрессия, злобность, враждебность – это результат самозащиты от несправедливости

5. Агрессия, злобность, враждебность – это показатель силы и превосходства

6. Другое \_\_\_\_\_

**4. Если бы Вы были министром образования или министром культуры нашей страны, то разрешили ли бы Вы показывать фильмы с реалистичными сценами насилия? (один вариант ответа)**

1. Да, разрешил(-а) бы показывать и смотреть абсолютно всем.

2. Да, разрешил(-а), но только лицам, старше 16-18 лет

3. Да, разрешил(-а), но только лицам, старше 10 лет

4. Да, разрешил(-а) бы всем, но дети такие фильмы должны были бы смотреть только в присутствии родителей

5. Да, разрешил, но приложил (-а) бы все усилия, чтобы население страны излишне не увлекались агрессивными фильмами

6. Нет, я бы запретил (-а) показ таких фильмов, считаю, что они вредно влияют на население

7. Другое \_\_\_\_\_

**5. Какой точки зрения Вы придерживаетесь относительно жестоких компьютерных игр? (один вариант ответа)**

1. Они опасны, т.к. приучают к мысли, что быть агрессивным, злым – это нормально

2. Они небезопасны, т.к. некоторые дети и подростки начинают тревожиться, что в любой момент могут стать жертвой агрессии

3. Они небезопасны, т.к. воспитывают равнодушие и чёрствость по отношению к реальному насилию

4. Затрудняюсь судить, никогда не задумывался (-лась) об этом

5. Они безопасны и никак не влияют на психику, на взаимоотношения с окружающими

6. Они полезны, т.к. учат действовать в реальной жизни

7. Они полезны, т.к. помогают игроку выплеснуть свое зло безопасным способом

8. Другое \_\_\_\_\_

**6. Какой точки зрения Вы придерживаетесь относительно жестоких фильмов, мультфильмов? (один вариант ответа)**

1. Они опасны, т.к. приучают к мысли, что быть агрессивным, злым – это нормально

2. Они небезопасны, т.к. некоторые дети и подростки начинают тревожиться, что в любой момент могут стать жертвой агрессии

3. Они небезопасны, т.к. воспитывают равнодушие и чёрствость по отношению к реальному насилию

4. Затрудняюсь судить, никогда не задумывался (-лась) об этом

5. Они безопасны и никак не влияют на психику, на взаимоотношения с окружающими

6. Они безопасны, помогают снять напряжение

7. Они полезны, т.к. учат действовать в реальной жизни

8. Другое \_\_\_\_\_

**7. Вы стали взрослым человеком, у Вас растет сын или дочь. Какую точку зрения Вы поддержите? (один вариант ответа)**

1. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с самого рождения
2. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 5 лет
3. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 10 лет
4. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 14 лет
5. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 18 лет
6. Запретить ребенку смотреть сцены насилия на экране вообще
7. Пусть ребенок сам определяет, что ему смотреть, а что – нет
8. Разрешу ребенку смотреть все, но только в моем присутствии (или другого родителя)

**8. Хотели ли бы Вы, чтобы Ваш ребенок считал примером для подражания и восхищался главным героем, который по сюжету фильма жестоко избивает или убивает людей? (один вариант ответа)**

1. Пусть восхищается, не думаю, что это плохо
2. Пусть восхищается, перерастет и у него появятся новые кумиры
3. Не хотел (-а) бы, всячески постараюсь разубедить
4. Другое \_\_\_\_\_

**9. Считаете ли Вы, что в фильмах, мультфильмах, играх для детей обязательно должны разъясняться нормы поведения, т.е. что можно делать и нельзя делать ни при каких обстоятельствах в реальной жизни? (один вариант ответа)**

1. Считаю, что дети сами во всем разберутся, не нужно ничего разъяснять
2. Считаю, что это должны делать только родители, фильмы и мультфильмы не причем
3. Считаю, что можно разрешать только ту медиапродукцию для детей, которая объясняет, что такое хорошо, и что такое плохо
4. Другое \_\_\_\_\_

**10. Какие сцены в фильмах, мультфильмах, сюжеты видеоигр, темы в соцсетях, лично Вас возмущают, неприятны? (поставьте галочку в соответствующей колоночке напротив каждого сюжета)**

Сюжеты, темы	Не возмущает	Немного неприятно	Сильно возмущает	Равнодушное отношение
Грубость мужчины по отношению к женщине				
Изображение употребления табачной продукции				
Изображение употребления алкогольной продукции				
Изображение употребления одурманивающих веществ				
Изображение глумления, издевательств над старостью, инвалидностью				

Изображение бродяжничества, попрошайничества				
Изображение пренебрежения, неуважения к родителям, причинения обид родным				
Изображение участия в азартных играх				
Подробное, натуралистичное изображение насилия				
Подробное изображение преступлений				
Излишне откровенный показ близких отношений между мужчиной и женщиной				
Демонстрация извращений				
Слишком натуралистичное изображение ран, кровопотери, процесса умирания				
Брань и бранные слова				
Культе денег, неутолимого обогащения				
Культе «гламура»				

**11. Вспомните, пожалуйста, последний художественный фильм (мультфильм), который Вам особенно понравился. Как он называется?**

**12. Какие ценности затрагивал этот фильм, мультфильм?**

*(подчеркните все те, которые заметили в нем)*

1. Честность, справедливость
2. Гуманизм, человечность, милосердие, чуткость
3. Любовь к родному краю, к своему народу, к стране
4. Добро, мир
5. Любовь в семье
6. Уважение к старшим
7. Забота о младших, о слабых
8. Товарищество, дружба, взаимоподдержка
9. Добросовестность и трудолюбие
10. Благородство и уважение по отношению к женщине
11. Женская гордость, чистота и самоуважение
12. Уважительное отношение к вере, религии
13. Здоровье
14. Трезвый образ жизни
15. Социальная активность, социальная забота
16. Творчество, научные достижения, спортивные достижения
17. Образованность, стремление к самосовершенствованию, мудрость, интеллектуальность
18. Любовь к природе и бережное отношение к ней
19. Красота, прекрасное

20. Культура поведения в общественных местах

**13. Насколько поведение и поступки главного героя в этом фильме, мультфильме соответствуют нормам порядочности, честности, доброжелательности, нравственности и т.д.?**

*(один вариант ответа)*

1. Полностью соответствуют и мне герой понравился.
2. Полностью соответствуют, мне герой не понравился
3. Частично соответствуют, но герой все равно обаятельный
4. Поступки героя не соответствуют нормам порядочности, честности, доброжелательности, нравственности, но герой все равно мне нравится
5. Поступки героя не соответствуют нормам порядочности, честности, доброжелательности, нравственности, главный герой мне не понравился.
6. Не задумывался о его поведении, мне трудно судить хорошо или плохо он поступает

**14. Считаете ли Вы, что Ваши жизненные ценности изменяются под воздействием медиапродукции?** *(один-два предпочитаемых ответа)*

1. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции ориентирует меня на честность, доброжелательность, справедливость и ответственность.
2. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции провоцирует у меня тревогу и предчувствие опасности.
3. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции провоцирует у меня злость.
4. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции провоцирует у меня равнодушие к окружающим, к их заботам.
5. Нет, я сам(-а) не замечаю, но близкие говорят, что я из-за любимых фильмов (компьютерных игр, социальных сетей и т.п.) изменился(-ась) в лучшую сторону
6. Нет, я сам(-а) не замечаю, но близкие говорят, что я из-за любимых фильмов (компьютерных игр, социальных сетей и т.п.) изменился(-ась) в худшую сторону
7. Нет, мои ценности и смысл жизни никак не меняются под воздействием медиапродукции

**15. Как Вы считаете, какое воздействие оказывает современная медиапродукция на детей и молодежь?** *(поставьте галочку в соответствующей колонке напротив каждого воздействия)*

Категории подрастающего поколения	Подвержены <u>все</u>	Подвержено <u>большинство</u> детей и молодежи дети и молодежи	Подвержено <u>меньшинство</u> детей и молодежи	<u>Никто</u> не подвержен
Воздействие				
Помогает адаптироваться в обществе				

Разобщает, порождает конфликты, агрессию, насилие				
Обучает, готовит к жизни				
Помогает налаживать общение				
Мешает пониманию между родителями и детьми				
Отвлекает от скучной реальности				
Отвлекает от проблем				

**16. Считаете ли Вы верным правило: «Не делай другому то, что не желаешь себе»?**

*(один вариант ответа)*

1. Да, абсолютно согласен (-на)
2. Нужно стараться жить по этому правилу, но, по-моему, в реальности так получится не всегда
3. Правило уже устарело, современная жизнь учит думать в первую очередь о своих интересах, даже если они нарушают чужие
4. Другое \_\_\_\_\_

**Опросник**

*(Инструкция: поставьте галочку напротив утверждения в соответствующей ячейке)*

№	Утверждение	Это точно про меня	Это похоже на меня	Это не похоже на меня
1.	Я склонен прислушиваться к мнению друзей, знакомых.			
2.	Чем спорить, я предпочитаю уступить.			
3.	Я стараюсь ориентироваться на мнение в своем коллективе.			
4.	Я соглашаюсь с мнением людей, с которыми я учусь.			
5.	Я извиняюсь первым, даже если я не виноват.			
6.	Если учитель говорит что делать, я не противоречу.			
7.	Я придерживаюсь плана действий своего учителя (тренера, классного руководителя), даже если он не прав.			
8.	Если все вокруг смеются, то я тоже посмеюсь.			
9.	Я склонен спорить с авторитетным человеком.			
10.	Мне трудно первым уйти из компании, даже если скучно.			
11.	Мне трудно говорить «нет».			



12.	Находясь в компании, я не решаюсь высказать свою точку зрения, противоположную мнению остальных.			
13.	Я легко поддаюсь на уговоры.			
14.	Из-за недовольства друзей я могу изменить в себе что-то.			
15.	Я легко заражаюсь чужим настроением.			
16.	Я больше верю рекламе, если там приведены данные опроса людей о продукте.			
17.	Меня привлекают яркие образы в рекламе.			
18.	Я не верю в случайные совпадения.			
19.	Я обращаю внимание на рекламу, если там показывают знаменитость.			
20.	На меня производит впечатление яркая, эмоциональная речь собеседника.			
21.	Я сомневаюсь в существовании паранормальных явлений.			
22.	Я не верю в суеверия.			
23.	Я не верю в существование магии.			
24.	Я подвергаю сомнению наличие сверхъестественных существ.			
25.	Я с недоверием отношусь к рекламе.			
26.	Я отношусь с недоверием к слухам, даже если они могут оказаться правдивыми.			
27.	Я не доверяю акциям, проводимым в магазинах.			
28.	Ошибки других людей бросаются мне в глаза.			
29.	Я не верю в правдивость реалити-шоу.			
30.	Я доверяю только тому, в чем сам убедился.			
31.	Личный опыт ценнее мнения любого другого человека.			

Ваш пол \_\_\_\_\_

Ваш возраст \_\_\_\_\_ (полных лет)

*Благодарим за сотрудничество! Удачи!*

**Методика девиантологического анализа медиапродукции – для обучения и самостоятельного использования учителями и родителями  
(автор – С.В. Книжникова)**

Уважаемый педагог! Уважаемый родитель!

Как известно, в современном мире средства массовой информации оказывают огромное влияние на воспитание подрастающего поколения. СМИ обладают множеством положительных функций – информационно-просветительской, социализирующей, рекреационной и др. Однако, имеются и медиапродукция (мультипликационные и художественные фильмы, телепередачи, газетные и журнальные публикации, музыкальные

клипы, реклама, компьютерные игры, интернет-страницы и т.д.), которая вызывает у взрослых обоснованную тревогу, связанную с пагубным воздействием на детей.

Просим Вас провести критический анализ медиасообщения с целью определения характера его возможного влияния на детскую, подростковую, молодежную аудиторию.

В процессе анализа просим постоянно задавать себе следующие вопросы:

- «Авторитетен» и компетентен ли источник информации или разработчик медиасюжета (т.е. признаваем ли он, имеет высокий социальный статус, можно ли доверять ему)?
- Насколько, по Вашему мнению, научно обоснована преподносимая информация?
- Имеет ли право (правовые полномочия) источник, разработчик на преподнесение данной информации?
- Источник информации предлагает в медиапродукции к запоминанию, осмыслению объективные факты или свое субъективное мнение о факте?
- Какова «программа действий» заложена в медиапродукции, т.е. к каким поступкам побуждает информация?
- Насколько побуждаемые поступки корректно соотносятся с нормами этики (морали, нравственности)?
- Насколько побуждаемые поступки корректно соотносятся с нормами закона?
- Является ли источник информации (разработчик медиасюжета) независимой стороной в данном вопросе?

***Настоятельно рекомендуем перед просмотром, чтением, прослушиванием медиапродукции, ознакомиться с содержанием методики! Спасибо!***

**1. Вид медиапродукции** (мультипликационный или художественный фильм, телепередача, радиопередача, репортаж, газетная или журнальная статья, музыкальный клип, реклама, компьютерная игра, интернет-страница и т.д.) \_\_\_\_\_

**2. Название медиасюжета** \_\_\_\_\_

**3. Время его создания** (если известно) \_\_\_\_\_

**4. Разработчик или источник информации** (если известно) \_\_\_\_\_

**5. Сообщается ли в аннотации, на упаковке, в предварительном ролике, «бегущей строкой» и т.п., с какого возраста можно смотреть, читать, слушать, играть (в) данную медиапродукцию?** (подчеркнуть ответ)      5.1. Да      5.2. Нет  
5.3. Невозможно определить

**6. Определите провоцируемое информацией отношение зрителя, слушателя, читателя к перечисленным ценностям (можно выбрать один вариант ответа, пометив его «галочкой» в соответствующем столбце)**

<b>Ценность</b>	<b>Одобрение ценности в сюжете</b>	<b>Глумление над ценностью в сюжете</b>	<b>Сюжет не затрагивает ценность</b>
6.1. Честность, справедливость			
6.2. Гуманизм, человечность, милосердие, чуткость			
6.3. Патриотизм			
6.4. Добро, мир			
6.5. Родительство и любовь к семье			
6.6. Уважение к старшим			
6.7. Забота о младших			
6.8. Товарищество, дружба, взаимоподдержка			
6.9. Добросовестность и трудолюбие			
6.10. Благодетельство и уважение по отношению к женщине			
6.11. Целомудрие			
6.12. Уважительное отношение к вере, религии			
6.13. Здоровье			
6.14. Трезвый образ жизни			
6.15. Социальная активность, социальная забота			
6.16. Творчество, спортивные достижения и т.п.			
6.17. Образованность, стремление к самосовершенствованию, мудрость			
6.18. Любовь к природе и бережное отношение к ней			
6.19. Красота, прекрасное			
6.20. Научные достижения			
6.21. Культура поведения в общественных местах			

**7. Отражено ли в медиапродукции Золотое Правило нравственности ( «(не) делай другому то, что (не) желаешь себе»; «(не) делай сам того, что ты находишь (не)похвальным в другом»; «как вы (не) хотите, чтобы по отношению к вам поступали люди, (не) поступайте так же и вы по отношению к ним»)?**

7.1. Да

7.2. Нет

7.3. Затрудняюсь ответить

**8. Присваиваются ли ценностям или социально-одобряемому поведению оскорбительные эпитеты, названия, имена (например, вместо «прилежный ученик» - «ботан», вместо «мама, папа» - «предки, инурки, черепа», вместо «девственница» - «целка», вместо «наглый, агрессивный, беспринципный» - «крутой», вместо «честный, порядочный» - «лох» и т.п.)?**

8.1. Да

8.2. Нет

8.3. Затрудняюсь ответить

**9. Определите содержание и провоцируемое отношение в медиапродукции к информации следующих видов (поставьте «галочки» в соответствующих столбцах»)**

Вид информации	Наличие данной информации в медиапродукции		Поощряется, игнорируется или наказывается (осмеивается, осуждается, преследуется законом, изолируется и т.п.) данное поведение в итоге			Предупреждается ли об опасности/социальной неприемлемости данного поведения		Объем эпизодов с данным изображением, описанием (в % от общего объема медиасюжета)
	Имеется	Отсутствует	Поощряется	Игнорируется	Наказывается	Да	Нет	
9.1. Натуралистическое изображение или описание половых органов человека			<i>Не требует ответа</i>					
9.2. Натуралистическое изображение или описание полового сношения либо сопоставимого с половым сношением действия сексуального характера			<i>Не требует ответа</i>					
9.3. Натуралистическое изображение или описание половых контактов с животным								
9.4. Изображение, описание употребления табачной продукции								
9.5. Изображение, описание употребления алкогольной продукции								
9.6. Изображение, описание употребления наркотических, психотропных, одурманивающих веществ								
9.7. Изображение или описание суицидального поведения (угрозы самоубийства, суицидальная попытка)								
9.8. Изображение или описание участия в азартных играх								
9.9. Изображение или описание проституции								
9.10. Изображение или описание беспорядочных половых связей								
9.11. Изображение или описание бродяжничества, попрошайничества								
9.12. Изображение или описание пренебрежения, неуважения к родителям, причинения обид родным								
9.13. Изображение преступного поведения								
9.14. Натуралистическое изображение ран, кровопотери, процесса умирания								
9.15. Нецензурная брань (матерные слова)								
9.16. Бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани (типа: «сволочь», «дурак»)								
9.17. Изображение, описание «зацикленности» на материальном обогащении								
9.18. Изображение рвоты, испражнений и т.п.								
9.19. Изображение, описание глумления, издевательств над старостью, инвалидностью								

**10. При наличии сцен насилия\*\*, какие их разновидности встречаются в медиапродукции? (отметить все замеченные виды)**

Вид информации	Наличие данной информации в медиапродукции		Поощряется, игнорируется или наказывается (осмеивается, осуждается, преследуется законом, изолируется и т.п.) данное поведение в итоге			Предупреждается ли об опасности / социальной неприемлемости данного поведения		Объем эпизодов с данным изображением, описанием (в % от общего объема медиасюжета)
	Имеется	Отсутствует	Поощряется	Игнорируется	Наказывается	Да	Нет	
10.1. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>война как массовое насилие</b>								
10.2. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>«постармейское» насилие</b>								
10.3. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>насилие террористов</b>								
10.4. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>насилие бандитов и маньяков</b>								
10.5. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>«мистическое насилие» (упыри, вампиры, оборотни и т.п.)</b>								
10.6. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>«постмодернистское насилие» («красиво» поданное насилие)</b>								
10.7. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей								

форме: <b>натуралистичное изображение насилия в детективном сюжете</b>								
10.8. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>насилие тоталитарных режимов</b>								
10.9. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>насилие как месть</b>								
10.10. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>насилие по отношению к детям</b>								
10.11. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>насилие, изображенное в юмористической форме</b>								
10.12. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: <b>насилие как средство самоутверждения и достижения власти</b>								
10.13. Изображение или описание сексуального насилия								
10.14. Изображение или описание физического насилия по отношению к животным (за исключением <u>ненатуралистического</u> изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом»)								
10.15. Изображение или описание психического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением <u>ненатуралистического</u> изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом»)								
10.16. Натуралистичное изображение процесса ранений и лишения жизни								
10.17. Изображение, описание унижения человеческого достоинства								
10.18. Изображение, описание насилия, применяемого в случаях защиты прав граждан и охраны законом интересов общества или государства						<i>Не требует ответа</i>		
10.19. Натуралистическое изображение катастрофы, аварии, несчастного случая						<i>Не требует ответа</i>		

\*\*Классификация видов насилия составлена с опорой на работы А.В. Федорова (Права ребенка и проблема насилия на российском экране. Таганрог, 2004.)

**11. Выражается ли сострадание к жертве и (или) отрицательное, осуждающее отношение к жестокости, насилию?**

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

**12. Может ли вызвать медиасюжет (в целом) у большинства детей страх, ужас или панику?**

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

**13. Эксплуатирует ли медиапродукция интерес к сексу?**

13.1. Да

13.2. Нет

13.3. Затрудняюсь ответить

**14. Носит ли оскорбительный характер изображение или описание отношений между мужчиной и женщиной?**

14.1. Да

14.2. Нет

14.3. Затрудняюсь ответить

**15. Заменяется ли в медиапродукции суть социального отклонения более общим родовым понятием, имеющим положительное значение (например, вместо «беспорядочные половые связи» - «сексуальная раскованность», вместо «наркозависимость» - «блаженство, истома, наслаждение», «красивая жизнь» и т.п.)?**

15.1. Да \_\_\_\_\_

15.2. Нет

15.3. Затрудняюсь ответить

**16. Заявляются ли в отношении социальных отклонений одобрительные высказывания лицами, позиционирующими себя как социальные авторитеты в данной области (врачами, психологами, педагогами, правоохранителями, учеными, религиозными деятелями и т.п.)?**

16.1. Да, но вряд ли это лицо действительно компетентно

16.2. Да, наверное, их мнение компетентно

16.3. Нет такого в сюжете

16.4. Затрудняюсь ответить

**17. Заявляются ли в отношении социальных отклонений одобрительные высказывания «звездами шоу-бизнеса»?**

17.1. Да \_\_\_\_\_

17.2. Подобного нет в медиапродукции

17.3. Затрудняюсь ответить

**18. Заявляются ли в отношении социальных ценностей (см. перечень ценностей в вопросе № 6) уничижительные высказывания лицами, позиционирующими себя как социальные авторитеты (врачами, психологами, педагогами, правоохранителями, учеными, религиозными деятелями и т.п.)?**

18.1. Да, но вряд ли это лицо действительно является социальным авторитетом

18.2. Да, наверное, их мнение компетентно

18.3. Нет такого в сюжете

18.4. Затрудняюсь ответить

**19. Заявляются ли в отношении социальных ценностей (см. перечень ценностей в вопросе № 6) уничижительные высказывания «звездами шоу-бизнеса»?**

19.1. Да \_\_\_\_\_

19.2. Подобного нет в медиапродукции

19.3. Затрудняюсь ответить

**20. Есть ли у Вас подозрение, что в медиапродукции используется скрытое влияние на психику (например: слишком быстрый темп речи; излишне яркое цветовое насыщение сюжета; внезапные вспышки; угнетающее или психоактивирующее музыкальное сопровождение; раскачивание изображенных предметов, напоминающее гипнотический маятник и т.п.)?**

20.1. Да \_\_\_\_\_

20.2. Подобного нет в медиапродукции

20.3. Затрудняюсь ответить

**Ваше общее заключение (не более 50 слов)** \_\_\_\_\_

---

---

---

---



**Тренинговые упражнения,  
используемые в реализации развивающей программы:**

**1. УПРАЖНЕНИЕ «РАЗВИЛКА»**

**Цель.** Стимуляция переживания опыта жизненного выбора.

**Время.** 50 минут.

**Вид.** Упражнение-схема.

**Материалы.** Листы А3, наборы цветных фломастеров. Доска или лист ватмана — на ней тренер напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам.

**Инструкция.**

«Путник шел по дороге, которая называется „Жизнь“. Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?»

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы почувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

- свою прошлую историю;
- свое положение в настоящий момент
- и несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

- куда вы хотите пойти?
- с чем встретитесь на своем пути?
- чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?
- чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?
- что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?
- какой путь вы предпочитаете?
- что нужно сделать, чтобы на него не попасть?
- по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?»

**Обсуждение.** «Расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?»

**Резюме тренера.**

«Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось задуматься, выбирать, оценивать. А в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь в руках есть хороший

способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, в каком именно месте жизни вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

Слово «свобода» произошло от двух слов: «сво» и «бода», это значит: «своя бода», или «свой путь». Когда мы идем по нему вслепую, это тоже наш выбор. Ведь что такое «Я не хочу ничего выбирать! Пусть все будет как будет». Это решение, то есть выбор. Это значит, мы выбрали путь вслепую. Так что это выбранная нами бода. И нести ответственность за этот выбор придется нам. Но если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами, вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры... Ну а дальше вы уже сами знаете».

**Комментарии для тренера.** Если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о получившемся можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако такой вариант не позволяет тренеру наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в каждом случае важнее — выбор тренера.

## **2. УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГРАММА УСПЕХА»**

**Цель.** Обучение программированию личной успешности.

**Время.** 120 минут.

**Вид.** Упражнение-программа + упражнение-схема с элементами арт-подхода.

**Материалы.** Бумага, ручки, наборы фломастеров.

### **Инструкция 1.**

«Подумайте и ответьте на вопрос: что для вас лично означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы

По сути, Золушка ведет себя как жертва, несмотря на то, что позволяет себе жаловаться только неодушевленным предметам» но при этом ее мотивом для жертв является любовь к отцу.

В отношении отца она ведет себя как мать, которая пытается защитить своего сына, попавшего в неприятности. Удивительно, что *отец* принимает все эти жертвы дочери, хотя не может не замечать то, что творится в доме. Но зато все, и даже Король, оказывается, знают, какая ужасная женщина его жена. Ого! А откуда? Уж не жалуется ли он потихонечку своим приятелям?

Так что здесь мы видим некий союз двух жертв, которые выглядят очень добрыми и хорошими, но при этом отец не может защитить свою дочь, а дочь стремится защитить отца, будто он совершенно беспомощный человек. И заметьте, он при этом ЭЯ просто беседует с Королем, ездит к нему на бал, у него сестра или свояченица Фея-волшебница (раз она тетка Золушки). Это ж надо! При таких возможностях ходить в жертвах и позволять мучить свою дочь!

Итак, **отец** Золушки тоже пассивен в социальном плане и тоже пребывает в роли жертвы. Он даже не пытается сопротивляться своему положению.

**Мачеха** активна в социальном плане. Она все устраивает так, как ей удобно. Но она занимает безответственную позицию, хотя и не демонстрирует себя жертвой — во всех своих бедах она винит окружающих и чуть что — собирается жаловаться кому-то. Она агрессивна и мстительна. **Дочери Мачехи** учатся поведению у матери. Практически они ее копируют.

**Принц** социально активен, ответственен. Он полюбил Золушку, принял на себя ответственность за то, что не сумел ее удержать, сам искал ее, организовав поиски с помощью слуг.

**Король** социально активен (естественно — иначе какой же он король), ответственен, но (если судить по тому, как он представлен в известном старом фильме) любит поиграть в жертву, хотя на самом деле таковым себя не чувствует и не считает.

**Фея** социально активна, любит выступать в роли спасительницы и благодетельницы (хотя, если уж она такая волшебница, могла бы помочь своей племяннице и посуущественнее, чем наряд для бала, да и то исчезающий в полночь, — **реплика с позиции жертвы**). Берет на себя ответственность только за качество своей работы.

**Слуги** — исполнители. Позиция не проявлена. Но выполняют свою работу по поиску Золушки ответственно.

Однако часто участники разыгрывают своих героев, значительно отступая от предписанных в сказке. Меняются и позиции, и отношение к ответственности. Поэтому комментировать роли необходимо, исходя из того поведения, которые продемонстрировали участники.

### 3. УПРАЖНЕНИЕ «СКАЗКА О МОЕЙ ЖИЗНИ»

**Цель.** Метафорическое программирование активной ответственной жизненной позиции.

**Время.** 30 минут.

**Вид.** Метафора.

**Материалы.** Бумага, ручки.

**Инструкция.** «Сочините сказку про свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, в которой вы будете главным героем. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Главное, чтобы главный герой сказки, то есть вы, занимал активную и ответственную позицию. У вас есть 10 минут».

**Обсуждение.** Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции.

**Резюме тренера.** Не требуется.

**Комментарии для тренера.** Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача — общее видение картины жизни, построенное на основе активности и ответственности.

#### **4. УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРОВ ОБИТАНИЯ»**

**Цель.** Стимуляция опыта социальной активности.

**Время.** 90 минут.

**Вид.** Кейс.

**Материалы.** Не требуются. Участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

**Инструкция.**

«Представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет никакого корабля, самолета, лодки — никаких средств передвижения. Теперь это — остров вашего обитания. Теперь ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Кроме того, сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу верните мне. *(Раздает.)* Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут.

**Карточка 1.** Ты хочешь непременно уехать с этого острова. На нем ты никогда не сможешь заниматься тем, что тебе нравится. Ты — программист, и заниматься охотой, рыбалкой и собиранием растений тебе неинтересно. Но одному это сделать невозможно. Организуй как можно больше людей вокруг себя.

**Карточка 2.** Ты считаешь, что тебе выпал хороший шанс. Тебе всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т. д. Теперь есть шанс сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как тебе этого хочется. Ты должен стать настоящим лидером для них. Постарайся найти как можно больше союзников и организуй работы по обживанию острова.

**Карточка 3.** Тебе на острове, в общем-то, нравится: чистый воздух, море, деревья. Природа всегда привлекала тебя. И, раз уж так случилось, ты можешь устроить свою жизнь здесь. Но тебе хочется свободы. Тебе не нравится, когда тобой командуют. И командовать тебе тоже не хочется. Выбери такую линию поведения, чтобы остаться свободным и ни с кем не поссориться.

**Карточка 4.** Для тебя важно обезопасить себя, обеспечить свое выживание. Как ты будешь это делать, выбирать тебе. Но все, что будет мешать этому, отвергай категорически.

**Карточка 5** полностью повторяет карточку 2.

**Карточка 6.** Ты видишь вокруг много испуганных, растерянных людей. Твоя задача — помочь им. Ты понимаешь, что самое главное — найти еду и защититься от хищных зверей. Еще твоя задача — успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликтов, поскольку это — самая большая опасность, потому что, если люди разъединены, они погибнут.

**Остальные карточки содержат одну и ту же запись:** „Веди себя так, как захочешь, как тебе будет удобнее”.

**Обсуждение.**

**При обсуждении тренер просит, прежде всего, раскрыть содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику.**

Первый круг: «Расскажите о ваших впечатлениях».

Второй круг: «Кто сумел реализовать свои задачи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать то, что хотел? Почему это не удалось?»

Третий круг: «Расскажите, чем была важна для вас эта игра».

**Резюме тренера.**

Тренер выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме тренер перечисляет уже обсужденное участниками, только более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

Тренеру важно подчеркнуть, что некоторые «провалы» в попытках договориться произошли из-за того, что:

- каждый партнер думал только о себе;
- участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя неудовлетворенным, обиженным;
- участник стремился выполнить предписанную задачу, но мало обращал внимания на то, что говорят или переживают окружающие.

Кроме того, тренер может сказать, что даже ответственная и активная позиция не всегда приводит к успеху. Так бывает и в жизни. Но гораздо больше шансов договориться с человеком, если умешь быть внимательным к его мыслям и чувствам и аргументировать свои предложения.

**Комментарии для тренера.**

Во время процессов, происходящих на «острове», тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

Тренер может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, тренер может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т. д.

Если участник занимает позицию жертвы, тренер предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения, то есть чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственности.

При обсуждении также важно отмечать следующие случаи:

- когда участник отказывался от предписанной ему задачи ради достижения согласия с другими;
- когда участник отказывался от своей задачи из-за нахлынувших негативных чувств (раздражения, обиды).

В этих случаях полезно задавать вопросы:

- Что заставило участника поступить так?
- В каких случаях такое поведение эффективно?
- В каких случаях такое поведение может мешать в жизни? Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить с участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами:

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ — золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное — это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется «Я-высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — «Ты-высказывание». Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные

реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда..., я чувствую... Мне бы хотелось, чтобы...» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. При этом надо стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например: «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности» или «Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например:

«Когда вы оставляете свое *барахло* разбросанным по столу...», «Когда вы *орете* на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов».

## **Инструкция 2.**

«Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я-высказывания».

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

### **Сценка 2.**

Вам надо срочно позвонить, но ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

А теперь давайте разыграем еще одну сценку с применением формулы «Я-высказывания». Нужны еще два добровольца.

### **Сценка 3.**

Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Теперь разделитесь на три Подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых Полезно применить «Я-высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги».

**Обсуждение.** Усвоилась ли формула «Я-высказывания»? Что вызывает затруднения?

**Резюме тренера.** «Для того чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка. Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях

применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор».

## **УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ СПОСОБА СКАЗАТЬ „НЕТ“»**

**Цель.** Обучение моделям ассертивного отказа.

**Время.** 30 минут.

**Вид.** Ролевая игра.

**Материалы.** Не требуются.

### **Объяснение тренера.**

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

- **Отказ-опасение.**

Например: «Боюсь, что это невозможно».

- **Отказ-сожаление.**

Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»;

«Мне очень не хочется вас огорчить, но мой ответ отрицательный».

- **Отказ-вынужденность.**

Например:

- «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»;
- «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»;
- «Придется мне все же ответить отказом».

*Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.*

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

1. краткой категорической — «нет» без аргументов;
2. «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);
3. «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

### **Инструкция.**

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение.

Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала он будет говорить «нет» без аргументов;



- потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;
- а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу».

**Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты.**

**После выполнения партнеры меняются ролями.**

**Обсуждение.** «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

**Резюме тренера.**

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении».

**Комментарии для тренера.**

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

- «Ты уже написала свою работу. Помогите мне, а то я не успеваю».
- «Дайте мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».
- «Дайте поносить твою куртку».

## **5. УПРАЖНЕНИЕ «ПИНГ-ПОНГ»**

**Цель.** Обучение методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

**Время.** 20 минут.

**Вид.** Ролевая игра.

**Материалы.** Не требуются.

**Рассказ тренера.**

«Сейчас мы освоим еще одну формулу ассертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда

злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

- ✓ Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!
- ✓ Ты так считаешь? Я подумаю об этом.
- ✓ С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.
- ✓ Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.
- ✓ Ты вечно устраиваешь бардак на столе!
- ✓ Да, я часто делаю это.

### **Инструкция.**

- «Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:
- «Нельзя быть такой (таким) занудой».
- «Ты помешан(а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

- «У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».
- «Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями от упражнения.

### **Резюме тренера.**

«Ассертивные приемы — очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными — иначе их смысл исказится и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Ассертивное поведение предполагает, что ваша задача — поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации.

## **6. УПРАЖНЕНИЕ «ТРУДНАЯ СИТУАЦИЯ»**

**Цель.** Практическая отработка навыков ассертивного противостояния негативному давлению.

**Время.** 80 минут.

**Вид.** Ролевая игра.

**Материалы.** Карточки с описанием ситуаций — по одной карточке на каждую тройку участников.

**Инструкция.** «Разделитесь на пары. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием ситуации. Вам необходимо найти ассертивный и безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации, а потом разыграть ее в виде сценки».

**Содержание карточек.**

- Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых — Андрей и Олег, — которых он уважает. Они предлагают Андрею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Андрею?
- Володя — новичок в школе (лицее, колледже). Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?
- Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь сказал: «Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, и ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида, как поступить Кате?
- Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт — это выпить граммов 100-200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь поувереннее, девчонки на тебя пучками виснуть будут». Как поступить Денису?
- Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

- Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался **еще** и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединиться. Как поступить Рите?

#### **Обсуждение.**

**После каждой сценки:** «Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?»

**В конце упражнения:** «Чем именно вам было полезно **это** упражнение?»

**Резюме тренера.** «В жизни часто случаются ситуации, из которых трудно выйти, не испортив отношения. Но каждый **раз**, когда на вас начинают давить и уговаривать, вспоминайте, **что**, пережив какой-то период дискомфорта и при этом асертивно выйдя из ситуации, вы прокладываете вектор в то будущее, которое вас больше устроит и которое вы выбрали сами, а не подчинились навязанным предпочтениям других».

### **7. УПРАЖНЕНИЕ ««ВРЕМЯ МОЕЙ ЖИЗНИ» (САЙТЫ, ВОРУЮЩИЕ У МЕНЯ ВРЕМЯ)**

**Цель:** Работа со временем. Развитие умения рационально организовывать собственную деятельность, эффективно использовать интернет-пространство

1. Подростки прописывают важные цели на ближайшее будущее.
2. Дискуссия и индивидуальная работа на тему: «Как я использую компьютер и гаджеты».
3. Введение понятия «Сжигатели времени» и Виды времени».
4. Обсуждение. Создание плаката, коллажа «Будь бдителен, они крадут твоё время...»

#### **Виды времени.**

1. «Потерянное время» - это время, проведенное в ожиданиях чего-либо, нетерпении, суете, обидах, сомнениях, недовольстве, печали, унынии, смаковании разочарованности, нытье, ворчании и брюзжании.
2. «Убитое время» - это время потраченное на ожесточенные конфликты, ссоры и дразги, бесплотное выяснение отношений; а также время, отданное безделью, маяте, и делам, приносящим вред себе и другим людям.
3. «Похищенное время» - это время, потраченное на пустые разговоры с никчемными людьми, болтовню, сплетни. Мы можем сами являться «похитителями времени» у других, или подвергаться насилию со стороны «похитителя», любящего «поточить лясы» и пожаловаться на жизнь.
4. «Пожертвованное время» - это время, отданное нами делам, которые делаются без радости и удовольствия, в силу принужденности, вынужденности, «потому что надо». Это время, которое мы тратим на

функционирование и поддержание жизнедеятельности, делаем то, что должны делать в силу необходимости. Мы жертвуем это время своим представлениям о долге.

5. «Подаренное время» - это время, проведенное нами приятно: в приятных условиях, в приятной компании, в приятном месте, на отдыхе. Это время о котором остаются славные воспоминания, питающие нас долгие годы.
6. «Обновляющее время» - это время, в которое мы открываемся ярким позитивным переживаниям. Влюбленность, Любовь, экстаз, ощущение связи с Миром, Божественным, со всей Вселенной. Творческий полет, вдохновение. Это время обладает омолаживающим и обновляющим действием для разума, сердца, тела и души.
7. «Доброе время» - это время, проведенное в труде, приносящем радость и удовлетворение, приятную усталость. Это время полезных дел, поисков и открытий, путешествий, важного общения и обучения.

**Резюме тренера:** У времени есть наполнение внешнее и внутреннее. Внешнее наполнение времени – это наши активные дела, разговоры или видимое бездействие. Внутреннее наполнение связано с нашими мыслями, чувствами, состояниями, обработкой информации. Иногда мы совершаем внешне полезные действия, но внутреннее его наполнение некрасиво (мы переживаем множество негативных чувств и мыслей). И это время перемещается из разряда «доброе» в разряд «потерянного» или «пожертвованного». Обидно, не правда ли?

Потерянное, убитое, похищенное и жертвованное время – это наши расходы и убытки. Подаренное, обновляющее и доброе время – это наши доходы. Теперь давайте посмотрим правде в глаза и точно оценим нашу собственную способность получать достойные доходы.