

Английский язык

Библиотека в школе

Биология

География

Дошкольное образование

Здоровье детей

Информатика

## Классное руководство

### №16

Искусство

История

Литература

Математика

Начальная школа

Немецкий язык

Педагогика

Русский язык

Спорт в школе

Управление школой

Физика

Французский язык

Химия

Школьный психолог

ЕЛЕНА РЯЗАНКИНА



# Деструктивные отношения и профилактика созависимости

Психолого-педагогические  
материалы

БИБЛИОТЕЧКА «ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ»  
Серия «Классное руководство»  
Выпуск 16

**Елена Рязанкина**

# **ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СОЗАВИСИМОСТИ**

*Психолого-педагогические материалы*

Москва  
**Чистые пруды**  
2009

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	4
<b>ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ОТНОШЕНИЯ В НИХ</b> . . . . .	4
<b>Особенности вовлечения людей</b> . . . . .	4
<b>Сферы контроля сознания</b> . . . . .	9
<b>Этапы обработки сознания</b> . . . . .	12
<b>ПРОФИЛАКТИКА СОЗАВИСИМОСТИ</b> . . . . .	15
<b>Средство от психологических ловушек</b> . . . . .	15
<b>Практические советы и рекомендации</b> . . . . .	19
<b>Популярные тесты на определение созависимости</b> . . . . .	22
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> . . . . .	31
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> . . . . .	32

## ВВЕДЕНИЕ

Подростки — одна из основных групп риска попадания в деструктивные организации. Вовлечение в них может использоваться с целью коммерческой, криминальной, сексуальной эксплуатации, а также может преследовать цель использования дешевого детского труда в сфере услуг, сельском хозяйстве, на дому, для попрошайничества и пр.

Готовность к риску, не сформированная до конца психика и активный поиск своего места в мире делают школьников наиболее уязвимыми во взаимоотношениях с окружающими, легко поддающимися внушению и манипулированию.

Задача учителя и любого другого взрослого — помочь ребенку в формировании собственного «я», в приобретении умения отстаивать свои границы и уверенности в себе, т.е. тех знаний и навыков, которые помогут ему избежать попадания под влияние деструктивных лидеров и их организаций.

## ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ОТНОШЕНИЯ В НИХ

### ОСОБЕННОСТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ

#### *Деструктивные группы и принцип их организации*

Любая авторитарная и иерархическая организация — религиозная, политическая, экстремистская, криминальная, коммерческая, фанатская и т.д., которая практикует скрытую вербовку, — использует манипулирование и контроль сознания. Это предполагает всегда эксплуатацию завербованных: финансовую, трудовую, криминальную, сексуальную и пр. Первоначально такая группа может существовать в рамках и под прикрытием социально значимой организации. Деструктивный характер же группе придают не ее вера и идеология, а разрушение и деградация личности участников в процессе разнообразного и целенаправленного воздействия.

Главный принцип воздействия группы на отдельного человека — контроль его сознания, т.е. активное, форсированное влияние с использованием манипуляции понятиями и принципами. Обращение в «новую веру» осуществляется с помощью техник корректировки поведения участника без его осо-

знанного, фактически и информационно обоснованного, зрелого согласия. Например, сайентологи используют отработанные техники психодрамы, нейролингвистическое программирование (НЛП), коллективные тренинги. В результате происходит скрытое, постепенное перепрограммирование, обманное вовлечение, основанное на воздействии харизматического лидера (вождя). Активизируются в первую очередь иррациональные ресурсы используемых людей: их эмоции и примитивные инстинкты (стадный, самосохранения, половой и пр.), а рациональные функции подавляются.

Цели такого манипулирования корыстны. Это, прежде всего, моральная, материальная или физическая эксплуатация личности в условиях и под прикрытием организации. Достигается она путем перепрограммирования сознания, разрушения, нивелирования существующих моральных, правовых и культурных ценностей, устоявшихся социальных норм поведения и замены их новыми, направленными на реализацию целей организации. Результатом такой работы является изменение, деградация личности, ее остановка в развитии на фоне полной сосредоточенности только на интересах лидера (карьерных, бытовых, образовательных, коммерческих, сексуальных) и его поручениях при иллюзии личной независимости и свободы выбора.

### ***Признаки деструктивной организации***

- ***Харизматическое лидерство.*** В деструктивной группе лидер всегда харизматичен. Он остроумен и энергичен, загадочен, но в то же время прост и обаятелен в общении (черты классического мошенника «на доверии» и афериста), обладает хорошими артистическими и ораторскими способностями. Воздействие на членов группы идет, прежде всего, на эмоциональном уровне. (Например, когда Гитлер говорил на митингах, некоторые люди теряли сознание от избытка чувств.) На попытки подвергнуть слова и действия главаря обсуждению накладывается табу, так как иррациональное воздействие можно разрушить только путем рационального анализа и четкими логическими выводами, которые могут возникнуть лишь в ходе осмысления, сомнения. Но любое сомнение определяется здесь как антинорма. Лидер позиционируется как очень умный и все знающий человек, поэтому не все способны его понять, и, следовательно, ему надо просто верить и подчиняться. Он воспринимается как самый справедливый, так как якобы отстаивает общие интересы, общее дело, престиж группы и каждого ее члена.

- **Четкая иерархия.** Обожествление лидера и создание ореола загадочности вокруг его личности, власть актива, строгое соблюдение правил членами деструктивной группы, беспрекословное согласие и повиновение вождю и активу.

- **Исключительность.** Уверенность членов группы в исключительности своей организации, ее уклада, правил, атрибутов, достижений перед прочими, другими.

- **Обособленность.** Отчуждение, отделение от прежних и посторонних привязанностей, друзей, родственников, увлечений. Все, что не связано с культовой организацией, воспринимается членами группы как бесполезное, чужое, враждебное, т.е. то, что может разрушить структуру организации и повредить ее интересам. Возникает разделение на «мы» и «они». С «нашими» соблюдается определенный кодекс чести, корпоративная этика, круговая порука. «Они» воспринимаются как враги, конкуренты лидера, в отношении которых не должны действовать законы права и морали, соответственно к ним могут применяться различные формы аморального поведения, их можно обманывать, у них можно красть и т.д., вплоть до насилия.

- **Манипулирование и эксплуатация.** Манипулирование сознанием людей, искажение фактов. Характерна скрытая вербовка клиентов, словесная «анестезия», обман, и все это осуществляется при хорошо отработанном индивидуальном подходе. Настоящие цели организации при этом не сообщаются, у каждого завербованного создается иллюзия, что здесь он достигнет индивидуальных целей. В реальности же место имеет эксплуатация и использование участников в корыстных и личных целях организаторов.

- **Деиндивидуализация членов группы.** Человек начинает думать, как вся группа, не воспринимает себя отдельно. Самооценка полностью зависит от лидера и коллектива. Формируется общий застревающий тип мышления с навязчивыми убеждениями, выгодными главному манипулятору.

### **Специфические признаки группировки**

- возрастной ценз участников (от 13 до 17–18 лет);

- территориальный принцип организации (по месту жительства или по месту учебы);

- жесткая иерархия;

- наличие лидера, имеющего асоциальные ориентации, и актива, направляющего все действия участников, назначающего отдельных членов группировки на должности (оружейников, пиротехников, связных и т.д.), решающего текущие вопросы внутренней жизни группировки и т.п.;

- наличие своего языка, шифра;

- наличие униформы;

- действие особого кодекса поведения и взаимоотношений внутри группировки;

- поощрение занятий силовыми видами спорта, запрещение употребления спиртных напитков и наркотических веществ и т.д.;

- большая численность участников;

- закрытость;

- длительность существования;

- наличие круговой поруки, групповых секретов, тайн.

Часть из этих признаков особенно характерны для криминогенных групп, а часть — для неформальных объединений.

Стремление найти группу, в которой подростки могли бы реализовать потребность быть как все, приводит к тому, что группировка, выступая в качестве такой группы, накладывает своеобразный «арест на развитие». Сущность этого феномена выражается в искажении процессов социального сравнения, при котором подростки, с одной стороны, присваивают отрицательные оценки окружающих, а с другой — стараются от них избавиться.

Группа становится социально приемлемой только при наличии социально ориентированного руководителя, развивающей личность идеологии и нравственно-этических принципов поведения, на основе которых личность стремится к достижению реальной цели.

### ***Типичные жертвы деструктивных организаций***

Можно выделить группы людей, наиболее подверженных такого рода зависимости и опасности попадания под влияние культа личности и, как следствие, участия в деструктивной организации. К ним относятся:

- личности с одним из типов акцентуации: неустойчивые, гиперактивные, демонстративные, инфантильные, застревающие, внушаемые и др.;

- люди, переживающие психологические травмы, потери;
- люди, нуждающиеся в гиперкомпенсации своих неудач;
- люди, испытывающие чувство неполноценности, несостоятельности, незащищенности, тревоги;
- подростки, молодежь;
- социально незащищенные и малообразованные слои общества.

### ***Проблемы, связанные с реабилитацией после созависимости***

- крайние нарушения идентичности (семейной, культурной, иногда половой) либо размытая идентичность;
- рассеянность, отчужденность, нарушения внимания и восприятия, заторможенность (человек как будто не здесь);
- приступы паники и тревоги, плохое настроение при длительном разлучении с кумиром и группой; возможны подавленность, потерянности или, наоборот, немотивированное усиление активности;
- боязнь личной ответственности, нерешительность, неспособность сделать выбор; неумение и нежелание самостоятельно, без одобрения лидера и членов организации, принимать решения и совершать важные поступки;
- замедление психологического развития, незрелость личности, инфантильность, деиндивидуализация.
- потеря инициативности, психологической силы, паралич воли;
- чувство вины, страха, потери, одиночества, неуверенности, угрозы, преследования;
- частая озлобленность, агрессия;
- отсутствие понимания с родителями, прежними друзьями;
- нарушения сна, аппетита;
- возможна наркотическая, алкогольная зависимость.

### ***Отличие социально значимых организаций от деструктивных***

- социально значимые организации создаются для обслуживания, пользы и защиты не входящих в них людей, например, легальные политические партии, милиция, армия, спортивные клубы и т.д.;
- они существуют на средства налогоплательщиков, но взносы четко определены, гласны и контролируются государством;
- члены организации получают обмундирование, питание, деньги, жилье легальным образом;



- налогоплательщики знают, куда идут их средства и как члены организации их отработывают;
- присутствует полная свобода участия в организации или выхода из нее без деформации личности;
- смена лидера не влияет коренным образом на функционирование всей организации и деятельность каждого ее члена, так как устав, правила и требования остаются прежними;
- самые высшие чины организации подотчетны гражданскому лицу, не входящему в нее.

## **СФЕРЫ КОНТРОЛЯ СОЗНАНИЯ**

### ***Контроль эмоций***

Контроль эмоций участников организации проявляется в сужении спектра чувств личности, сведении эмоций к черно-белой гамме — без полутонов. Например, помог организации — испытываешь чувство радости, удовлетворения. Ошибся или просто сомневаешься — сразу возникает чувство вины, страха.

Все лишние эмоции отсекаются. Тонкие переживания, сомнения высмеиваются, не находят понимания, если не связаны с интересами лидера и не относятся лично к нему. Зато культивируется чувство вины за прошлые или посторонние привязанности, мысли, чувства, увлечения, самостоятельные поступки, которые не соответствуют групповым убеждениям.

Осуществляется полная дискредитация прошлой эмоциональной жизни. Человек начинает ощущать, что он не с теми дружил, не так думал, не тем увлекался. Появляется отвращение к прежней системе ценностей и ее носителям, к прежнему окружению. Формируется недоверие к внешнему миру и даже боязнь его.

В противовес возникает сильное желание стать членом именно этой группы, идентифицироваться с ней. Это ведет к нежеланию по доброй воле выйти из группы. Наоборот, появляется страх изгнания из организации, гнева лидера. Человек убеждается в своей несостоятельности, незащищенности вне группы. Слепая любовь и доверие к лидеру, уверенность, что в нем — спасение от всех несчастий, и в том, что только лидер знает путь к счастью.

Эмоции и чувства членов группы контролируются таким образом, чтобы они находились только в пределах основных инстинктов (самосохра-

нения, сексуального, стадного, власти), поэтому и наказания, и поощрения не выходят из этих областей. Воздействие на психику осуществляется путем НЛП, тренинга, ритмичных движений и звуков (например, аплодисментов), прикосновений, особенностей речи и интонации. Подобное манипулирование эмоциями способно ввести в трансовое состояние, вызвать эйфорию, экстаз, что значительно облегчает процесс внушения на фоне нужного эмоционального состояния (цыганский, шаманский метод).

Выбор технологий зависит от возраста, пола, уровня образования потенциального клиента. Для контроля эмоций часто используются стимуляторы, провоцирующие иррациональные импульсы. Повышенный гормональный фон (например, у подростков) также облегчает соответствующее эмоциональное воздействие. Все три компонента зависимости: психический, физический (физиологический, биохимический) и моторный — усиливают друг друга (например, сочетание «секс — пиво — рок»).

### ***Контроль поведения***

При попадании в деструктивную организацию у человека происходит перестроение стереотипа поведения.

Группа берет на себя полное регулирование жизни. Общие бытовые правила и привычки, режим, стиль одежды, прически, тату, музыка, пищевые предпочтения диктуются новым окружением. Контроль поведения членов организации проявляется через групповые обряды, совместные застолья, праздники, хоровое пение, скандирование, шествия, общие шутки, понятные только членам группы, коллективные игры, походы на природу, выездные лагеря.

Кроме того, регламентируется время обязательного нахождения в группе. Необходимо разрешение и одобрение группы для принятия любых решений, выбора образа жизни и стиля поведения: где жить, с кем жить, с кем дружить, где учиться, каким предметам уделять больше внимания, кого уважать, как работать. Жесткие иерархические правила, беспрекословное соблюдение кодекса чести, групповых понятий, корпоративных правил, дедовщина, демонстрация покорности и уважения лидеру, круговая порука при общении с работниками милиции, учителями, родителями, конкурентами лидера — характерные признаки поведения членов организации. Интересы, потребности, указания главаря здесь являются неосуждаемым руководством к действию, почетной обязанностью. В группе

действует система привилегий активным участникам и система наград, групповой поддержки, одобрения или наказания (линчевание), поощрения или отчуждения (бойкот) для рядовых членов.

### ***Контроль информации***

С целью контроля информации используется прием прямой или скрытой лжи, искажение и утаивание фактов, манипулирование ими.

Организациям присуще отвержение посторонних источников информации. Участники ограждаются от лишнего влияния, они постоянно заняты общением с активом или с лидерами. Присутствует определенная социальная изолированность, ограниченность и односторонность образовательных возможностей. Поощряется выявление и травля участников, усомнившихся в идеологической правильности культа или величии лидера. Создается и поддерживается культовая субкультура: фольклор, жаргон, шифр, наглядная агитация, форма и т.д.

Дружеские отношения приветствуются, только если они способствуют своевременному информированию актива и лидера о нарушениях групповых правил, так как обязанность членов организации — информировать актив обо всех несогласных, невзирая на личные отношения. Информационная среда, окружение должны поддерживать силу культа и его лидера, поэтому вся поступающая информация тщательно фильтруется и интерпретируется.

### ***Контроль мышления***

Основное воздействие — групповое, с использованием техник прекращения самостоятельного мышления. Например, рок-музыка вызывает формирование застревающего типа мышления с любой навязчивой мыслью, нужной организации. Звуки сочетаются с коллективными ритмичными движениями и быстрой сменой зрительных впечатлений. Это, по сути, полный набор психотехнических приемов, вызывающих определенный процесс в мозге. Он отличается акцентированностью, громкостью и отсутствием вариаций. Музыкальный ритм 150 ударов в минуту соответствует частоте эпилептиморфных разрядов, т.е. мозг находится в условиях, которые способны вызвать искусственный малый эпилептический припадок и последствия в виде застревающего типа мышления с навязчивыми мыслями.

Используется также групповое внушение на митингах, собраниях. Оно проявляется в хоровом скандировании, пении гимнов, рассказы-

вании мифов и легенд, поддерживающих авторитет группы и особенно ее лидера, особом языке, понятном только членам группы. В результате рождается непримиримость к инакомыслящим, утверждение и активное распространение теоретической основы для групповой идеологии, которую представляют как самую справедливую, правильную.

Открыто провозглашается свобода выбора, но существует запрет на критику, лишние вопросы, интерес к другим мнениям, взглядам, верованиям, на самостоятельные мысли, выводы и решения. Это ведет к формированию специфической картины мира, характерной для детского мышления, т.е. человеку присущи инфантильность суждений, отсутствие толерантности. Мир разделяется на две части: на интересы кумира и чужие интересы, от которых надо защищать вождя и своих. Мышление строится по принципу: «Кто не с нами, тот против нас».

У членов группы возникает чувство зависимости, ведомости, желание подстроить реальность под групповую идеологию. Преобладает групповое сознание, общие убеждения, негибкость мнений. Происходит потеря прошлой личностной идентичности. Мышление переходит от рационально-логического к аффективному (чувственному, эмоциональному).

## **ЭТАПЫ ОБРАБОТКИ СОЗНАНИЯ**

### ***Первая стадия***

От первого этапа воздействия зависит большая часть успеха.

Основная задача — внушить абсолютное доверие. Обработку и вербовку ведут те участники организации, которые обладают артистическими навыками, вызывают симпатию, умеют найти индивидуальный подход к потенциальному клиенту (мошенничество на доверии). Используется метод бомбардировки любовью, вниманием, демонстрация искреннего расположения, сочувствия, понимания, уважения к каждому новому члену группы, «словесная анестезия», лесть.

Цель — доведение до состояния психологической аморфности, полной расслабленности, податливости, паралича воли. В этом состоянии, близком к трансу, происходит нужное психологическое воздействие, внушение, заражение общим эмоциональным настроением.

Основные способы действия:

— присоединение к вербальному и невербальному языку клиента (рефрейминг);

— аудиальное, визуальное и кинестетическое воздействие (дружеские прикосновения, объятия, улыбки, ритуальные поцелуи, аплодисменты и т.д.), устанавливаются тесные личные отношения;

— форсированное воздействие на простейшие инстинкты;

— технологии управления толпой — умение манипулировать, «завести», опираясь на стадные и половые импульсы;

— осуществление «мозговой атаки» и, как результат, интеллектуальная дезориентация и путаница, смещение и подмена понятий «добро» и «зло»;

— обсуждение тем, по сути, не подлежащих обсуждению и сомнению, например, наркотики, алкоголь, свободный секс, сквернословие, фашизм, расизм, образование, равноправие, культура, здоровый образ жизни и т.п. — хорошо это или плохо;

— в ходе дискуссий используются ложь, искажение, подтасовка фактов, игра словами; запутывание, непонятные либо двусмысленные высказывания, формулировки.

Имеют значение внешний вид, форма, тембр и интонации голоса, жесты лидера. Например, сайентологи используют деловые игры, тренинги командообразования, сплоченности, глубинные техники НЛП, кодирование. Молодежные лидеры применяют цыганский метод, также основанный на сенсорной перегрузке и введении в транс. Основная роль принадлежит харизме главного афериста и его приближенных, т.е. артистическим навыкам вождя и актива.

Визуально-аудиально-кинестетическое воздействие проявляется в:

— использовании яркой внешней атрибутики: плакатов, видеоматериалов, формы одежды, аксессуаров, сувениров, оружия; эффектов театрализованности зрелищ, ярких цветов, мелькания света;

— игре интонациями, тембром и громкостью голоса, таких, как речь с придыханием — для своих, истерические нотки — для торжественных мероприятий или для влияния на врагов, хоровое пение, скандирование, рок-музыка; звуковое воздействие осуществляется сразу со всех сторон, используется эффект шаманского бубна (наличие специальных шумовых приспособлений);

— физиологическом и кинестетическом воздействии — специальных движениях, жестах, тактильных манипуляциях, особенностях питания, новом режиме жизни, использовании стимуляторов.

Все это входит, например, в ритуал посвящения. Впечатлительные натуры во время него могут даже потерять сознание.

На первой стадии у человека формируется уверенность, что изменить жизнь к лучшему, почувствовать защищенность, любовь, самоутвердиться можно только в организации, а не самостоятельно, поэтому остается в ней человек совершенно «добровольно».

### ***Вторая стадия***

Цель второго этапа — изменение, деструктурирование, перепрограммирование личности.

На данном этапе происходит окончательное изменение прежней системы ценностей, формирование полной психологической зависимости от группы и лидера, создается новая идентичность — такая, какая нужна вождю и общему делу.

Человек превращается в часть группы. Организация и ее члены становятся родными людьми для него, одной семьей, на что к тому же все время обращается его внимание.

Клиента постоянно держат на крючке, не дают сорваться через общие ритуалы, мероприятия, легенды о подвигах и исключительности лидера. Происходит поэтапное формирование психологической зависимости, в том числе стимуляция выброса избыточного количества гормонов — эндорфина, адреналина, половых гормонов. Когда рефлекс сформирован, один вид кумира вызывает привычный выброс гормонов, эйфорию, экстаз. Особенно это характерно для подростковых групп. Продолжается воздействие на иррациональном уровне, эмоциональная перегрузка. В итоге психологическая и гормональная зависимость от кумира и особых ритуалов оказывается так же сильна, как и от других стимуляторов, например, алкоголя или наркотиков.

Применяются также публичное награждение и наказание отдельных участников, поощрение всей группы, показательное обсуждение провинившихся, ознакомление новообращенных с кодексом чести, корпоративными правилами, посвящение завербованных и прочие ритуальные мероприятия, а также совместное проведение досуга.

Основными в группе являются законы дедовщины. Активное манипулирование через природные инстинкты — самосохранения, желания власти, сексуальные, стадные — самые действенные в плане поощрения и наказания. Наиболее верные и проверенные участники организуют травлю инакомыслящих или конкурентов лидера. Предел

желаний — одобрение лидера, возможность заинтересовать, общаться, стать частью его жизни.

### ***Третья стадия***

Цель — замораживание субличности через консервацию новых стереотипов мышления и поведения, полное отделения от прошлого опыта, установок, предыдущего воспитания, а также окончательный разрыв лишних привязанностей.

На этом этапе происходит переход к активной культовой деятельности — агитации, вербовке, вовлечении новых членов, устранении (моральном или физическом) инакомыслящих, конкурентов лидера.

Участие в показательных мероприятиях, выступлениях, демонстрациях, шествиях, корпоративных вечеринках, других публичных акциях становится регулярным. Осуществляется сбор средств в пользу организации, выполнение трудовых повинностей, которые подаются как почетные обязанности.

Человек полностью вживается в новый образ, имеет новый внешний вид, кличку, иногда даже новое имя. Культ и его лидер полностью меняют личность, делают ее неспособной к толерантности и развитию (эффект зомби). Причем вовлеченный уверен, что он самостоятелен и независим, а работа в организации — его собственный выбор. Если вдруг у кого-то происходит изменение отношения к группе и, тем более, к ее лидеру, если человек делает попытки выйти из-под контроля, то к нему применяются разные формы шантажа, запугивание, травля, репрессии. Но на данном этапе подобное происходит крайне редко, так как предварительная иррациональная обработка, глубинные техники НЛП и коллективные трансформационные тренинги формируют стойкую эмоциональную зависимость, искреннюю любовь к лидеру.

## **ПРОФИЛАКТИКА СОЗАВИСИМОСТИ**

### **СРЕДСТВО ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЛОВУШЕК**

#### ***Понятие ассертивности***

Основным условием успешного избежания созависимости является ассертивное поведение, т.е. формирование уверенности в себе, осознание своих границ.

Зрелая личность характеризуется, в частности, умением отстаивать свои границы. В жизни взрослого человека постоянно возникает два типа ситуаций, требующих такого умения: конфликт и попытка манипулирования.

**Ассертивное поведение** — это активное отстаивание своих границ без нарушения границ другого. При этом человек должен руководствоваться следующими позициями.

Я имею право:

- на то, чтобы ко мне обращались с уважением;
- иметь свои чувства, оценки, позиции и мнения, высказывать их, не оправдываясь и не извиняясь;
- быть выслушанным и воспринятым всерьез;
- устанавливать свои приоритеты и говорить о своих потребностях;
- говорить себе и другим «да» или «нет» без чувства вины;
- делать ошибки и менять свое мнение;
- просить обо всем, что хочется, понимая, что просить — не значит получать;
- признаться, что я чего-то не знаю, не понимаю;
- выбирать позицию отстаивания или отказа от отстаивания своих прав без чувства вины.

И в то же время:

- не позволять кому бы то ни было оскорблять себя словами или физически;
- не позволять обманывать себя и поддерживать ложь;
- не вызволять кого-то из ситуаций, ставших следствием его безответственного поведения;
- не финансировать химическую зависимость или любое другое негативное поведение.

У каждого человека существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не можем обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Для этого надо знать следующее.



### ***Вы имеете право:***

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете свой собственный путь;
- предоставлять людям самим решать их собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному (одной), даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

### ***Вы никогда не обязаны:***

- быть безупречным(ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим(ой) собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Необходимо отличать стремление к созданию круга зависимых от себя людей от уверенности в себе и наличия личных границ. Первое выражается в том, что человек берет чрезмерную ответственность за других, стремится к всеобщему контролю, второе — в уважении к другим, но ограничении влияния на себя и защите собственного «я». Проявляется это в ряде факторов.

### ***Ответственность за других***

- перенимание чувств других людей;
- контроль, запрет на самостоятельные решения и действия;
- исправление чужих ошибок, стремление к защите и спасанию других;
- чувство тревоги, усталости, неуравновешенности;
- беспокойство о том, чтобы не ошибиться;
- конфликтность;
- уверенность в том, что без его помощи и контроля человек пропадет, испортится;
- восприятие других в соответствии со своими ожиданиями;
- восприятие себя как абсолютно незгоистичного человека, полностью посвятившего себя другим;
- чувство ответственности за чувства и поведение других.

### ***Ответственность по отношению к другим***

- демонстрация эмпатии (сопереживания, понимания чувств);
- поощрение самостоятельного решения;
- передача другим правдивой информации;
- конфликтность при необходимости;
- уравновешенность;
- свобода, независимость при принятии решений;
- осознанность своих поступков;
- уверенность в себе;
- беспокойство об отношении другого к самому себе, к родным;
- позиция «человек сам отвечает за свои поступки»;
- серьезность в отношении к проблеме;
- обещание только того, что человек реально может сделать;
- право на ошибки.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

### ***Рекомендации по работе с отвергаемыми школьниками***

- привлекать к общей работе, играм;
- ненавязчиво контролировать наличие пары за партой, при построении;
- привлекать для оказания помощи другим ученикам во время самоподготовки и т.д.;
- отмечать одноклассников за искренний позитивный контакт (молчал рядом, встал рядом, поделился учебным пособием, спокойно ответил на вопрос и т.п.);
- не поощрять демонстративность и показное желание защититься в присутствии учителя;
- хвалить детей только совместно с другими, не противопоставлять в поощрении остальным;
- делать замечания всем участникам конфликта в равной мере, не искать виноватого (сами все скажут);
- проводить беседы индивидуально со всеми участниками конфликта (без свидетелей высказывать конкретные замечания именно этому ребенку);
- не вспоминать прошлые проступки в новом конфликте;
- изучить с детьми правила этикета;
- выделить время для чтения литературы, согласовав список книг с учителем литературы и библиотекарем.

### ***Рекомендации родителям***

- регламентировать время, выделяемое на СМИ, отдавать предпочтение научно-познавательным темам;
- сделать недоступным просмотр телепередач развлекательного характера для взрослых;
- убрать из компьютера все игры с элементами насилия и эротики;
- сделать выводы по целесообразности использования ребенком (подростком) Интернета и ограничить доступ;
- организовать и проконтролировать чтение развивающей литературы (списки выдавались в течение года);
- обсуждать с ребенком прочитанные книги и просмотренные фильмы;
- совместно посещать театры, музеи, выставки;

- познакомить с моральными нормами и правилами поведения в обществе;
- формировать ответственность за свои поступки;
- четко формулировать права и обязанности ребенка;
- привлечь к регулярным и долговременным занятиям активными видами спорта в одной-двух спортивных секциях, особенно это касается мальчиков;
- организовать здоровый режим и образ жизни.

### ***Фильмы, рекомендуемые для просмотра и обсуждения со школьниками***

- «Алешкина любовь» (СССР, 1960);
- «Обыкновенный фашизм» (СССР, 1965);
- «Хозяин тайги» (СССР, 1968);
- «Чужие письма» (СССР, 1975);
- «Розыгрыш» (СССР, 1976);
- «Гараж» (СССР, 1979);
- «Валентина» (СССР, 1980);
- «Чучело» (СССР, 1983);
- «Собачье сердце» (СССР, 1988);
- «Общество мертвых поэтов» (США, 1989);
- «В истинном свете» (США, 1991);
- «Правдивая ложь» (США, 1994);
- «Эксперимент» (Германия, 2001);
- «Свои дети» (Россия, 2007);
- «Глянец» (Россия, 2007);
- «Эксперимент 2» (Германия, 2008);
- «Класс» (Франция, 2008);
- «Юленька» (Россия, 2009);
- «Бойцовские девки» (документальный фильм, Россия, 2008);
- «Подруги» (документальный фильм, Россия, 2008).

### ***Карта анализа особенностей поведения проблемных школьников***

Подобная таблица поможет учителю вести психолого-педагогическое наблюдение за особенностями поведения школьников, анализировать факты, выявлять явные отклонения в поведении учащихся или склонность к ним.

**Результаты педагогического наблюдения в \_\_\_\_\_ классе**

<b>№</b>	<b>Особенности подростков</b>	<b>Фамилии</b>
1	Импульсивность	
2	Социальная неадекватность при сравнении с конкретными людьми	
3	Повышенная чувствительность к внешней критике и оценке	
4	Считают себя хуже некоторых взрослых и сверстников, авторитетов	
5	Самооценивание и сопоставление себя с некоторыми людьми вызывает негативные переживания	
6	Защитно-ответная агрессия	
7	Блокирование самокритики	
8	Низкий уровень социальной адаптации (нарушение дисциплины, ложь)	
9	Тревожность (отвлекаемость, рассеянность, переспрашивание, жалобы)	
10	Сильно выраженная идентификация с родителями	
11	Отсутствие самостоятельности	
12	Конформизм (подражание, приспособление, подчиненность чужому мнению, зависимость)	
13	Участие в групповой травле отвергаемых детей	
14	Ориентация только на группу, эталон поведения – быть, как все, высокая степень принятия оценок от большинства	
15	Конфликты с учителями, негативизм	
16	Низкая энергичность, безразличие, «пофигизм»	
17	Низкая успеваемость	
18	Отсутствие ярких достижений во внеучебной деятельности	
19	Демонстративная защитно-высокая самооценка, сопровождающаяся предельно завышенным уровнем ожидаемого и желаемого успеха	

Классный руководитель \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## ПОПУЛЯРНЫЕ ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

### Созависимость

Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

1. Зависит ли Ваше хорошее отношение к себе от того, нравитесь ли Вы другим людям или нет?
2. Сконцентрировано ли Ваше внимание на помощи или защите других людей?
3. Удерживаете ли Вы себя от свободного выражения чувств?
4. Чувствуете ли Вы вину при необходимости постоять за себя вместо того, чтобы уступить другим?
5. Считаете ли Вы себя иногда жертвой обстоятельств?
6. Работаете ли Вы или едите «за компанию», компульсивно?
7. Совершаете ли Вы поступки, чтобы получить одобрение?
8. Расстраиваетесь ли Вы, когда Вас критикуют?
9. Было ли у вас какое-либо нарушение здоровья и самочувствия, связанное со стрессом?
10. Часто ли Вы критикуете себя?
11. Поддерживаете ли Вы отношения из-за боязни одиночества?
12. Чувствуете ли Вы ответственность за решение проблем и судьбу тех, кого вы любите?
13. Ощущаете ли Вы, что чувствуют другие, сильнее, чем то, что чувствуете Вы сами?
14. Тяжело ли Вам прекращать взаимоотношения?
15. Есть ли у Вас трудности с отказом другим людям?
16. Молчите ли Вы иногда, чтобы сохранить мир?
17. Тяжело ли Вам выражать свои чувства, когда кто-то задевает Вас?
18. Чувствуете ли Вы растерянность или обиду, если люди, которых Вы любите, делают не то, что Вы ждете от них?
19. Определяет ли Ваше нежелание быть отверженным то, что Вы говорите или делаете?
20. Чувствуете ли Вы необходимость контролировать тех, о ком заботитесь?
21. Долго ли Вы переживаете после того, как пришлось прекратить взаимоотношения?
22. Случалось ли Вам предавать собственные интересы или ценности ради кого-то?
23. Есть ли у Вас трудности с открытым выражением чувств партнеру?

24. Чувствуете ли Вы нервозность или беспокойство в одиночестве?
25. Чувствуете ли Вы, что много даете и мало получаете взамен?
26. Чувствуете ли Вы эмоциональную скованность в конфликте?
27. Кажется ли Вам иногда, что только Вы удерживаете взаимоотношения от разрушения?
28. Есть ли у Ваших друзей недостатки или вредные привычки, которых нет у вас?
29. Надеетесь ли Вы, что Ваша любовь поможет исправить их?
30. Кажется ли Вам иногда жизнь хаотичной и бесконтрольной?

За каждый положительный ответ вы получаете 1 балл, за отрицательный ответ — 0.

**Ключи:** до 10 баллов — низкая степень созависимости или ответы неискренние, 11–16 баллов — средняя степень, 17–22 баллов — высокая степень, 23–30 баллов — очень высокая (риск эмоционального выгорания).

### Уступчивость

Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

1. Я беру на себя ответственность за чувства и поведение других.
2. Иногда я испытываю вину за поведение и чувства других.
3. Мне трудно определить, что я чувствую.
4. У меня трудности с внешним выражением чувств.
5. Я контролирую собственные эмоции, так как иногда у меня бывают вспышки гнева.
6. Я волнуюсь о том, как другие отреагируют на мои чувства, мнение и поведение.
7. Я долго принимаю решение.
8. Я тяжело переживаю одиночество.
9. Иногда я преуменьшаю, изменяю или отрицаю свои истинные чувства.
10. Я очень настроен на чувства других и чувствую то же, что и они.
11. Обычно я не выражаю мнения и чувства, отличающиеся от мнений и чувств других.
12. Для меня мнения и чувства других людей более интересны и важны, чем мои собственные.
13. Я ставлю потребности и желания близких людей выше своих собственных.

14. Я смущаюсь, когда мне приходится слышать слова признательности, похвалы или принимать подарки.

15. Я строго сужу себя и считаю, что мои мысли и слова не бывают «достаточно хороши».

16. Я стремлюсь делать все лучше, чем другие.

17. Я терпелив и лоялен.

18. Я долго и тяжело переживаю травмирующие ситуации.

19. Я не прошу других удовлетворять мои нужды и желания.

20. Я иду на компромисс со своими ценностями, чтобы избежать отвержения и гнева других.

За каждый положительный ответ вы получаете 1 балл, за отрицательный ответ — 0.

**Ключи:** до 6 баллов — низкая степень уступчивости как признака зависимости или ответы неискренние, 7–10 баллов — средняя степень, 11–15 баллов — высокая степень, 16–20 баллов — очень высокая (риск эмоционального выгорания).

### **Контролирующее поведение**

Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

1. Я должен чувствовать, что во мне нуждаются, для того, чтобы вступить во взаимоотношения.

2. Я ценю мнение других людей о моих мыслях, чувствах и поведении выше своего собственного.

3. Я соглашаюсь с другими, чтобы им понравиться.

4. Я сосредотачиваю внимание на том, чтобы защищать и оберегать других.

5. Я считаю, что большинство людей не способно позаботиться о себе.

6. Я помню все свои добрые дела и одолжения и очень обижаюсь, когда их забывают другие.

7. Я часто угадываю, что думают другие люди.

8. Я могу заранее предвидеть желания и потребности других людей и удовлетворяю их еще до того, как была выражена просьба.

9. Я расстраиваюсь, когда другие не дают возможности помочь им.

10. Я спокоен и эффективен в кризисных ситуациях, связанных с другими людьми.



11. Я доволен собой, только когда помогаю другим.
12. Я легко даю советы и рекомендации другим, даже когда меня не просят.
13. Я откладываю в сторону собственные интересы и заботы для того, чтобы делать то, чего хотят другие.
14. Я прошу о помощи и поддержке, только когда болен, и то с неохотой.
15. Я не могу видеть, когда страдают другие.
16. Я бескорыстен в помощи тем, кого люблю.
17. Я помогаю понять людям, что они чувствуют и что они должны чувствовать.
18. Я воспринимаю себя как абсолютно неэгоистичного человека, полностью посвятившего себя благополучию других.
19. Я обрушиваю поток подарков на тех, кого люблю.

За каждый положительный ответ вы получаете 1 балл, за отрицательный ответ — 0.

**Ключи:** до 6 баллов — низкая степень контролирующего поведения как признака созависимости или ответы неискренние, 7–10 баллов — средняя степень, 11–15 баллов — высокая степень, 16–19 баллов — очень высокая (риск эмоционального выгорания).

### Типы психологических реакций

Выберите из предложенных ответов тип реакции, наиболее близкий вашему.

1. На картину современного художника:
  - А.** Бред какой-то! Что же это должно означать?
  - Б.** Эта картина в соответствии с выставленной ценой стоит триста пятьдесят долларов.
  - В.** О, какие яркие цвета!
2. На требования сдать задание вовремя:
  - А.** Учитель никак не отучится быть надсмотрщиком.
  - Б.** Я знаю, что работу надо сдать завтра.
  - В.** Что бы я ни сделал, все равно не угодишь.

3. На агрессивную сцену на улице:

**A.** Подделом этой девице, нечего выходить на улицу так поздно.

**B.** Мне лучше вызвать милицию.

**B.** Давайте посмотрим, что будет дальше.

4. На предложение куска шоколадного торта:

**A.** Кушай, это поддержит твои силы.

**B.** Этот кусок торта должен содержать, по крайней мере, четыреста калорий. Я думаю, что воздержусь от него.

**B.** Какой вкусный торт! Я могу съесть его весь.

5. На звуки рок-музыки:

**A.** Какой ужасный шум и грохот слушают некоторые люди!

**B.** Мне трудно сосредоточиться, когда звучит такая громкая музыка.

**B.** Эта мелодия вызывает у меня желание танцевать.

6. На опоздание друга:

**A.** Он выглядит уставшим, не надо его ругать.

**B.** Если он не может рассчитывать свое время, то подводит других.

**B.** Хотел бы я уметь веселиться, не замечая времени.

7. На передачу, в которой используется ненормативная лексика:

**A.** Такие слова лишь свидетельствуют о скудном словарном запасе.

**B.** Я удивлен, почему ведущий предпочитает использовать такие слова, ведь аудитория не настолько однообразна.

**B.** Мне нравится эта передача и этот ведущий.

8. На запах капусты:

**A.** Капуста полезна, она поддерживает здоровье нашей семьи.

**B.** Капуста имеет высокое содержание витамина С.

**B.** Никто не заставит меня есть эту вонючую гадость.

9. Знакомый подросток начал курить, употреблять алкогольные напитки:

**A.** Что-то рановато.

**B.** Трудно добиваться реальных успехов и настоящих радостей в жизни, а стимуляторы дают иллюзию счастья и уверенности.

**B.** Он уже стал взрослым.

10. Я уважаю людей...

**А.** Похожих на меня.

**Б.** За справедливость, вежливость, образование.

**В.** Имеющих власть, силу, деньги.

11. Если кто-то высказывает свое мнение, как компетентное:

**А.** «Чем бы дитя ни тешилось...»

**Б.** Интересно, а какими фактами и примерами это можно подтвердить?

**В.** Я не знаю, что такое «компетентность», но соглашусь, если мне понравится.

12. Взрослый человек...

**А.** Отвечает за поступки близких.

**Б.** Отвечает за свой выбор и свои поступки.

**В.** Делает что хочет, не думая о последствиях.

13. Если мне приказывают:

**А.** Подчиняюсь, чтобы избежать конфликта.

**Б.** Уверен, что меня с кем-то перепутали.

**В.** Я спокоен, когда решают за меня.

14. Зачем читать классическую литературу?

**А.** Чтобы грамотно говорить и писать, логично мыслить, легко общаться, быть приятным и остроумным, приобрести хорошую профессию, интересно жить и избежать больших ошибок.

**Б.** Потому что нравится изучать и понимать людей, причины их поведения.

**В.** Потому что заставляют, или если сам хочешь стать «ботаником».

15. На ситуацию выбора и принятие решения:

**А.** Я всегда могу посоветовать, как поступить.

**Б.** Кто решает, тот и отвечает за последствия.

**В.** Выбираю и делаю то, что нравится, а последствия — не моя проблема.

16. Если кто-то начинает командовать в коллективе:

**А.** «Смелость города берет».

**Б.** Если невозможен нейтралитет, найду выход из ситуации в пределах закона.

**В.** С таким другом не пропадешь.

17. На факт «опять двойка»:

**А.** Эту двойку учитель поставил себе.

**Б.** В течение недели ее можно исправить.

**В.** Учитель все равно найдет ошибки, зачем же стараться?

18. На ситуацию драки, ссоры:

**А.** Никогда нельзя позволять обижать себя.

**Б.** А что именно вызвало такой поступок?

**В.** Он же первый начал.

Посчитайте количество ответов каждого типа. Если у вас преобладает:

**А** — вы «опекун», «манипулятор», «вечный родитель», «мать Тереза». Вам свойственны: гиперопека кого-либо с личной выгодой для себя, для повышения своей самооценки; решение своих проблем (социальных, психологических и др.) за счет опекаемого; психологическая зависимость от опекаемого, манипулирование им. Это ведет к риску эмоционального выгорания для «опекуна».

**Б** — вы зрелая личность. Взрослый сам несет ответственность за свой выбор и предоставляет это другим.

**В** — вы «вечный ребенок». Вам свойственен психологический и социальный инфантилизм и, как следствие, манипулирование «опекуном».

### **Опросник для родителей «Образ нормального подростка»**

Тест направлен на определение психовозрастной и поведенческой нормы для подростков 12–14 лет, с точки зрения воспитывающего его взрослого (родителя, опекуна, усыновителя, воспитателя).

Ф.И.О. опрашиваемого \_\_\_\_\_

статус: *мать, отец, опекун, усыновитель, воспитатель* (нужное подчеркнуть)

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Варианты ответов:

- полное согласие – *3 балла*;
- с разрешения родителей – *2 балла*;
- зависит от ситуации – *1 балл*;
- полное несогласие – *0 баллов*.

№	Для подростков нормально следующее:	Балл
1	Получать всю интересующую информацию от старших товарищей	
	– от родителей (откровенно и подробно)	
	– от родителей (соответственно возрасту, полу, развитию ребенка, требованиям морали и этики)	
	– от специалистов	
2	– из специальной литературы	
	Использовать ненормативную лексику, двусмысленные шутки, обсуждать эротические темы среди сверстников своего пола	
	– в присутствии младших детей	
	– в присутствии женщин	
3	– в присутствии родителей	
	– в общественном месте	
3	Участвовать в неформальных развлечениях в стенах учебного учреждения без официального разрешения администрации	
4	Просматривать сайты с элементами эротики и насилия в мобильном телефоне, в Интернете	
	– фильмы и телепередачи эротического характера	
	– порносайты и порнофильмы	
	– журналы с элементами эротики	
	– порножурналы	
	– компьютерные игры с элементами насилия	
5	– компьютерные игры с элементами эротики	
	Неумение противостоять провокациям сверстников	
6	Психологическая зависимость от сверстников	
7	Сознательное приобретение зависимости от курения и/или алкоголя	

8	Культ силы и власти	
9	Неуважение к детям, старикам, слабым и доверчивым людям	
10	Пренебрежительное отношение к образованным людям, «ботаникам»	
11	Агрессия к противоположному полу	
	– вербальная	
	– физическая	
12	Отсутствие чувства стыда и раскаяния	
13	Социальный негативизм (склонность нарушать нормы и правила поведения)	
14	Склонность к обману	
15	Участие в драках	
16	Отсутствие национальной толерантности	
17	Эмоциональная возбудимость и лабильность (неустойчивость)	
18	Манипулирование взрослыми в личных интересах	
19	Отсутствие чувства ответственности	
20	Уверенность в административной и правовой безнаказанности	

Сумма баллов \_\_\_\_\_

**Ключи:** до 17 баллов – низкая степень риска созависимости или ответы неискренние, 18–32 балла – средняя степень, 33–67 баллов – высокая степень, 68–102 балла – очень высокая, связанная с попустительским стилем воспитания.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эти высказывания известных людей могут послужить эпиграфом к разговору по данной теме, а также стать предметом для обсуждения в контексте изложенного материала.

*Существует три разновидности людей: те, кто видит; те, кто видит, когда им показывают; и те, кто не видит.*

Леонардо да Винчи

*Чем больше читаешь, тем меньше подражаешь.*

Жюль Ренар

*Воздействие давления зависит от материала: одни под давлением сжимаются, другие распрямляются.*

С.Е. Лец

*Гораздо полезнее уметь предсказывать поступки людей при тех или иных обстоятельствах на основании их характера, чем судить об их характере на основании их поступков.*

Т.Филдинг

*Не делай другим того, что ты хотел бы, чтобы они делали для тебя. У вас могут быть разные вкусы.*

Дж.Б. Шоу

*Слабые люди считают, что лучше заблуждаться в толпе, чем в одиночку следовать за истиной.*

К.Гельвеций

*Люди следуют за большинством не потому, что оно право, а потому, что оно сильно.*

Б.Паскаль

*Ни раба, ни повелителя дружбе не надо. Дружба любит равенство.*

И.А. Гончаров

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. — СПб.: Речь, 2008.
2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. — М.: Прогресс, 1995.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. — СПб.: Речь, 2007.
4. Емельянова Е.А. Кризис в созависимых отношениях. — СПб.: Речь, 2004.
5. Клейберг Ю.А. Девиантное поведение в вопросах и ответах. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2006.
6. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. — М.: ПЕР СЭ, 2002.
7. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления. — М., 2003.
8. Пособие для работников образования по теме «Риски торговли людьми в России. Пути их предотвращения» (Рабочие материалы). — М., 2008.
9. Пронина Е.Е. Лекции на факультете практической психологии МИОО. — М., 2007.
10. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. — М.: Класс, 2002.



УДК 371  
ББК 74.200  
Р99

Общая редакция серии «Классное руководство»: *С.Л. Островский*

**Рязанкина Е.В.**

Р99 Деструктивные отношения и профилактика созависимости : Психолого-педагогические материалы / Елена Рязанкина. – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Классное руководство». Вып. 16).

ISBN 978-5-9667-0593-0

Выпуск посвящен актуальной проблеме и реально существующей опасности деструктивного воздействия на личность человека в современном обществе. Автором рассматриваются признаки и технологии психологического манипулирования, этапы возникновения созависимости и способы ее профилактики. Подобная информация необходима учителям, классным руководителям, социальным педагогам и другим работникам образования – именно тем людям, в силах которых предотвратить попадание подростков в рискованные ситуации в переходные моменты их жизни.

**УДК 371  
ББК 74.200**

*Учебное издание*

РЯЗАНКИНА Елена Викторовна

**ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СОЗАВИСИМОСТИ**  
**Психолого-педагогические материалы**

Редактор *А.Полякова*

Корректор *Т.Подгорная*

Компьютерная верстка *В.Кулаков*

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77–19078 от 08.12.2004 г.

Подписано в печать 26.05.2009.

Формат 60x90/16. Гарнитура «TextBook». Печать офсетная. Печ. л. 2,0.

Тираж экз. Заказ №

ООО «Чистые пруды», ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел. (499) 249-28-77, <http://www.1september.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в филиале ГУП МО «КТ» «Раменская типография»

Сафоновский пр., д. 1, г. Раменское, МО, 140100

Тел. (495) 377-07-83. E-mail: [ramentip@mail.ru](mailto:ramentip@mail.ru)

**ISBN 978-5-9667-0593-0**

© ООО «Чистые пруды», 2009