Заметив малейшие признаки психологического кризиса, не трогать ребенка, попытаться провести беседу, выяснить причины, при необходимости поговорить с родителями, друзьями по команде.

Будьте внимательным и терпеливым слушателем!

Обеспечьте необходимое общение воспитаннику. Со сверстниками, вами, персоналом, родителями, возможно привлечение старших товарищей по команде, которые могут дать совет, потому что сами прошли через подобные проблемы.

Будьте настойчивы и последовательны, выразите четко свое мнение по поводу сложившейся ситуации.

Не ругайтесь!! Крики значительно усугубляют ситуацию.

В зависимости от причин кризиса стоит думать о дальнейших действиях. Если дело в семейных обстоятельствах, то зачастую стоит поговорить с родителями. Если дело в результатах, то это не значит, что перед вами самовлюбленный эгоист, перед вами стоит ребенок, который действительно хочет! Хочет тренироваться и выигрывать, в таком случае можно предложить тренироваться усиленнее, в дополнительное время, подкорректировать технику (даже если с ней все в полном порядке), заставить спортсмена поверить в себя, взять обещание, что он все-таки станет чемпионом, для себя, вас, родителей, команды, страны.

Что делать, если дело в тренере? Советы тренеру

Очень часто встречается явление негативизма – ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает все наоборот. А также явление протест-бунта и деспотизма – воспитанник диктует свою волю, устраивая скандалы.

Обесценивание- тренировки становятся неинтересными, команда не любимой, все теряет былую ценность. Своеволие – ваши советы не слушают, командам не подчиняются.

Главное в подобной ситуации не понукать капризам ребенка, соблюдать четкие меры:

Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат.

Не сдавайтесь, даже когда момент капризности у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести. Капризность требует зрителей, не привлекайте посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка!» Ребенку только этого и нужно.

Постарайтесь переключить внимание ребенка: «А что это за окном воробьи делают?» – подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится.

Переключение сработает быстрее, если ребенок услышит в вашей интонации искренний интерес: «Давай играть в »Наоборот»: я тебе скажу – не ешь суп, а ты будешь меня не слушать; а я на тебя как будто сердиться буду».

Если высказываете своё недовольство не употребляйте фраз: «Такой же, как и он…Все вы такие»…. «С тобой бесполезно разговаривать», «Решай сам».

Не сравнивайте его с ребятами, исход спортивной карьеры которых был неблагополучным, сфокусируйтесь на его проблеме.

Покажите, что вы заинтересованы, поставьте микроцель (реальную и быстродостижимую) и основную задачу сезона

Приведите в пример знаменитых спортсменов, расскажите о своих трудностях данного периода

Возьмите простое, но нужное обещание, для начала, «Не плакать больше» и пр.

Переключите учащегося на другую деятельность-помощь вам в тренировках самых маленьких спортсменов.

Выгонять из команды в данном случае станет непрофессионализмом, поражением с вашей стороны. А проявляя гнев, тем самым отвернете большую часть команды от себя в сторону проблемного ребенка, что также может вызвать кризис у остальных.

Проявите своё «Я», но не оставляйте ребенка без внимания, возможно, он нервничает именно из-за недостатка заинтересованности с вашей стороны. Попробуйте согреть своим теплом, если оно окажется долгожданным, то решение будет найдено.

Стратегии по борьбе с кризисами (рекомендации для спортсменов)

Откажитесь от роли критика. Не нравится задание, лучше промолчите, раздражают реплики в ваш адрес, представьте, что вы в вакууме.

Станьте эгоистом, чтобы не стать жертвой. Так уж сложилось, что все представители большого спорта немного эгоисты. Не нервничайте из-за чужих радостей и горестей, не завидуйте. Это же не касается вас самих!

Не срывайтесь на людей. Они могут идти к вам с радостью или горем, желанием поделиться чем-то, а вы орете на всех, как хорошо натасканная борцовая собака.

Поставьте себе свою цель. Не смотрите на других. У каждого своя жизнь и свой спортивный путь.

Окружи себя оптимистами, успешными людьми. Американский специалист по личному развитию Джим Рон сказал, что каждый человек является средним арифметическим пяти людей, с кем он больше всего общается. Не общайтесь с тем, кто вас огорчает, заставляет нервничать и страдать.

Общайтесь! Не стоит отгораживать себя ото всего мира, даже осознавая, что вы вошли в депрессию, постарайтесь разговаривать, общаться с окружающими, таким образом выводя себя из роли жертвы.

Замечай гармонию мира! Научись радоваться малому! Да, ты спортсмен, но в первую очередь ты-человек и должен научиться ценить красоту природы, мечтать, радоваться простому счастью.

Смени род деятельности! Не замыкайся на спортивном зале и тренировках. Отдохни! Сходи в кино, театр, музей, в конце концов просто погуляй и расслабься.

Попробуй методику «от обратного». Не тренируйся неделю, осознаешь ценность каждого дня!

Не желайте никому дурного! Все в жизни возвращается по правилу бумеранга.

Таким образом, в данной работе приведены основные понятия кризиса, предложена новая классификация кризисов в спорте, даны основные рекомендации для тренеров и спортсменов для борьбы с кризисом.

ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ СОЗНАНИЯ НЕОФИТОВ В ДЕСТРУКТИВНЫХ РЕЛИГИОЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Вагина В.О.

ЮФУ, Ростов-на-Дону,
e-mail: vagina.viktoriya@yandex.ru

На территории России действует множество традиционных и нетрадиционных религиозных организаций, не являющихся деструктивными. Поэтому появляется проблема правильной идентификации религиозной организации, оценки ее характера. Оценить деструктивность культа и наличие в его деятельности психологического насилия можно по следующим общим для некоторых деструктивных религиозных организаций признакам и критериям.

Условия для контроля мышления

Согласно одной модели, существуют условия для контроля сознания.

Завоевание контроля над временем человека, особенно его (или ее) временем размышления.

Создание ощущения беспомощности у новичка, при одновременном обеспечении его моделями, демонстрирующими новое поведение, которое хочет выработать руководство.

Манипулирование сознанием путем вознаграждений, наказаний и практических действий, чтобы подавить прежнее социальное поведение новичка.

Манипулирование наградами, наказаниями и жизненным опытом, чтобы добиться того поведения, которое требуется руководству (лидерам).

Создание плотно контролируемой системы, в которой тех, кто отступает от взглядов группы, заставляют чувствовать себя так, словно у них имеются врожденные отступления от нормы.

Содержание новичков в состоянии неведения и неспособности отдавать себе отчет в происходящем.

Техники контроля сознания

Групповое давление и «бомбежка любовью» отбивают охоту к сомнениям и усиливают потребность в принадлежности через использование игр, подобных детским, через пение, объятия, прикосновения и лесть. Термин «бомбежка любовью» применяется не только внешними критиками деструктивных культов, но и самими адептами культов. Цель методики, сверхназойливостью вызвать у адепта или вербуемого в культ ощущение, что ждали именно только его, что он – это нечто особенное, и общаться с ним адептам культа очень и очень приятно. Новичок не выпускается из-под опеки ни на минуту.

Изоляция (отделение) создает невозможность или отсутствие желания сверять информацию, предоставляемую группой, с реальностью.

Техники, останавливающие мышление, вводят новобранца в медитирование, монотонное пение и повторяющиеся действия, которые, при чрезмерном использовании, создают состояние высокой внушаемости.

Страх *и* вина вызываются извлечением признаний (исповедей) под предлогом создания близости и обнаружения страхов и секретов, чтобы создать эмоциональную уязвимость посредством явных и завуалированных угроз, также как и чередованием наказаний и наград.

Отказы от сна поощряются под маской духовных упражнений, необходимого тренинга или срочных проектов (планов).

Неадекватное питание маскируется или как специальная диета для улучшения здоровья и достижения духовности, или как обязательная принадлежность ритуалов.

Сенсорная (чувственная) перегрузка навязывает принятие комплекса из новой доктрины, целей и определений, чтобы заменить прежние ценности вероятного новообращенного посредством усвоения массы информации за короткое время с очень ограниченной возможностью критической проверки.

Три стадии завоевания контроля над сознанием

Можно выделить три стадии в установлении контроля над сознанием, отличающиеся следующими характерными чертами.

Размораживание (доведение до состояния психологической аморфности и хаотического состояния сознания): дезориентация; сенсорная (существенная недогрузка или перегрузка тех или иных органов чувств); физиологическая манипуляция (лишение сна, лишение возможности побыть одному, изменение диеты (может не иметь, а может и сопровождаться серьезными физиологическими и соответствующими психическими изменениями)); гипноз (медитации, монотонное произнесение молитв, пение); новообращенные принуждаются поставить под вопрос свою идентичность («потерять себя прежних»).

Изменение: создание и навязывание новой идентичности, проделанное шаг за шагом (формально – в ходе индоктринальных занятий; неформально – другими адептами, аудио– и видеозаписями, книгами и т.п.); использование техник модификации поведения (награды и наказания, использование техник остановки мышления, контроль среды (окружения)); мистическая манипуляция (приписывание тем или иным событиям и ощущениям в жизни «обрабатываемой» личности тех смыслов и значений, которые выгодны лидерам и группе); использование гипноза; использование исповедей и доносов.

Замораживание (консервация новых стереотипов): укрепление новой идентичности и отказ от старой (отделение от прошлого, передача собственности); новое имя, новый язык, новая «семья»; спаривание с новыми ролевыми моделями: система «приятельства»; продолжение индоктринации (семинары, учеба, усвоение групповых норм).

Контроль сознания осуществляется ***в*** четырех основных сферах:

- контроль поведения;
- контроль информации;
- контроль мышления (мыслей);
- контроль эмоций (чувств).

Контроль поведения: регулирование индивидуальной физической реальности (где и с кем живет, какую одежду и прически носит, какую пищу ест, сколько позволяется спать, финансовая зависимость). Большая часть времени обязательно посвящается индоктринации и групповым ритуалам. Отбивается охота к индивидуализму (превалирует групповая мысль).

Жесткие правила и предписания. Необходимость покорности и зависимости.

Контроль информации: использование обмана (умышленное утаивание информации, искажение информации, открытый обман); максимально возможное ограничение доступа адептов к не культовым источникам информации или устранение приверженности к ним, загружение адептов культовой деятельностью настолько, чтобы они не имели времени думать; изолирование постороннего носителя информации в пользу внутренних доктрин (отсутствие свободного доступа к информации, варьирование информации на различных уровнях и подразделениях внутри культовой пирамиды); поощрение слежки за другими участниками (объединение по парам по системе «приятельства» для наблюдения и контроля, доносительство лидеру об отклоняющихся от культовых доктрин мыслях, чувствах и поступках); широкое использование созданной в рамках культа информации и пропаганды (бюллетени, журналы, газеты, аудио– и видеозаписи); использование проповеди (информация о »грехах» – чтобы уничтожить границы личности, для манипуляции и контроля).

Контроль мышления: поощрение только «хороших» и »правильных» мыслей (как это предписывается лидером и группой); использование техник прекращения мышления: отрицание, рационализация, оправдание, принятие желаемого за действительное («мышление желаниями»); запрет на критические вопросы о лидере, доктрине или политике культа, которые признаются единственно правильными; запрет на альтернативные системы верования.

Контроль эмоций: осуществление манипулирования и сужение спектра чувств личности; индоктринация убеждения, что в любых проблемах адепта всегда имеется его вина; чрезмерное использование страха –

индоктринируются различные фобии; использование ритуального, часто публичного признания «грехов» [1].

Наличие диссоциирующих состояний у вышедших из деструктивной религиозной организации

Существуют факты, свидетельствующие о том, что многие предпринимали отчаянные попытки снова обрести свободу, однако внедренные в подсознание страхи и преследования со стороны культа доводили людей до психических расстройств и даже самоубийств. Известны факты убийства руководителями некоторых деструктивных религиозных организаций своих адептов, попытавшихся порвать с культом. Правда, данные эти – по зарубежным странам.

После выхода из культа у человека появляются типичные проблемы**:** крайнее нарушение идентичности; депрессия; проблемы с зависимостью в принятии решений; потеря свободной воли и контроля над своей жизнью; расстройства, связанные с посттравматическим стрессом; замедленное психологическое развитие; потеря спонтанности (непосредственности, непринужденности) или чувства юмора; ухудшение психологического состояния, включая галлюцинации, приступы паники и тревожности, дезориентацию, паранойю, расщепление личности; неспособность образовывать близкие дружественные отношения вне культа; расстройства сна, кошмары; сексуальные проблемы.

Известны случаи, когда вышедшие из деструктивного культа возвращались обратно, вновь уходили и вновь возвращались. По мнению экспертов, если деструктивная религиозная организация очень заинтересована в возвращении вышедшего из нее данного конкретного адепта, существует очень высокая вероятность того, что этот человек будет этой организацией вновь рекрутирован. [2]

Заключение

Существуют множество техник контроля сознания, которые тщательно продуманы и всегда действуют безотказно. Также в России набирают обороты новые религиозные организации, чьи последователи, к сожалению, уже находятся под контролем лидеров сект.

Список литературы

1. Дворкин А.Л. Сектоведение. – Изд-во братства во имя св. князя Александра Невского, 2002.

2. Волков Е.Н. Техники контроля сознания и психологической помощи тем, кто попал под влияние деструктивных тоталитарных сект // газеты и статьи.

СПЕЦИФИКА ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Гасиленко К.М., Кочеткова Т.Н.

Дальневосточный государственный гуманитарный университет, Хабаровск, e-mail: ksyni_proan2@mail.ru

Термин «эмпатия» в 1903 году ввел Э. Титчер, понимая под ним процесс вчувствования. До сих пор существуют многочисленные разночтения в позициях ученых, которые дают ему неоднозначную трактовку: когнитивная способность, аффективная чувствительность, рационально-эмоционально-интуитивное отражение другого человека, идентификация, рефлексия, понимание внутреннего мира другого «изнутри», мотивация помощи, фактор успешности профессиональной деятельности, фактор формирования мотивации, условие личностного развития, составная часть любви человека к человеку [3, 4, 6, 7, 8, 10, 12]. Вместе с тем, авторы сходятся на признании эмпатии профессионально важным качеством, выступающим условием предупреждения или предпосылкой для возникновения профессиональных деструкций. В нашем исследовании, под эмпатией будем понимать способность распознавать мысли и чувства другого человека, с возможностью поставить себя на его место без потери чувства реальности, осознавая, что события, вызывающие эмоциональные реакции, принадлежат другому человеку.

Т.П. Гаврилова, в онтогенезе эмпатии выделила 2 уровня, связанных с формированием мотивационной направленности на себя и на другого:

Сопереживание – более импульсивное переживание индивидом тех же чувств, что испытывает другой индивид, но обращенных на себя;

Сочувствие – переживание неблагополучия другого, без соотнесения с собственным благополучием, что опосредовано когнитивными способностями.

Сопереживание и сочувствие как устойчивые эмпатические переживания, будут побуждать человека к эгоистическому или альтруистическому поведению по отношению к другому. Т.П. Гаврилова выдвинула предположение о возрастных различиях в проявлениях эмпатии: сопереживание, как более простая форма эмпатии, характерна для детей младшего школьного возраста, сочувствие больше свойственно подросткам.

Основными механизмами эмпатии Т.П. Гаврилова, Ю.А. Менджерицкая считают: эмоциональное подражание и заражение, идентификацию, понимание и рефлексию. Эмоциональное подражание и заражение позволяют устанавливать контакты с окружающими, обмениваться с ними информацией. Идентификация разрешает принять ценность другого человека без попыток что-либо изменить в нем. Понимание и рефлексия, обуславливают обращенность к собственному эмоциональному опыту, учат прогнозировать ситуации, задействую когнитивную сторону эмпатийного процесса [6]. В ключе рассмотрения данных механизмов эмпатии, снимаются основные разночтения в подходах исследователей, связанных с семантической сущностью самого понятия.

В структуре эмпатии Н.Н. Обозов выделил 3 компонента: конативный (активная поддержка другого и оказание помощи), аффективный (сопереживание, сочувствие), когнитивный (понимание состояний другого человека без изменения своего состояния). Высшая ступень в данной иерархии принадлежит поведенческой форме эмпатии, средняя – эмоциональной, низшая – когнитивной. По мнению Argyle, эмпатию обуславливают 3 фактора: способность принимать роли, межличностная мотивация, наличие данного переживания в эмоциональной памяти эмпатизирующего [4].

Когда говорят о различиях в проявлениях эмпатии у мужчин и женщин, предполагают, что женщины более восприимчивы к чувствам окружающих, лучше выражают свои эмоции. Считается, что мужчины проявляют меньше эмпатийных качеств, потому что изначально воспитываются в среде, где главным признают умение контролировать свои чувства, в то время как женщин учат быть эмоциональными, отзывчивыми. К. Хорни объясняет данные различия несовпадением социальных ролей и традиций, которые влияют на поведение людей [9]. Распространена точка зрения о совпадении биологического пола с психологическим, поэтому говоря о женщине подразумевают личность феминного типа, о мужчине – маскулинного. Исследование А.Н. Штепа, Н.С. Хоча не подтверждает различия в проявлениях психологического пола. К сходным выводам пришли Айзенберг, Ленон, изучавшие гендерные различия в проявлении эмпатии. Ученые обнаружили, что чем более очевидна направленность теста на измерение уровня эмпатии, тем меньшие гендерные различия выявлялись, однако результат повторился при проведении менее открытых методик, диагностирующих эмпатию.