
Сергей Буньков

Развитие чувства личности у подростков в условиях инициации страхом

Инициации — средство повышения
самоорганизации подростков

Психологи и педагоги, работая с подростками во временных детских объединениях осваивали способы повышения самоорганизации, рефлексии на себя и преодоления страха. Особое место заняли инициации, концепция которых была разработана и опробована В.С. Мухиной. Инициации проводились в отрядах, в урочное, заранее объявленное время. Подростки узнавали о том, что инициации молодого поколения в истории человечества осуществлялись всегда, трансформируясь и изменяясь в веках.

Инициации — всегда испытание

Инициации — это испытание на социальную зрелость, на психологическую готовность действовать в социальном пространстве, в соответствии с социальными ожиданиями. Незрелый в физическом, психическом и социальном плане человек боится и избегает инициаций.

Инициации в условиях временного объединения подростков носят игровой характер. Подростки об этом обязательно предупреждаются. Каждый подросток может отказаться от прохождения инициаций в любой момент, на любом этапе. Однако они узнают о том, что в древнем, родовом обществе этот поступок был бы оценен как малодушие и неготовность подтвердить свою социальную зрелость.

Условие прохождения инициаций: разрешение врача, психолога и готовность самого подростка.

Специальные упражнения для
работы со страхом

Исследование проводилось в августе 1998 г. в ВДЦ «Орленок». Под руководством В.С. Мухиной была разработана концепция специальных упражнений для работы со страхами.

В дальнейшем, в практике инициации страхом не было случая отказа от прохождения инициации.

Сущность психологического
сопровождения

Психологическое сопровождение — психологический прием, технология взаимодействия ментора, лидера, просто старшего, взявшего на себя ответственность работать с подростками.

Психологическое сопровождение, согласно концепции В.С. Мухиной осуществляется с помощью выраженной

идентификации и организации поведения подростка в ситуации депривации.

Соучастие и **выраженная идентификация, внушение** необходимости преодолеть свои сильно выраженные напряженность и страх могут побудить подростка к стремлению во что бы то ни стало преодолеть свои внутренние проблемы. Техника идентификации направлена именно на лиц, находящихся в состоянии психологического напряжения или стресса [1]. В.С. Мухина разработала релаксационные и мобилизирующие тренинги, которые приносят подросткам расслабление и придают им новый прилив сил, которые учат их рефлексии, пониманию своих чувств и умению управлять ими.

В совместной работе группы психологов с подростками в программе «Будущие лидеры России» каждый из психологов разрабатывал свою индивидуальную программу. Автор настоящей работы, являясь профессиональным каскадером, взял на себя труд разработать систему занятий по преодолению подростками чувства страха.

В этой системе физических упражнений сочетаются ситуации, вызывающие как природный так и социальный страх. Собственно система упражнений для подростков построена нами по образцу тренировочных упражнений каскадеров или других категорий специалистов, работающих в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф, межэтнических конфликтов, террора и прочих социальных катаклизмов.

Слово «каскадер» (от французского *cascadeur*) имеет два значения: 1. Исполнитель номера, обычно имеющего характер пантомимической сценки и основанного на комических акробатических падениях (каскадах). 2. Лицо, выполняющее в кинофильмах сложные или опасные для жизни трюки. Такое определение дает «Словарь русского языка» изданный под эгидой Академии наук СССР. Еще сто лет назад русский язык не знал такого понятия. В словаре Вл. Даля мы находим лишь слово «каскадь» (француз.), которое означает водосток, небольшой водопад.

Каскадер в сознании подростка — человек интереснейшей профессии: сильный, ловкий, смелый. Действительно каскадер — человек имеющий спортивный разряд в каком-либо виде спорта: конном, парашютном, автомобильном, борьбе, легкой атлетике, каратэ, самбо и др. Каскадер умеет владеть своим телом — он правильно падает, вскакивает, бежит, прыгает. Он смело, сосредоточенно и умно действует в экстремальных ситуациях. Профессиональный каскадер обладает высокой скоростью психических реакций, волей, хорошей рефлексивной способностью. Обла-

Необходима система занятий по преодолению подростками чувства страха

Профессия каскадер имеет свой имидж

Фактические и психологические проблемы при выполнении упражнений, требующих преодоления страха

дая этими качествами, каскадер способен обезопасить себя и тех, кто рядом с ним.

В условиях работы с подростками психолог-каскадер рассказывает им о своей профессии, о физических и психологических проблемах, возникающих при постановке разной сложности и опасности трюков. Психолог-каскадер делится с подростками не только опытом своих достижений, но и неудач, провалов. Он рассказывает об усилиях, которые предпринимает взрослый профессиональный мужчина, чтобы преодолеть чувство негативного напряжения или страха перед началом выполнения трюка. Именно глубокие рефлексии профессионала содействуют тому, что у самого подростка появляется желание поделиться своими аналогичными переживаниями, так глубоко запытанностями не только от всех, но и от себя.

Психолог-каскадер, пользуясь доверием подростков в свободном общении (но по заранее подготовленной программе), сообщает о профессиональных тайнах умений каскадера.

Приведем некоторые тексты из содержания бесед.

Каким психологическими качествами обладает человек, чья жизнь постоянно подвергается опасности?

Прежде всего воля! Проявление воли в экстремальных условиях обуславливает совокупность волевых качеств: организованность, целеустремленность, трудолюбие, смелость, мужество, решительность, настойчивость, самоотверженность, самостоятельность, самообладание и др.»

При акробатических прыжках, падениях с высоты дома, моста, а также падения с парашютом происходит зрительное восприятие высоты, служащее своеобразным сигналом опасности и вызывающий пассивно-оборонительную реакцию, сопровождающуюся эмоцией страха.

В условиях угрозы для жизни человеку требуется подавить состояние страха.

Во время преодоления психологического барьера при первом прыжке, падении с высоты, а так же с парашютом и других видах деятельности, сопряженной с угрозой для жизни, у человека возникают сложные, противоречивые психологические состояния от эмоционального напряжения, обуславливаемого чувствами ответственности, тревоги, страха на начальном этапе, до радостного ликования и двигательного возбуждения после завершения трюка.

Прыжки, падения могут быть видимые и не видимые — когда каскадер перед исполнением трюка видит место приземления или не видит.

Но сколько бы человек не делал высотно-акробатических прыжков, падений, он всегда будет волноваться. Однако

повторные высотно-акробатические прыжки и падения специалист переживает менее остро: спадает напряженность, внимание становится более устойчивым. Постепенно вырабатываются навыки **управлением** или **владением** своим телом в пространстве.

Рассказы психолога — профессионального каскадера и демонстрация приемов овладения своим телом в пространстве ровной площадки, лужайки, крутой горы, на канате и др. вызывают у подростков горячее желание преодолеть возникающий в некоторых экстремальных условиях страх.

Программа школы «Будущие лидеры России»

В результате как бы спонтанно у подростков возникает потребность в обучении специальным приемам овладения своим телом.

Программа «будущие лидеры России» предлагает учебу в школе **специалистов экстремальных ситуаций**.

Программа школы строится из: 1 — курса лекций (спецкурс «Человек в экстремальных условиях»); 2 — практических занятий; 3 — инициаций.

Обратимся к более подробному описанию программы.

1. Курс лекций «Человек в экстремальных условиях»

1. Спецкурс «Человек в экстремальных условиях» (темы):

- 1.1. Экстремальные природные условия;
- 1.2. Экстремальные условия техногенных катастроф;
- 1.3. Экстремальные условия межэтнических отношений;
- 1.4. Поведение, организующее выживание в экстремальных условиях;
- 1.5. Психическая напряженность и страх: полифункциональное влияние на самочувствие и поведение человека.

2. Проверка себя в экстремальных условиях

2. Практические занятия

- 2.1. Вводные беседы о поведении человека в экстремальных условиях;
- 2.2. Физическая подготовка и тестирование на специальных тренажерах.

После физической подготовки в освоении правил падения, прыжков, удержания равновесия и др. использовались специальные упражнения на тренажерах в Кабинете авиационно-космической и экстремальной медицины Дома авиации и космонавтики (ДАиК) ВДЦ «Орленок».

Приведем описание тренажеров (оптокинетический барабан, рейнское колесо и малая корзинчатая центрифуга).

Оптокинетический барабан

Представляет собой неподвижно закрепленное на полу кресло, окруженное цилиндром (диаметр — 150 см), раскрашенным изнутри косыми черно-белыми полосами. Испытуемый садится в кресло и смотрит перед собой.

Барабан начинает вращаться (период вращения — 68 оборотов в минуту), черно-белые косые полосы во время вращения раздражают зрительный анализатор, через который идет воздействие на вестибулярные системы организма человека. У испытуемых возникают иллюзии вращения кресла, «ввинчивания» в пол или потолок, расширения или сжатия пространства, а так же иллюзия «зеленой полосы».

Оптокинетический барабан служит для исследования вестибулярной устойчивости в условиях перемещающегося пространства. Подростковые страхи связаны с иллюзиями, возникающими в оптокинетическом барабане.

Рейнское колесо

Рейнское колесо, называемое также осевым, или спортивным колесом, предложено немецкими учеными в 1939 году для тренировки летчиков. Является штатным тренировочным снарядом для подготовки летчиков, космонавтов, оинов, десантников, спецподразделений.

Изготовлено в виде закрепленного вертикального двойного кольца из металлических труб, внутри которого находятся специальные крепления для рук и ног. В исходном положении подросток-испытуемый фиксируется с помощью привязанных ремней за руки и ноги и перемежающимися движениями приводит во вращение колесо, периодически оказываясь при этом вверх ногами и вниз головой, удерживаемый от падения силой инерции и петлеобразными креплениями на руках и ногах.

Рейнское колесо служит для тренировки вестибулярного аппарата в двух проекциях — сагитальной (передней) и боковой. Подростковые страхи связаны с быстрой сменой положений тела и артастатическими изменениями (голова — ноги).

Малая корзинчатая центрифуга рюмочного типа

Малая корзинчатая центрифуга изготовлена в виде круглой площадки диаметром 98 см с периллами. Испытуемые встают на площадку спиной к периллам, после чего центрифуга начинает вращаться (период вращения — 80 оборотов в минуту). Таким образом создается перегрузка на угловых ускорениях 1,96g.

Центрифуга служит для тренировки вестибулярного аппарата и моделирования перегрузок на угловых ускорениях. Кроме того на центрифуге проверяется координация движений, и мышечная реакция. Для этой цели разработан комплекс упражнений, дающий возможность проводить функциональные пробы. Подросткам ставилась задача после того, как центрифуга раскрутится до скорости, дающей почти двойную нагрузку (вес тела увеличивается

вдвое), оторваться от перилл и встать двумя ногами на квадрат, нарисованный в центре. Подростковые страхи связаны с вестибулопатией (укачиванием), с быстротой вращения и с затрудненным управлением телом в условиях перегрузки.

2.3. Упражнения в мире предметов, окружающих нас в обычной жизни:

Назовем и опишем некоторые упражнения.

Падение со стула

- сесть на стул так, чтобы спина плотно прижималась к спинке стула;
- ноги расставлены; одна из ног должна быть «толковой», т.е. ступня ноги заводится под стул и ставится на мысок;
- отталкиваясь ногой от пола, спину от спинки стула не отрываем, при падении руки свободно раскидываются в стороны;
- голова прижимается подбородком к груди;
- отталкиваемся и падаем вместе со стулом на пол или сильно оттолкнувшись ногой делаем переворот через голову и приземляемся на пол.

Падение через стол

- Игровая ситуация: два человека или несколько стреляют или кидают в человека, стоящего спиной к столу предмет. Его действия: стоя спиной к столу он резко хватается за край стола, отталкивается ногой (любой) или одновременно двумя ногами от пола с поворотом в горизонтальное положение, т.е. на крышку стола, скатываясь с него, тянет за собой стол, переворачивая его на ребро. Таким образом стол становится защитной преградой падающего человека от нападающих.

Так же прорабатываются: прыжки с высоких предметов или природных объектов; переход по неустойчивому бревну; бег на ходулях и много других аналогичных упражнений.

После каждого упражнения, повторенного многократно до успешного его выполнения, подростки в группе обсуждают свои эмоциональные переживания и телесные ощущения — от момента физической и психической напряженности до момента переживания чувства радостного облегчения от ощущения овладения своим телом и своими эмоциями.

Суть психологического сопровождения подростков — в обучении не только в владении своим телом и своими эмоциями (спонтанно возникающим страхом), но в способности тонко рефлексировать на свои объективные возможности и в готовности развивать свое тело и свой дух.

3. Инициации страхом побуждают к развитию чувства личности

3. Инициации

После подготовительной работы в процессе практических занятий подростки чувствуют себя более уверенно. Психолог-каскадер начинает готовить их к испытаниям в условиях сенсорной депривации (в позднее вечернее время испытание на тропе инициаций). Подготовка осуществляется через походы с ночевкой в лесу, через рассказы о трудных и страшных ситуациях, через реально созданные для подростков испытания. Наше включенное наблюдение и рефлексии подростков показывают: в условиях инициации страхом, преодоление негативной психической напряженности и страха остро переживается подростками как победа над самими собой. Это побуждает к развитию чувства личности и самоуважения.

1. Мухина В.С. Проблемы генезиса личности. — М., 1985. — С. 94—95.

