



**ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ПЕРВИЧНОЙ ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ВСЕХ ВИДОВ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ
СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Часть 3.

**Комплексная программа первичной позитивной
профилактики зависимого поведения для обучающихся
5 -7 классов**

МОСКВА – 2019

УДК 616-053.4, 159.913, 37.04-053, 371.7, 613.8, 613.84, 613.86, 614.8.015, 615.099

ББК 51.12

К 102

Организация-разработчик: Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы» (ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»).

Авторы-составители: Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж., Кошкина Е.А., Аршинова В.В., Сокольчик Е.И., Деменко Е.Г., Катюрина Д.С.

Комплексная программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков. Часть 3. Комплексная программа первичной позитивной профилактики зависимого поведения для обучающихся 5 -7 классов // Авторы-составители: Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж., Кошкина Е.А., Аршинова В.В., Сокольчик Е.И., Деменко Е.Г., Катюрина Д.С. Методические рекомендации. / ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2019. – 69 с.

Рецензенты:

Новиков Е.М., профессор кафедры наркологии ФГБОУ РМАНПО Минздрава России, д. м. н., профессор

Агибалова Т.В., руководитель отделения психотерапии, психологии и реабилитации ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», д. м. н.

Предназначение: для специалистов системы профилактики: педагогов-психологов, педагогов общего образования, медицинских психологов, врачей психиатров-наркологов, специалистов школьной медицины и других заинтересованных лиц, работающих с детьми младшего школьного возраста.

Данный документ является собственностью Департамента здравоохранения города Москвы и не подлежит тиражированию и распространению без соответствующего разрешения без соответствующего разрешения.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ.....	9
ЗНАКОМСТВО	13
УСТАНОВЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РАБОТЫ В ГРУППЕ	13
БАЗОВЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ	14
Я И ДРУГИЕ	30
«НЕТ» ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ.....	37
УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ	43
ЗАНЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68

ВВЕДЕНИЕ

Целью комплексной программы первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков является развитие духовных и нравственных ценностей личности, адаптивных поведенческих стратегий для успешной психологической и социальной адаптации ребенка на различных этапах его взросления. Внедрение программ по духовно-нравственному воспитанию создает условия для формирования факторов защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения, а также формирует устойчивый психологический иммунитет к потреблению психоактивных веществ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Актуальность проблемы

Подростковый возраст не случайно называют «трудным». Это период перехода от детства к взрослому состоянию. В этом возрасте происходят значительные изменения как в физиологической сфере человека, так и в эмоционально-личностной, психологической. В этом возрасте происходит взросление, развивается самосознание, возникают новые формы поведения, меняются особенности мышления, формируется мировоззрение человека.

Подросток стремится к обретению автономии, поэтому прежде значимые фигуры родителей и учителей теряют свой авторитет в глазах подростка и на смену им приходят сверстники.

Именно в подростковом возрасте происходит большинство первых проб психоактивных веществ, поэтому профилактическая работа в этом возрасте направлена на развитие ответственного поведения, осознанности и адаптивных форм совладания со стрессовыми ситуациями, которых в процессе взросления становится все больше.

Важно, чтобы подросток ориентировался не на внешний контроль со стороны родителей, учителей и других значимых взрослых, который с обретением самостоятельности снижается, а совершал выбор в пользу благополучного поведения, руководствуясь собственными внутренними мотивами.

Концептуальная основа

В основе программы лежит представление о многофакторности этиологии химической зависимости: существует множество факторов, внешних и внутренних, влияющих на первое приобщение к психоактивным веществам и на развитие химических зависимостей.

Выделен ряд принципов, на которых базируется профилактическая программа:

1. Необходимость проведения профилактической работы со всеми детьми.
2. Учет множественности факторов риска, направленность на снижение внутренних факторов риска и развитие возможностей противостояния внешним негативным воздействиям.
3. Опережающая профилактика по отношению к возрасту активных проб.

4. Непрерывность профилактической работы (регулярная систематическая работа в течение нескольких лет).
5. Направленность на развитие социальной компетентности и личностных ресурсов, являющихся факторами защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения.
6. Комплексность в осуществлении профилактического подхода: обучение навыкам, а не только предоставление информации
7. Учет возрастных особенностей (ориентация на ведущую деятельность).
8. Сочетание групповой и индивидуальной форм работы.
9. Учебно-воспитательные учреждения (школы и детские дошкольные учреждения) как база основной работы.
10. Вовлечение родителей в профилактическую работу.
11. Позитивная направленность (не «что убрать», а «что добавить», не «почему плохо употреблять», а «как хорошо жить без этого»).
12. Сотрудничество различных ведомств в осуществлении профилактической работы.

Цели и структура программы

При построении данной программы авторы опирались на теорию жизненных навыков, сформулированную G. Botwin [3]. Основная цель программ обучения жизненным навыкам – помочь детям и подросткам приобрести навыки, необходимые для того, чтобы лучше понимать себя, сделать положительный здоровый выбор в жизни, принимать решения с четким сознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям в условиях быстрых социальных изменений, обрести большую сопротивляемость склонности к негативному и вредному поведению.

Вследствие этого цель данной программы оказывается двойной. С одной стороны, это программа профилактики развития алкоголизма и наркомании. С другой стороны, программа направлена на развитие у подростка недостающих ему навыков, на обсуждение с ним тех проблем, с которыми подросток слишком часто оказывается один на один - проблем общения, отношений с людьми (как взрослыми, так и сверстниками), проблем конфликтов, стрессов и т.д.

Особенности проведения занятий по Программе.

Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Вести занятия по этой программе могут получившие специальную подготовку педагоги, психологи, медицинские (клинические) психологи, педагоги-психологи, врачи.

Для проведения занятия группа рассаживается в кружок. Обучающиеся - члены группы - имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов. Участие в работе группы является добровольным. Ведущий не принуждает ученика отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его активность.

Для каждого занятия указаны материалы, необходимые для его проведения. Также желательно иметь большие листы бумаги и фломастеры, чтобы записывать выводы и правила. Эти листы могут затем сохраниться и вывешиваться в классе перед каждым занятием (например, перечень правил работы в группе, правила внимательного слушания и т.д.).

Каждое занятие, обычно, содержит следующие части:

- Приветствие,
- Упражнение-активатор,
- Введение в тему занятия,
- Отработка навыков,
- Домашнее задание.

Для каждой формы активности указано примерное время ее выполнения. Это время может меняться в зависимости от численности группы, темпа работы участников, степени их знакомства с той или иной проблемой.

При проведении занятия используются разные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», лекции-истории от лица игрового персонажа, ролевая игра, упражнения-активаторы, работа в малых группах – в парах и тройках и т.д. Чередование разных форм работы повышает интерес детей к участию в занятии.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

С медицинской точки зрения курение, алкоголизм, наркомания – это заболевания, связанные с привыканием организма к воздействию отравляющих химических веществ, без которых человек не может чувствовать себя работоспособным, но в то же время эти вещества оказывают разрушающее действие практически на все органы и ткани. Лечение уже развившихся болезней – процесс трудный и длительный, и, к сожалению, до сих пор недостаточно продуктивный. Поэтому профилактика данных заболеваний, как и любых других, в настоящее время представляется более эффективным средством.

Что же означает профилактика наркологических заболеваний в общем смысле и применительно к подростковому возрасту? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим некоторые факторы, приводящие человека к началу употребления психоактивных веществ – так называемые факторы риска). В настоящее время выделяют три группы факторов:

1. Биологические – генетически заложенная программа развития человека, физиологические особенности организма.
2. Социальные – факторы, обусловленные внешним социальным окружением человека.
3. Психологические – внутреннее психологическое состояние человека, обуславливающее его психологическое самочувствие, а также его поведение в обществе.

Данная программа – это работа с психологическими факторами. Программа направлена на формирование таких компетенций как здоровый выбор в жизни, а также формирование поведенческих навыков, которые позволят человеку благополучно общаться с другими людьми. Выполнение этой задачи во многом зависит от тех людей, которые непосредственно взаимодействуют с растущим человеком, т.е. от родителей, воспитателей, учителей.

Программа преследует двойную цель: во-первых, это формирования адекватного самовосприятия, самосознания, обучение эффективному взаимодействию с окружающими людьми, и, во-вторых, непосредственное предупреждение проб психоактивных веществ.

Для подросткового возраста характерна смена ведущей деятельности. На первый план выходит уже не учеба, а общение со сверстниками. Но, к сожалению, у многих подростков оказываются не сформированными базовые социальные навыки. Потребность в общении сталкивается с элементарным неумением общаться, неумением слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику и критично оценивать высказывания и действия других людей.

Взросление нередко сопровождается целым рядом специфических подростковых реакций - реакцией эмансипации (которая может иногда выступать в форме детского негативизма), реакцией группирования со сверстниками, реакцией подражаний, развитием хобби и т.д.

В совокупности особенности подросткового возраста приводят к тому, что этот возраст оказывается периодом риска начала употребления алкоголя, наркотиков, развития разных других форм девиантного поведения. Лечение уже развившихся заболеваний (алкоголизма, наркомании) - процесс трудный и до сих пор часто недостаточно эффективный. Как и при любом заболевании, профилактика может оказаться гораздо продуктивнее любого лечения.

Первое употребление алкоголя и наркотиков часто происходит именно в подростковом возрасте. Нередко из любопытства, в компании, из желания доказать свою «взрослость», быть «как все». Часть тех, кто подростком попробовал алкоголь, наркотики, и в дальнейшем продолжает их употреблять, образуя группу риска для развития зависимости.

Подростковый возраст (особенно младший подростковый) является тем периодом, когда особенно остро стоит необходимость в проведении профилактических мероприятий по предотвращению возникновения зависимого поведения.

Так как во многом причиной начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления, то именно развитие соответствующих социально-психологических навыков у подростков значительно снизит риск возникновения аддиктивного поведения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Целевая аудитория

Данная программа ориентирована на обучающихся младших классов общеобразовательных учреждений (11-14 лет).

Структура программы

Данное методическое пособие состоит из трех частей и предназначено для работы с учащимися среднего звена общеобразовательной школы (5-7 классы). Самая большая по объему часть – «Базовые навыки общения» - состоит из 18 занятий. Раздел « Я и другие» включает 7 занятий, «Нет – психоактивным веществам» - 8 занятий.

Преподаватель в дальнейшем не случайно везде именуется ведущим. Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Вести занятия по этой программе могут получившие специальную подготовку учителя, психологи, врачи.

Для проведения занятия группа, как правило, рассаживается в кружок. Учащиеся - члены группы - имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, «мозговом штурме», групповых дискуссиях. Участие является добровольным. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его участие.

Для выполнения работы необходимы доска, мел. Желательно иметь большие листы бумаги и фломастеры, чтобы записывать какие-то выводы и правила. Такие листы могут затем сохраняться и вывешиваться в классе перед каждым занятием. (Например, перечень правил работы в группе, принципы хорошего умения слушать и т.д.).

Так как расположение «в круге» является непривычным для учеников, они будут на первых занятиях стараться сесть рядом с друзьями, по группам, существующим в классе. Это может привести к серьезным трудностям в проведении занятий (учащиеся будут общаться между собой только в маленьких группах, может возникать конфронтация разных групп и т.д.). Поэтому ведущему, особенно на первых занятиях, возможно, придется самому рассаживать группу. Для этого могут использоваться специальные приемы. Например, можно рассадить группу по именам, по алфавиту, по дням рождения (начиная с января и до декабря). Можно предложить сесть рядом тем, у кого есть одинаковые домашние животные или у кого есть одинаковое количество братьев и сестер, либо рассесться по цвету одежды, сесть рядом тем, кто предпочитает одинаковую музыку и т.д. Ведущий может перед началом занятия раздать карточки с числами или с буквами и предложить ученикам сесть по порядку номеров или по алфавиту (при использовании карточек с буквами на том же занятии можно провести упражнение-активатор «пишущая машинка»). При этом, как правило, ведущий

только дает инструкцию, как именно следует садиться, а ученики сами выполняют задание.

Каждое занятие, обычно, содержит следующие части:

- выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме,
- сообщение новой информации и обобщение пройденного материала,
- отработка навыков.

Кроме того, желательно включать в занятие такие элементы, как:

- обсуждение выполненного учениками домашнего задания,
- в начале занятия стимулирование интереса к новой теме с помощью упражнений, вопросов, демонстрации каких-то материалов, примеров,
- предложение домашнего задания.

При подготовке занятия надо заранее определить, сколько времени отводится на ту или иную часть занятия. При этом надо учитывать время на вопросы и обсуждение, организационные паузы и задержки, особенно в первые минуты занятия, а также при переходе от одного вида работы к другому. В начале каждого занятия надо выделить несколько минут на информацию о плане работы на уроке, о теме нового занятия, на вопросы учащихся по предыдущей теме, обсуждение предыдущего домашнего задания (если оно не связано с новой темой).

При проведении занятия используются самые разные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», мини-лекции, ролевая игра, упражнения-активаторы, работа в малых группах - в парах и тройках и т.д. Желательно чередование разных форм работы для повышения интереса учащихся.

«Мозговой штурм» - методика, используемая для выдвижения как можно большего количества разнообразных идей, развивающая творчество. В ходе мозгового штурма участники высказывают свои предложения, которые ведущий или 1-2 члена группы записывают на доске. Во время мозгового штурма не допускается критика, оценки или обсуждение выдвигаемых идей и предложений. Цель мозгового штурма - генерирование идей. Фаза обсуждения идей и их оценки следует после окончания самого процесса мозгового штурма. В ходе занятий метод мозгового штурма может использоваться очень часто, поэтому желательно, чтобы ведущий сам в достаточной степени овладел им.

Упражнения-активаторы включаются в каждое занятие. Они служат для усиления интереса учащихся, повышения работоспособности, снятия напряжения, отдыха, улучшения взаимоотношений в группе. В некоторых случаях эти упражнения могут быть непосредственно связаны с темой занятия и служить для провоцирования интереса к новой теме или использоваться в качестве рабочих упражнений в ходе занятия. В других случаях они не связаны с темой занятия, но, как правило, касаются каких-то специально не обсуждаемых аспектов взаимоотношений или психических особенностей человека. Нередко они служат для тренировки внимания, отработки навыков работы в малых группах, в парах. В таких случаях ведущему полезно после упражнения сделать короткий вывод. Описания некоторых упражнений-активаторов приведены в конце программы.

В ходе работы ведущему полезно помнить несколько правил:

- Ведущий - не бог и не всезнайка. Он может чего-то не знать, ошибаться. Смелее признавайте свои ошибки, предлагайте подумать вместе, спрашивайте совета группы, обещайте уточнить какой-то вопрос к следующему занятию и т.д.
- Стремитесь к постоянному получению обратной связи от учащихся. Спрашивайте, что было интересно, что нет, что непонятно, что они хотели бы обсудить подробнее. Можно завести "почтовый ящик" - коробку, в которую ученики могли бы опускать записки с вопросами и замечаниями ведущему.
- Больше двигайтесь, не стойте на одном месте. Активнее прибегайте к жестам, чаще улыбайтесь, используйте прикосновения.
- Чаще хвалите учеников.
- Выполняйте все групповые нормы, правила активного слушания, умения критиковать конкретно и по существу и т. д. Пользуйтесь всем тем, чему учитесь других.

Требования к ведущим

Занятия по программе требуют участия не менее двух квалифицированных и специально подготовленных по данной программе ведущих. Они должны быть способны к игровой активности, хорошо чувствовать психологическую ситуацию в подростковой группе, иметь развитый навык эмпатии.

Помещение и необходимые материалы

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. При этом оно должно быть безопасным: без острых углов и опасных мест.

Для многих занятий понадобятся также бумага для рисования, фломастеры, цветные карандаши и др. Список необходимых материалов приведен для каждого занятия.

Темы занятий

1. Знакомство
2. Установление основных правил работы в группе
Базовые навыки общения
3. Умение слушать
4. Виды и формы общения
5. Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор
6. Агрессивное, неуверенное поведение и поведение с уверенностью в себе
7. Виды группового давления
8. Умение постоять за себя (умение сказать "нет")
9. Права человека на уверенность в себе
10. Стресс. Способы борьбы со стрессом
11. Эмоции. Как справиться с гневом
12. Виды критики. Реакция на критику

13. Умение критиковать. Умение хвалить и принимать похвалу
 14. Навыки критического мышления
 15. Умение принимать решения
 16. Этапы решения проблем
 17. Поведение в конфликтной ситуации
 18. Решение конфликта путем совместного принятия решения
- Я и другие*
19. Я уникальный
 20. Кто я - ребенок или взрослый? Особенности подросткового периода
 21. Как завязывать дружбу
 22. Как поддерживать дружеские отношения
 23. Как прерывать нежелательные отношения. Как пережить потерю друга
 24. Отношения между мальчиками и девочками
 25. Взаимоотношения со взрослыми (с родителями, учителями)
- «Нет» психоактивным веществам*
26. Что такое наркотики
 27. Правильное и неправильное использование наркотических веществ
 28. Употребление, злоупотребление, болезнь
 29. Табакокурение
 30. Алкоголь
 31. Никогда не употреблять психоактивные вещества - хорошо. Умение сказать «нет».
 32. Реклама
 33. Умение отвечать за себя.

1

Знакомство

Цели занятия: знакомство ведущего с учащимися; знакомство учащихся с целями и программой занятий.

План занятия

- Приветствие и знакомство с ведущим и целями занятий.
- Акцент делается на помощи в решении проблем подростков, развитии навыков общения, уверенности в себе, принятии решения.
- Мозговой штурм «Наши ожидания – наши опасения».
 - Упражнение – активатор.
 - Рефлексия.

2

Установление основных правил работы в группе

Цели занятия: продолжение знакомства с учащимися; установление правил работы в группе; предложение программы занятий.

План занятия

- Приветствие.
 - Упражнение «Сядьте по-новому» (например, по алфавиту, по дате рождения и пр.). Проверить правильность выполнения задания.
 - Упражнение «Познакомимся»
- Группа разбивается на пары. 2 мин. на разговор в парах. Затем каждый из членов пары рассказывает о другом 2-3 фразы.
- Принятие групповых правил
 - Рефлексия
 - Домашнее задание: записать в тетрадь правила работы в группе.

Материалы для занятия

Групповые правила:

1. Активность учащихся.
2. Взаимное уважение.
3. Говорить по одному.
4. Добровольность участия в упражнениях.
5. Каждый может высказывать свое мнение, не подвергаясь оскорблениям и критике.
6. Возможность высказаться предоставляется всем желающим.
7. Конфиденциальность: личная информация, полученная на группе о ком-то из участников, за пределы группы не выносится.
8. Стремление понять мнения друг друга

БАЗОВЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

3

Умение слушать

Цели занятия: знакомство с понятием активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать; отработка навыков умения активно слушать.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор (например, "испорченный телефон" или "услышь меня").
- Мозговой штурм «Что значит слушать друг друга».
- Упражнение «Хороший – плохой слушатель».

Демонстрация ведущим с помощью кого-либо из учащихся образца плохого умения слушать. Вопрос к группе: хорошее или плохое умение слушать показано? Почему? Краткое обсуждение группой. Демонстрация ведущим с помощью учащегося образца хорошего умения слушать. Групповая дискуссия: что такое хорошее умение активно слушать?

- Упражнение «Мастер слушать».

Группа разделяется на тройки: рассказчик - наблюдатель - слушатель. Рассказчик говорит на заданную тему, слушатель старается применить навыки слушания, наблюдатель по окончании упражнения сообщает, насколько это удалось слушателю. Затем участники меняются ролями. Ведущий следит, чтобы все тройки работали. Возможные темы для обсуждения: мое любимое время года, мое хобби, где я люблю отдыхать во время каникул, мой любимый фильм, мое любимое животное и т.д.

- Рефлексия
- Домашнее задание: понаблюдать, кто как слушает в вашей семье. На следующем занятии сообщить о результатах.

Материалы для занятия

Признаки плохого умения слушать:

1. прерывания, перебивание,
2. занятие посторонними делами,
3. взгляды на часы, в сторону, зевание и т.д.,
4. переход к рассказу о собственных делах,
5. возражения, не дослушав до конца.

Умение слушать включает три этапа: услышать - понять - повторить.

Активное понимающее слушание включает: переспрашивание, уточнение, взгляд на собеседника, тело повернуто к собеседнику, использование кивков, эмоциональные реакции на то, о чем говорится, перефразирование.

Умеющий слушать человек может, не перебивая, выслушать собеседника, проявить к нему интерес и сочувствие, понять, что хотел сказать собеседник,

помочь ему более точно сформулировать свои мысли, уметь повторить сказанное прежде, чем возражать. Пока собеседник говорит, не пытайтесь придумать возражение. Не спешите возразить или дать оценку сказанному. Сначала дослушайте и уточните, правильно ли вы поняли. Даже если вы не согласны со сказанным, покажите, что вы поняли, попытайтесь повторить сказанное своими словами.

4

Виды и формы общения

Цели занятия: знакомство с разными видами общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения, отработка навыков использования невербальных элементов общения.

План занятия

- Приветствие.
 - Обсуждение домашнего задания.
 - Упражнение-активатор с элементами невербального общения (например, "разговор на тарабарском языке", "зеркало", "шарады"). Вывод о том, что общение возможно и без слов.
 - Мозговой штурм «Роль невербальных элементов в общении».
- Ведущий подводит итоги, рассказывая о вербальном и невербальном общении, роли. Желательны примеры культурных различий в языке жестов, поз.
- Упражнение- активатор "разговор через стекло" или "разговор глухонемого, глухого паралитика и слепого немого".
 - Рефлексия.
 - Домашнее задание: понаблюдать за различиями в использовании элементов невербальной коммуникации разными людьми и в разных ситуациях (в каких ситуациях больше используются, кем).

Материалы для занятия

Невербальное общение - общение с помощью жестов, поз, мимики, взгляда в глаза, интонаций и т.д. Вербальное общение - общение с помощью слов.

Более половины информации люди передают и получают с помощью невербальных, несловесных способов общения.

Часто люди больше доверяют невербальным элементам общения. Если сказать: "Очень вкусно" - и при этом изобразить на лице отвращение, скорее поверят выражению лица.

Чтобы лучше понять человека, надо обращать внимание на невербальные элементы общения.

"Уметь слушать" - часто на самом деле означает и уметь наблюдать, "уметь видеть".

Хочет ли человек что-то сказать, хочет ли он побыть один, настроен ли он общаться, хочет ли ученик отвечать, все это обычно видно без помощи слов.

Настроение человека, его отношение к чему-либо ярко проявляются в его мимике, жестах, позах, интонациях.

Иногда можно даже договориться о чем-либо без помощи слов.

5

Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор

Цели занятия: знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор; отработка навыков начинать, поддерживать и прекращать разговор.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор «перетягивание каната» или «встречное движение».
- Мозговой штурм «Способы начинать разговор в разных ситуациях».
- Упражнение «Начни беседу».

Опробование учащимися в центре группы разных способов начинать разговор в разных ситуациях. Остальная группа наблюдает и оценивает.

- Групповая дискуссия «Как показать желание поддержать или прервать нежелательный разговор»

- Упражнение «Хочу-не хочу».

Продолжение упражнения в центре группы, когда один из учащихся пытается начать разговор, а другой - поддержать его или отказаться от него. Выводы о том, как лучше начинать разговор в разных ситуациях, как его поддерживать и как завершать.

-Рефлексия.

- Домашнее задание. Варианты:

- записать в тетрадь этапы разговора;
- попытаться на улице выяснить время, узнать дорогу куда-либо;
- попытаться узнать что-либо по телефону магазина, по телефону городской справочной;
- подойти на перемене к однокласснику, которого знаете плохо, и поговорить о чем-либо.

Материалы для занятия

Начало разговора зависит от собеседника - знакомый или незнакомый, взрослый или ровесник, юноша или девушка; ситуации - в гостях, на дискотеке, на улице, в школе, в разговоре по телефону; цели - разговор по делу, желание познакомиться и т.д.

Этапы разговора: привлечение внимания собеседника (например, подойти, посмотреть в глаза, улыбнуться и т.д.), начало разговора, поддержание его, завершение.

Легче начать разговор с тем, кто в этот момент не занят, не разговаривает с кем-то еще, сидит в одиночестве и т.д.

Как правило, нежелательно начинать разговор (особенно с незнакомым) с чересчур личных замечаний, вопросов. Часто хорошо начинать с общих замечаний, вопросов, формальной просьбы в зависимости от ситуации (например, спросить время, попросить подсказать дорогу, пригласить на танец, спросить, что задали и т.п.).

Возможные способы начала разговора: представиться, попросить о помощи, сделать комплимент, предложить помощь, иногда можно высказать собственные ощущения в данный момент.

Если вы часто испытываете сложности при начале разговора, можете потренироваться, узнавая на улице время, выясняя в очереди за билетами в кино, интересный ли фильм, и т.п. Не забывайте поздороваться!

При разговоре по телефону даже со знакомыми часто стоит представиться.

Для поддержания разговора, прежде всего, важно уметь слушать.

Люди чаще ценят тех, кто умеет их слушать. Задавайте вопросы. Существует два вида вопросов: закрытые, т.е. требующие короткого ответа, и открытые, на которые может быть дан развернутый ответ. Например, сравните: "Ты здесь живешь?" и "Где ты живешь?" Для поддержания разговора больше пользы приносят открытые вопросы.

Не затягивайте разговора, если вам больше нечего сказать, а собеседник торопится.

Обращайте внимание на позы и жесты собеседника. Разговор - это разговор двоих. Собеседник своей позой, взглядом показывает, хочет ли он поддерживать разговор или нет. Если он проявляет внимание (смотрит на вас, поворачивается к вам, улыбается) - продолжайте, если он спешит, отворачивается, показывая нежелание говорить, начинает заниматься своими делами - значит, он не настроен общаться. В таком случае после одной - двух попыток завязать разговор лучше отойти, чтобы не вызвать отрицательной реакции. Вы сможете попробовать заговорить с этим человеком в другой раз.

Ваша чрезмерная настойчивость может вызвать у него плохое к вам отношение. Помните: нежелание человека общаться в данный момент, совсем не обязательно связано с нежеланием вообще общаться с вами. Вы ведь тоже не всегда и не со всеми хотите разговаривать!

6

Агрессивное, неуверенное поведение и поведение с уверенностью в себе

Цели занятия: знакомство с понятиями уверенности в себе, неуверенности и агрессивности, различение демонстрируемых другими агрессивного, неуверенного и уверенного поведения, выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Попытки изобразить уверенное в себе поведение.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.

- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия «В каких ситуациях приходилось вам испытывать неуверенность в себе?»
- Упражнение «Уверенное поведение».

Добровольца просят изобразить в центре группы уверенное поведение в ответ на замечание ведущего. Группа оценивает, какой тип поведения демонстрирует учащийся. Ведущий поочередно приглашает разных учащихся в центр группы. Группа оценивает тип поведения. (Ведущий обязательно должен благодарить каждого побывавшего в центре за помощь.)

- Мозговой штурм «Что такое уверенность в себе?»
- Упражнение «Изобрази-ка».

В парах с изображением агрессивности, неуверенности и уверенности в себе.

- Домашнее задание: в разговоре понаблюдать, в каком из трех состояний находится ваш собеседник.

Материалы для занятия

Уверенность в себе - умение понимать и выражать свои желания, потребности, любовь и нелюбовь, умение регулировать свои отношения с людьми в соответствии со своими желаниями, добиваться цели, ориентироваться на собственное мнение и отстаивать его, умение отвечать за свои поступки; умение просить и отказывать, умение сопротивляться давлению со стороны других людей.

Уверенный в себе человек действует в соответствии со своими мнениями, желаниями и убеждениями, беря на себя ответственность за свои поступки и их результаты.

Неуверенный человек сдерживает свои чувства, поддается давлению других людей, ориентируется в своих поступках не на собственные мнения и желания, а на мнения и оценки других людей. Как правило, неуверенность в себе сопровождается чувством собственной неполноценности, низкой самооценкой. Неуверенность в себе часто связана с боязнью сделать что-то недостаточно хорошо, боязнью ошибиться. Нередко неуверенность в себе маскируется чрезмерной агрессивностью.

Агрессивность - попытка повысить свою самооценку за счет других людей путем унижения их, оскорбления, применения к ним физической силы.

7

Виды группового давления

Цели занятия: знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, отработка умения замечать групповое давление, начало отработки навыка сопротивления групповому давлению.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.

- Упражнение активатор "разожми кулак". Выводы о способах заставить человека сделать что-либо.

- Мозговой штурм «Групповое давление».

Введение понятий манипулирования (в старших классах) и группового давления. Дискуссия о видах группового давления. Выводы ведущего.

- Упражнение «Противодействие давлению».

Доброволец в центре группы. Вся группа пытается заставить его что-либо сделать (например, написать что-то на доске, сесть на место и т.д.). Он старается с уверенностью в себе отказаться. При этом сам учащийся или вся группа оценивает, какой из видов группового давления использовался.

- Домашнее задание: понаблюдать, какие из способов давления чаще всего используете вы сами, ваши друзья и близкие.

Материалы для занятия

Манипулирование, групповое давление - попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п.

Манипулирование - действия, направленные на то, чтобы с помощью фальшивых трюков добиваться для себя каких-то благ, управлять другим человеком, контролировать других людей. При этом прибегающий к манипулированию человек не признается в своих подлинных чувствах даже самому себе.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, т.к. человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Однако уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

Виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивания, подчеркнутое внимание, похвала и т.д.

Конформизм - склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы.

Одна из разновидностей давления - подражание окружающим, психическое заражение ("стадное чувство"). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать сам по себе. Человек при этом как бы "заражается" эмоциями толпы (например, ситуация паники).

8

Умение постоять за себя. Умение сказать «НЕТ»

Цели занятия: знакомство с разными способами отстаивания своего мнения, отработка навыка сказать "нет".

План занятия

- Приветствие.

- Обсуждение домашнего задания.

- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия: когда и почему необходимо уметь сопротивляться групповому давлению и отстаивать свое мнение.
- Упражнение «Скажи НЕТ». Группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказаться. Затем меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, дать списать математику, пойти после уроков в кино (если вы этого не хотите), прогулять урок и т.д. Затем каждая пара коротко сообщает, удалось ли участникам отказаться и какой способ отказа использовали. Вывод ведущего о способах сказать "нет".
- Рефлексия
- Домашнее задание: понаблюдать за способами, при помощи которых разные люди говорят «нет».

Материалы для занятия

Способы сказать «нет»:

- сказать «нет», не споря и не объясняя причин, на все уговоры и давление продолжать отвечать «нет»;
- объяснить причины отказа;
- предложить сделать что-то другое;
- уйти и не участвовать в нежелательном действии;
- попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия и т.д.

Прежде чем отвечать «нет», надо:

- оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желаниям, интересам, убеждениям;
- оценить последствия действия;
- оценить последствия отказа;
- выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

9

Права человека на уверенность в себе

Цели занятия: знакомство с правами человека на уверенность в себе, отработка умения разбирать ситуации, оценивая свое ошибочное суждение, ведущее к неуверенности.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Мозговой штурм «Причины нерешительности» (Например, боязнь ошибиться, стремление сделать что-либо в совершенстве, боязнь показаться смешным и т.д.) Оценка этих суждений как ложных. Мы все - не совершенство. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Вывод о праве любого человека на уверенность в себе.

- Знакомство с Правами на уверенность в себе (желательно написать их на большом листе бумаги до начала занятия).

- Упражнение «Мои ошибки – мои сокровища»

- Рефлексия

- Домашнее задание: испытав в какой-либо ситуации неуверенность в себе, попробовать оценить свою ошибку, сформулировать свои права и продемонстрировать уверенное поведение;

Материалы для занятия

1. Права на уверенность в себе
2. Каждый человек имеет право сам оценивать собственное поведение, мысли и чувства и отвечать за них.
3. Каждый имеет право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки.
4. Каждый имеет право быть один.
5. Каждый имеет право отказывать в ответ на просьбу, не испытывая чувства вины, и сам решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем.
6. Каждый имеет право просить то, чего хочет.
7. Каждый имеет право требовать то, на что имеет право.
8. Каждый имеет право делать ошибки и отвечать за них.
9. Каждый имеет право менять свое мнение.
10. Каждый имеет право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством.

Человек не обязан (и не может):

1. быть во всем совершенством,
2. никогда не ошибаться,
3. все знать,
4. верно читать мысли других.
5. Лучше ошибаться и исправлять ошибки, чем вообще ничего не делать.

10

Стресс, способы борьбы со стрессом

Цели занятия: знакомство с понятием стресса и стадиями стресса; знакомство со способами борьбы со стрессом; отработка навыков борьбы со стрессом.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Упражнение «Реакция на стресс».

Ведущий: "Сейчас будет контрольная работа". Что вы испытали? Знакомо ли вам понятие стресса? В каких ситуациях человек испытывает стресс? - Групповое обсуждение.

- Мозговой штурм: стресс - хорошо или плохо? Доска делится на две части, с одной стороны записываются плюсы, с другой - минусы стресса.

Вывод о необходимости не доводить свое состояние до третьей стадии стресса. Ведущий дает определение стресса и стадий развития стресса. Описание стадий развития стресса лучше проводить на простом примере (экзамены, соревнования).

- Групповая дискуссия «как бороться со стрессом».

- Упражнение на глубокое дыхание для снятия стресса или упражнение "маятник": учащимся предлагается встать, закрыть глаза, расслабить мышцы и представить себе, что их начинает слегка покачивать взад-вперед как маятник. Упражнение можно повторить 2-3 раза. Предложить учащимся оценить свое состояние во время упражнения (или после него): испытывали ли вы напряжение, думали ли о чем-нибудь, удалось ли "отключиться".

- Домашнее задание: в стрессовой ситуации попробуйте применить какие-то из способов снятия стресса, о которых узнали.

Материалы для занятия

Понятие стресса введено Гансом Селье.

Стресс - неспецифические физиологические и психологические реакции организма при резких, экстремальных для него воздействиях, вызывающих в организме сильные проявления адаптационной активности.

В широком смысле стресс - неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии любых существенных для организма факторов.

(Для младших подростков следует значительно упростить формулировки. Например: "стресс - реакция организма на сильные воздействия".)

Три стадии развития стресса:

1 - стадия тревоги;

2 - стадия сопротивления (резистентности) - сбалансированное расходование адаптационных резервов организма; в условиях повышенных требований к организму поддерживается практически нормальное существование;

3 - стадия истощения.

Стресс может быть кратковременным и длительным.

Способы борьбы со стрессом:

- физическая активность,
- полное глубокое дыхание,
- методы релаксации (расслабления),
- проигрывание стрессовых ситуаций заранее в голове,
- переоценка стрессовой ситуации,
- отвлекающая деятельность и т.д.

11

Эмоции. Как справиться с гневом

Цели занятия: знакомство с разными видами эмоций; достижение понимания того, что испытывать любые эмоции - это нормально; знакомство со способами овладения своими эмоциями.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия «Какие еще существуют виды эмоций?»

Вывод ведущего о том, что человеку присуще испытывать самые разные эмоции, и это не должно пугать.

- Мозговой штурм: «Что необходимо, чтобы владеть своими эмоциями? Надо ли их подавлять?»

Примеры способов совладания с собственным гневом. Что вы делаете, если сильно раздражены? Физическое упражнение (например, быстро сделать несколько прыжков или приседаний) как способ разрядки эмоций гнева. Ведущему надо следить за самочувствием учащихся. Лучше заранее выяснить, кому нельзя выполнять это упражнение.

- Домашнее задание: попытаться заметить за собой состояние раздражения и гнева.

Материалы для занятия

Любой человек может переживать самые разные эмоции. Эмоции гнева, раздражения, злости - нормальные человеческие эмоции, которые испытывают все люди. Первый шаг для овладения собственными эмоциями - признать, что вы их в данный момент переживаете. (Нередко человек раздраженно кричит, что он "совершенно спокоен".)

Способы овладения эмоциями:

- те же, что для борьбы со стрессом,
- осознание и оценка причин,
- физические упражнения, требующие затрат энергии.

12

Виды критики. Реакция на критику

Цели занятия: знакомство с понятием критики и видами критики; отработка навыка реагирования на критику с уверенностью в себе.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.

- Упражнение-активатор.
- Упражнение «Критика».

Ведущий делает критическое замечание (излишне обобщенное) в адрес всего класса. Спрашивает о реакции, ее причинах. Какая может быть критика? (Справедливая, несправедливая.) Ведущий рассказывает о конкретной и обобщенной критике. Как надо и как не надо реагировать на критику.

- Упражнение "игра в мяч", при которой ведущий бросает мяч поочередно учащимся, делая разные замечания, а они пытаются правильно реагировать в зависимости от вида критики.

- Домашнее задание: придумать примеры критических замечаний.

Материалы для занятия

Критика бывает конкретной и обобщенной. Обобщенная критика практически всегда несправедлива (всегда можно найти хоть один случай, когда эта критика была неверна). Конкретная критика может быть справедливой и несправедливой (соответствовать или не соответствовать действительности).

Критика конструктивна и необидна, только если она включает описание чувств человека, испытываемых им из-за какого-то действия критикуемого, и описание конкретного поведения, вызвавшего эти чувства. Чересчур обобщенная критика, особенно включающая "ярлычки" ("ты лентяй", "ты глуп" и т.д.), а также слова "всегда", "никогда", как правило, обидна и не соответствует действительности. Такая критика унижает достоинство человека и не может быть им принята без ущерба для собственной личности. Конструктивную критику человек может принять. При встрече с обобщенной критикой он может попытаться уточнить, конкретизировать ее ("тебе не понравилось то-то и то-то в моих действиях?", "Что именно тебе не понравилось?"), может отнести ее на счет настроения критикующего и не принимать ее на свой счет. Наименее эффективный способ реакции на критику - начинать защищаться, оправдываться, отвечать резкостью на резкость, критикой на критику, криком на крик.

13

Умение критиковать. Умение хвалить и принимать похвалу

Цели занятия: отработка навыка критиковать, отработка умений хвалить и принимать похвалу.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия: «как лучше делать замечание».

Что делать, когда критикуют тебя, рассматривалось на прошлом занятии. А как быть, если сам хочешь кого-то покритиковать, сделать замечание?

- Упражнение «Конструктивная критика».

По кругу, по очереди ученики высказывают подготовленные ими дома замечания, а затем пытаются превратить их в конкретные конструктивные замечания.

- Обсуждение Правила: сначала похвали, а потом сделай замечание.

Как лучше хвалить? Как принимать похвалу? Ведущий показывает пример с помощью кого-либо из учащихся. Выводы о том, что от похвалы не надо отказываться.

- Упражнение "похвала по кругу".

По очереди учащиеся говорят друг другу комплименты и принимают их. Учащийся говорит комплимент своему соседу, тот принимает похвалу и говорит комплимент следующему.

- Домашнее задание: похвалить своих родителей за что-либо (сказать им комплимент).

Материалы для занятия

Умение критиковать:

- сначала похвали, потом сделай замечание;
- избегайте обобщенной критики; критика должна быть конкретной;
- выразите свое чувство и опишите без оценки то, чем вы недовольны;
- старайтесь ограничиться одним вопросом и не переходить на личности.

Так же, как и критика, похвала может быть обобщенной ("ты молодец", "ты хороший") и конкретной ("мне нравится твоя прическа", "тебе идет этот костюм"). Хвалить можно какие-то действия, внешность, одежду и т.д. Умение хвалить - одно из самых приятных и доставляющих удовольствие людям. Похвала, комплимент - не лесть, а выражение искреннего хорошего отношения к человеку. Комплименты и похвалу надо принимать с удовольствием, не пытаясь их обесценить. Лучше всего поблагодарить за похвалу, можно выразить и свое удовольствие от того предмета, действия, которые похвалили. Не скрывайте удовольствия и радости от похвалы и комплимента. Нам приятно, когда нас хвалят. Так давайте делать так, чтобы нас приятно было хвалить.

14

Навыки критического мышления

Цели занятия: знакомство с понятием критического мышления, отработка навыка критической оценки информации.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия «Границы доверия».

Ведущий неверно называет число или день недели, ждет, когда его поправят. Сообщает, что учащиеся продемонстрировали умение критически оценивать

информацию. Сообщает о теме занятия. Всегда ли и всем нужно полностью доверять? Выводы ведущего о необходимости критически оценивать информацию.

- Упражнение «Критическая оценка».

Ведущий приводит пример рекламы и предлагает ее критически оценить. Группа делится на 3-4 подгруппы. Ведущий раздает образцы текста, содержащего недостоверную информацию (например, отрывки из "Барона Мюнхгаузена") или образцы рекламы и предлагает группе критически оценить данные образцы и сделать вывод перед всей группой. Работа по подгруппам, затем выводы представителей каждой из подгрупп.

- Рефлексия.

Материалы для занятия

Критическое мышление - умение критически оценивать полученную информацию, умение оценивать ту степень, в которой можно доверять тем или иным сообщениям, тем или иным людям.

Во многих случаях за нужным советом, информацией может оказаться необходимым обращаться к специалистам, к специальной литературе. Испытывать симпатию к человеку - не значит полностью некритично принимать все сказанное им. Не стоит бездумно следовать всему, сказанному даже приятным человеком.

15

Умение принимать решения

Цели занятия: знакомство с этапами принятия решения; отработка навыка принятия решения.

План занятия

- Приветствие.

- Обсуждение домашнего задания.

- Упражнение-активатор, связанное с принятием решений (например, "немые картины", "10 очков", "камень - ножницы - бумага" и т.п.). Выводы ведущего о том, как учащиеся принимали решения.

- Мозговой штурм: из каких этапов состоит принятие решения?

Рассказ ведущего об этапах принятия решения, желательно на простом примере (например, двойка по химии).

- Упражнение «Этапы решения проблемы».

Ведущий предлагает группе проблему. Группа по этапам решает ее.

Примеры проблем: как исправить двойку, как организовать в классе праздничный вечер, как установить первый контакт с прилетевшими на Землю пришельцами, как улучшить отношения между странами и т.д.

- Домашнее задание: продумать проблему, которую вам надо решить, записать поэтапное решение.

Материалы для занятия

Этапы принятия решения:

1. Оценка ситуации и проблемы. Формулирование проблемы.
2. Придумывание возможных вариантов решения (при этом избегать оценки вариантов и выбора одного).
3. Оценка возможных вариантов решения, их реальности, желательности, возможных последствий. При необходимости - поиск дополнительной информации.
4. Выбор решения. Можно выбрать несколько не противоречащих друг другу решений и попытаться свести их в общее решение.

16

Этапы решения проблем

Цели занятия: знакомство с этапами решения проблемы, отработка навыка решения проблем.

План занятия

- Приветствие.
 - Обсуждение домашнего задания.
 - Упражнение-активатор, связанный с решением проблем (например, "шарады", "изменение внешности"). Ведущий делает вывод о том, что любую большую проблему, кажущуюся слишком сложной, можно решить, разбив ее на части.
 - Упражнение «Мешок проблем».
- Учащиеся приводят примеры проблем. На одном из примеров ведущий рассказывает об этапах решения проблемы. Группа разбивается на 4-5 подгрупп. Ведущий предлагает каждой из них проблему для решения. Например, придумать план проведения новогоднего вечера, придумать общее занятие для всего класса во время каникул. Можно предлагать проблемы, придуманные самими учениками. Желательно избегать проблем, связанных с конфликтными ситуациями. Группы занимаются решением проблем, затем докладчики от каждой группы сообщают о проблеме и плане решения.
- Домашнее задание: записать в тетрадь этапы решения проблемы.

Материалы для занятия

Этапы решения проблемы:

1. Оценка ситуации. Формулирование проблемы.
2. Разделение проблемы на более мелкие, на этапы.
3. Классификация подпроблем по степени важности или расстановка их в порядке последовательности реализации.
4. Поочередно каждую из проблем подвергнуть процедуре принятия решения.
5. Сформулировать решение для каждого этапа в виде цели будущего действия.

6. Поэтапно начать выполнять принятые решения. После достижения каждой из подцелей - проверить соответствие достигнутого поставленной цели. При изменении ситуации или отличии полученных результатов от планировавшихся - вновь повторить первые этапы.
7. Цикл решения проблемы: формулирование проблемы - принятие решения - действия по реализации решения - оценка полученных результатов - окончание действия (если проблема решена) или формулирование проблемы с учетом новых обстоятельств - и т.д.

17

Поведение в конфликтной ситуации

Цели занятия: знакомство с понятиями конфликта, повторение навыков, необходимых в конфликтной ситуации, формулирование правил поведения в конфликтной ситуации.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор (например, "третий лишний", "перетягивание каната"). Эти ситуации похожи на конфликт.
- Мозговой штурм: что такое конфликт? Что нужно для существования его?
- Упражнение «ДА- НЕТ» в центре группы: два добровольца показывают упражнение "да - нет". Вопрос к группе: конфликт ли это? Почему? Выводы ведущего.
- Групповая дискуссия: какие навыки нужно применять в конфликтной ситуации.
- Упражнение «Давайте жить дружно».

Предложение двум участникам поделить воздушный шарик. На этом примере обсуждение возможных способов решения конфликта (оба выигрывают, если будут вместе играть этим шариком).

- Рефлексия.

Материалы для занятия

Навыки, которые необходимо использовать при решении конфликта:

- умение слушать,
- умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями,
- умение вести себя с уверенностью в себе, постоять за себя,
- умение критиковать и реагировать на критику,
- умение принимать решения.

Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух (или более) человек или двух точек зрения (так называемый внутренний конфликт) и предмета спора.

Варианты решения конфликта:

- оба проиграли ("ни тебе, ни мне");

■ один выиграл, второй проиграл (но часто при этом испорченные отношения или плохое настроение проигравшего могут испортить победителю радость победы);

■ оба выиграли.

Цель решения конфликта - нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, которое обе стороны могут принять. Участникам конфликта необходимо: выслушать друг друга, понять, как выглядит ситуация с точки зрения другого, понять интересы друг друга, найти общие интересы. Попытаться отказаться от борьбы друг с другом, постараться заняться совместным поиском решения стоящей перед ними проблемы.

18

Решение конфликта путем совместного принятия решения

Цели занятия: отработка навыка совместного поиска решения в конфликтной ситуации; решение проблемы повышения сплоченности класса.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия «Причины конфликтов»
- Упражнение «Датский бокс»
- Информационная часть: Виды конфликтов и пути их разрешения.
- Рефлексия.

Я И ДРУГИЕ

19

Я - уникальный

Цели занятия: формирование положительной самооценки учащихся, знакомство с представлением об уникальности и неповторимости каждого человека, развитие представлений о самом себе и положительного отношения к себе.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор "ассоциации". Вывод ведущего о различиях между людьми.

- Упражнение "Я - ..."

Написать на листочке 5-10 фраз о себе, отвечая на вопросы "Кто ты? Какой ты?" Прочитать вслух свои ответы. Можно поделиться на пары и в парах прочитать друг другу свои ответы, затем обменяться комплиментами. После этого поменять состав пар.

- Упражнение "похвала по кругу".

По-очереди каждый встает и говорит что-то хорошее о своем соседе. Тот благодарит и соглашается или добавляет о себе что-то еще, что ему кажется важным. Выводы ведущего о том, что индивидуальность - главное в человеке.

- Домашнее задание: постарайтесь начинать каждое утро с похвалы самому себе (за свою внешность, одежду, улыбку и т.д.), а каждый вечер вспоминать что-то хорошее, случившееся за день.

Материалы для занятия

Быть членом группы, стремиться быть похожим на кого-то, быть принятым в группе сверстников, подражать кумиру... Это нормальные явления. Но при этом надо быть самим собой. Кто я? Какой я? Каким я себя представляю? Чем отличаюсь от других?

Каждый человек уникален. Он отличается от всех. Человек - это уникальная личность. Каждый человек неповторим.

Человек уникален и отличается от других внешне, своими физическими особенностями, своими интересами, талантами, способностями, увлечениями, отношением к людям, эмоциями, поведением, моральными ценностями и т.д., и т.п. Быть может, людям бывает интересно друг с другом именно потому, что они отличаются друг от друга. Общаться постоянно только с точно такими, как ты сам, человеку недостаточно.

Кто я – ребенок или взрослый? Особенности подросткового периода

Цели занятия: знакомство с особенностями подросткового периода, рассмотрение процесса взросления. Формулирование сложностей подросткового периода. Формулирование представлений о том, что значит "быть взрослым".

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия: Что значит "быть подростком"? вы - взрослые или дети?»
- Информационная часть об особенностях подросткового возраста.
- Упражнение «Взрослый вопрос».
- Обсуждение в подгруппах:
 - почему сложно быть подростком,
 - что значит "быть взрослым",
 - есть ли разница между стремлением казаться взрослым и быть им,
 - как я хочу, чтобы ко мне относились.
- Выступления докладчиков от подгрупп.
- Рефлексия

Материалы для занятия

Подростковый возраст - переходный от ребенка к взрослому. Происходят изменения физические, физиологические, это период полового созревания. Подростковый возраст является переходным и в социально-психологическом плане. В этом возрасте в основном складывается характер человека, его интересы, наклонности. Человек становится более самостоятельным. Этот период довольно сложен и для подростка, и для окружающих. Как относиться к подростку? Как к ребенку или как ко взрослому?

Особенности эмоциональной сферы: частые перепады настроения, чувствительность к оценке окружающими и стремление всех оценивать критически. Стремление "быть как другие", подражать, быть членом группы и стремление быть независимым, особенным. Стремление быть взрослым проявляется часто очень по-детски (стремление делать наоборот, возражать, даже если не прав).

Как завязывать дружбу

Цели занятия: формулирование представлений о том, что такое дружба, друг, определение того, какие умения нужны, чтобы завязать дружбу.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия «Что такое дружба? Почему нужен друг? ».
- Упражнение «Дружба начинается с ..»

Что нужно, чтобы знакомство перешло в дружбу? - Обсуждение в группах по 5-6 человек. Выступления докладчиков от групп.

-Рефлексия

- Домашнее задание: постарайтесь продумать, чем интересуется человек, с которым вы хотели бы подружиться (или уже дружите). Постарайтесь завязать с ним разговор и проявить себя внимательным слушателем.

Материалы для занятия

Повторите навыки, необходимые для того, чтобы начинать и поддерживать разговор. Вспомните правила хорошего умения слушать.

Старайтесь узнать о человеке, с которым хотите дружить, чем он интересуется, каковы его увлечения.

Разговаривайте в первую очередь о том, что интересно другому. Проявляйте умение слушать. Стремящихся рассказывать много. Научитесь слушать. Это ценится гораздо выше.

22

Как поддерживать дружеские отношения

Цели занятия: формирование представления о необходимости поддерживать дружеские отношения, прилагать какие-то усилия для их развития.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор (например, "поводырь и слепой", "робот", т.е. упражнения, связанные с развитием доверия друг к другу). Выводы ведущего об умении доверять другим людям.
- Групповая дискуссия: Какие его качества поддерживают дружбу? И какие ваши качества? Что может привести к ссоре, к разрыву отношений? Сколько друзей может быть у человека? Как строить отношения со знакомыми и друзьями своего друга?
- Рефлексия

Материалы для занятия

Проявляйте интерес к заботам и интересам друга.

При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решать их совместно.

Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.

Умейте отстаивать собственные интересы.

Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища - не лучший способ поддерживать дружбу.

Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте. К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаясь понять мысли и чувства друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.

Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как "хорошие" и "плохие".

Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Они могут воспринимать ее *совершенно по-разному. Каждый может быть прав по-своему.*

23

Как прерывать нежелательные отношения. Как пережить потерю друга

Цели занятия: обсуждение возможности разрыва дружеских отношений. Обсуждение умений, необходимых для переживания стресса, связанного с потерей друга.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор (например, "прорвись в круг").
- Групповое обсуждение: Приходилось ли вам терять друзей? Какие причины потери друга? (От переезда в другое место до сознательного разрыва отношений по каким-то принципиальным соображениям.)
- Упражнение «Как с этим справиться».

Деление на группы и обсуждение по группам способов справиться со стрессом, вызванным потерей друга в связи с конкретной причиной. Выступление представителей от каждой группы. Обсуждение этих выводов всей группой.

- Групповая дискуссия: В каком случае вы считаете желательным прервать отношения?

Показать группе, что иногда лучше оказаться одному, чем поддерживать нежелательные отношения.

- Упражнение «Мои ресурсы»
- Рефлексия

Материалы для занятия

Ослабление прежних дружеских отношений, появление новых друзей - совершенно нормальные явления в жизни человека.

Если вы перестаете быть близкими друзьями, не старайтесь полностью испортить отношения. Можно перестать быть близкими друзьями, но продолжать поддерживать хорошие отношения.

Некоторым людям нужен один близкий друг, другие могут испытывать потребность иметь много друзей.

Ревность в дружбе способна только испортить отношения.

Если вы не хотите поддерживать дружеские отношения, вы не обязаны это делать. Если вам не нравятся новые интересы и поступки друга, прямо говорите об этом. Лучше прямо высказать свое отношение к ним.

Используйте навыки борьбы со стрессом. Потеря друга - это тяжелый стресс.

Не бойтесь заводить новых друзей.

24

Отношения между мальчиком и девочками

Цели занятия: обсуждение отношений между мальчиками и девочками в подростковом возрасте, отработка навыка поддержания отношений с людьми противоположного пола.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор, связанное с навыками взаимодействия (например, танец-"зеркало", "зеркало", "Ручеек").

- Упражнение «Давно хотели сказать, что..»

Деление на группы мальчиков и группы девочек. Формулирование конкретной позитивной критики друг друга после признания положительных качеств. Инструкция: сформулировать положительные качества. Высказать свои претензии конкретно и по существу (без навешивания "ярлычков"). Попытаться сформулировать проблему.

- Упражнение "приглашение на танец" или "встречное движение". В первом случае ("приглашение на танец") - отработка умения приглашать на танец. Во втором ("встречное движение") - класс делится на группу мальчиков и группу девочек, образующих два круга - внешний и внутренний. По команде ведущего круги идут в противоположные стороны. По хлопку останавливаются и начинают разговор. Более простой вариант - разговор на заданную тему. Более сложный - просто начать говорить о чем захочется.

- Домашнее задание:

на переменах в школе попробовать заговаривать с одноклассниками противоположного пола (например, относительно каких-то дел).

Материалы для занятия

Застенчивость - нормальная черта, свойственная в определенных ситуациях многим людям. Агрессивность, оскорбления - способы прикрытия неуверенности в себе.

Общение с людьми противоположного пола - обычное и необходимое в жизни человека явление.

Обычно легче заговорить "по делу".

Умения заговорить, пригласить на танец, сказать комплимент не появляются сами собой. Научиться им можно, только если будете пробовать.

Обидеть человека легко. Но зачем?

25

Взаимоотношения со взрослыми

Цели занятия: обсуждение проблем, возникающих при общении со взрослыми, поиск возможных путей решения этих проблем, отработка умения вставать на чужую точку зрения.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.
- Упражнение-активатор.
- "Мозговой штурм": проблемы, возникающие при общении со взрослыми.
- Ролевая игра: «Пойми меня»

Разыгрывание конфликтной ситуации в центре группы по ролям. Один учащийся изображает подростка, другой - взрослого. Причем оба сообщают, что они чувствуют в данной ситуации. Например, учитель, поставивший двойку, может возмущаться, почему ученик не подошел за объяснениями, если не понял. То есть учащиеся рассказывают не только о внешней стороне конфликта, но и пытаются встать на место участников и разобраться в их ощущениях.

- Информационная часть: Права и обязанности взрослого.

Если хочешь пользоваться правами, сначала возьми на себя ответственность за свои поступки. Пояснения ведущего.

- Рефлексия

Материалы для занятия

"Находясь на узкой полоске ничейной земли, отделяющей мир детства от царства взрослых, они (подростки), не испытывая никаких сомнений, самым естественным образом требуют от родителей

предоставления им всех привилегий и свобод, которыми пользуются взрослые. однако стоит возникнуть какой-нибудь ситуации, где подростки оказываются перед необходимостью взять на себя взрослые обязанности и по-взрослому ответить за свои поступки, как они тотчас же - словом и делом - дают вам понять, что еще слишком малы, чтобы принять на себя столь тяжкое бремя

ответственности. Если же родители в ответ на подобные заявления впадут в амбицию и еще, чего доброго, вслух пожалеют о том часе, когда им пришла в голову мысль обзавестись детьми, то подростки тут же поймают их на слове, с искренним возмущением обвинив в отсутствии родительских чувств и нежелании выполнять элементарные родительские обязанности. В любом случае последнее слово останется за представителями юного поколения" (П. Вацлавик. «Как стать несчастным без посторонней помощи.» - М., 1990).

Умение выслушать чужое мнение - повторить его - обосновать свое мнение - сформулировать его, - это порядок поступков в споре, если ты хочешь действовать "по-взрослому". Высказать свои претензии и, не слушая другого, настаивать на них, - поведение "по-детски". Вначале надо брать на себя ответственность за последствия своих действий, а затем претендовать на права. Взрослые тоже часто действуют нелогично, не умеют спорить, прибегают к позиции силы, не умеют слушать, не владеют своими эмоциями. Чтобы победить их "позицию силы", надо использовать все психологические умения. При этом не стесняться показывать свою любовь к ним.

«НЕТ» ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ

26

Что такое психоактивные вещества

Цели занятия: развитие критического мышления, знакомство с пагубным влиянием психоактивных и токсических веществ.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Информационная часть «Что такое психоактивные вещества?»
- Групповая дискуссия: «Важно ли сохранять ясный ум и трезвый взгляд на вещи?»
- Упражнение «У тёти Моти»
- Рефлексия

Материалы для занятия

Примечание: на всех занятиях, связанных с понятием наркотиков, ведущему надо быть очень осторожным и не привлекать внимание учащихся к тем аспектам проблемы, с которыми они могут быть совсем еще не знакомы. Ни в коем случае не рассказывать о методах получения наркотических веществ, способах употребления и распространения. Не акцентировать внимание на положительных эффектах, которые могут вызывать наркотики (эйфория, веселое настроение, расслабление и т.д.), чтобы не спровоцировать интереса к ним.

Психоактивные вещества – вещества, оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему (возбуждающее, вызывающее галлюцинации и т.д.). Как следствие этого, такие вещества признаются наркотическими в установленном законом порядке и вносятся в список наркотических средств.

Систематическое употребление психоактивных веществ, включенных в официальный список наркотиков, вызывает психическую и нередко физическую зависимость от этих веществ.

Потребление таких веществ, как табак и алкоголь, также оказывает специфическое влияние на нервную систему и ведет к возникновению физической и психической зависимости.

Потребление всех этих веществ ведет к разрушению организма человека, изменению его личности, оказывает негативное воздействие на многие внутренние органы, является причиной многих заболеваний и смерти людей, нарушению психических функций.

Последствия употребления психоактивных веществ

Цели занятия: формирование представлений о потребностном напряжении. Развитие навыков дифференциации потребностей у подростка.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Информационная часть: «Потребностное напряжение. Повышение уровня потребностного напряжения вследствие употребления психоактивных веществ».
- Упражнения «О чем говорят эмоции».
- Упражнение «Покажи эмоцию».

Ведущий называет эмоцию, а участник группы показывает ее соседу слева и так по часовой стрелке. Второй вариант этого упражнения: участник показывает выражением эмоцию, а сосед слева или вся группа должны угадать ее.

- Рефлексия.

Материалы для занятия

У каждого человека существуют различные потребности: от базовых до потребностей высшего порядка. К базовым потребностям мы относим потребности в еде, сне, воде. Потребностями высшего порядка являются потребности в уважении и самоактуализации. Все потребности человека выстроены иерархически – только удовлетворив низшие возникает потребность в высших. Наглядно иерархия потребностей представлена в Пирамиде А. Маслоу. Неудовлетворение базовых потребностей вызывает возбуждение, которое может неограниченно нарастать. Организм сигнализирует нам о неудовлетворенных потребностях по средством определенных состояний (например, потребность в воде – жажда) и эмоций (например, потребность в уважении – раздражение, гнев). Ошибочно некоторые пытаются снять потребностное напряжение путем употребления психоактивных веществ. В результате потребность продолжает оставаться неудовлетворенной. А напряжение растет. Поэтому каждому крайне важно научиться прислушиваться к себе, к своим истинным потребностям и учиться своевременно их разрешать.

Употребление, злоупотребление, болезнь

Цели занятия: формирование представлений о последствиях единичных проб психоактивных веществ. Развитие способностей к прогнозированию.

План занятия

- Приветствие.
- Обсуждение домашнего задания.

- Упражнение-активатор.
- Мозговой штурм: «Всё ли хорошо в меру?»
- Упражнение «Цепочка»

Подросткам предлагается выстроить логическую цепочку от первого предложения психоактивного вещества и сделать прогнозы финала.

- Упражнение «Прыжок – стоп»
- Рефлексия

Материалы для занятия

Нередко употребление психоактивных веществ после первого же приема ведет к развитию зависимости и болезни, т.к. происходит своего рода «запечатление» психоактивного вещества и возникает желание употребить снова. Поэтому воздержание от первой пробы – самый надежный способ сохранения своего здоровья, хорошего самочувствия и успеха в будущем. Даже эпизодический прием ставит человека перед риском заболеть. К тому же некоторые люди генетически являются предрасположенными к заболеванию алкоголизмом, к быстрому развитию зависимости от химических препаратов.

Эпизодическое употребление - вначале из любопытства, из желания быть «как все», казаться взрослее, за компанию и т.д.

29

Табакокурение

Цели занятия: формирование, усиление осознанного негативного отношения к курению.

План занятия

- Приветствие.
 - Упражнение-активатор.
 - Групповая дискуссия: Почему люди курят и почему не курят?
- Ведущий выписывает причины на доске в две колонки. Выводы ведущего о причинах курения и некурения.
- Информационная часть о последствиях курения.
- Ведущий подчеркивает негативные внешние и ближайшие последствия курения.
- Упражнение «Роза- Чертополох»
 - Рефлексия

Материалы для занятия

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть их которых являются канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин, в табачном дыме содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний и т.д.

Никотин – является психоактивным веществом и вызывает сильнейшую зависимость.

Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта миокарда, инсульта. Хронический бронхит, эмфизема легких, гангрена ног, облитерирующий эндартериит - эти и другие болезни связаны с курением. Курение ведет к разрушению зубной эмали. Зубы курящего желтеют, разрушаются. Часто желтеют пальцы. Из рта курящего исходит неприятный запах. «Поцеловать курящего - то же самое, что вылизать пепельницу».

Многие начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

30

Алкоголь

Цели занятия: формирование негативного отношения к употреблению алкоголя. Снижение уровня конфликтного поведения у подростков.

План занятия

-Приветствие.

- Упражнение-активатор.

- Мозговой штурм «Заблуждения об алкоголе».

Деление доски на две части: в первой части ведущий записывает популярные представления об алкоголе, названные участниками (снимает напряжение, полезен, необходим для праздников). Во второй интерпретирует эти представления, развенчивая мифы. Ведущий подчеркивает кратковременный эффект приятных ощущений, отрицает лечебные качества (больше вреда, чем пользы).

- Упражнение «С закрытыми глазами».

Ведущий предлагает участникам написать на бумажках названия любимых предметов (до 5) и разложить перед собой. Желающим завязывают глаза и в это время ведущий может забрать или деформировать одну или несколько бумажек.

Ведущий обсуждает с группой: теряет ли человек, употребивший алкоголь контроль над происходящим, изменяется ли его внимание, физические способности, можно ли при этом лишиться дорогих, любимых вещей.

- Упражнение «Выпячивание себя».

-Рефлексия.

Материалы для занятия

Даже небольшое количество спиртного ведет к изменению поведения человека. Нарушаются мыслительные способности, координация движений. Настроение на первом этапе повышается, человек становится раскованным, критичность к себе у него снижается. Он может совершать поступки, которые

никогда не совершил бы будучи трезвым. Он может становиться агрессивным, наглым, вести себя развязно и т.д.

Повышенное возбуждение вследствие опьянения может затем смениться заторможенностью, сонливостью.

Неоднократное употребление алкоголя может вести к возникновению зависимости, к развитию заболевания - хронического алкоголизма.

Алкоголь поражает мозг, печень, сосудистую систему, сердце и т.д.

31

Умение сказать «НЕТ» психоактивным веществам

Цели занятия: развитие умения сопротивляться давлению группы и умения сказать "нет" .

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Мозговой штурм «Противостояние влиянию»
- Упражнение «Нет-нет»

Участники в парах. Произносится только слово «нет». Один из пары всегда спрашивает: «Нет?», другой участник отвечает в любых интонациях «нет». Участники отмечают легко ли было отказывать, многократно, даже в такой шуточной форме.

- Групповая дискуссия «Кто отвечает в толпе?».
- Упражнение «Ладочки».
- Рефлексия.

32

Реклама

Цели занятия: знакомство с целями и методами рекламы, развитие навыков оценки рекламы и сопротивления ее давлению.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Информационная часть о рекламе. Демонстрация образцов рекламы (можно на предшествующем занятии попросить самих школьников принести образцы рекламы). На примере одного образца рекламы ведущий показывает приемы, применяемые в рекламе.

- Групповая дискуссия: «Реклама – это давление? Можно ли полностью доверять рекламе?»

- Рефлексия

Материалы для занятия:

Цель рекламы - заставить нас что-то купить. Реклама стремится показать только хорошие качества предмета, часто преувеличивая их. Средства, используемые в рекламе: яркие краски, красивые люди, рифмы, запоминающиеся мелодии, показ только положительных качеств, преувеличение достоинств, Реклама часто ориентируется на людей определенного возраста, пола. Например, реклама сигарет может показывать привлекательных мужчин и женщин, подчеркивать здоровый вид, мужественность или женственность, привлекательность и т.д. В рекламе не показывают негативные качества предмета.

33

Умение отвечать за себя

Цели занятия: развитие ответственного поведения. Повторение навыков, необходимых для самостоятельного принятия решения с оценкой последствий своих действий.

План занятия

- Приветствие.
- Упражнение-активатор
- Групповая дискуссия: Кто отвечает за вашу жизнь?
- Упражнение «Диаграмма ответственности»
- Рефлексия

Материалы для занятия

Основная черта взрослого человека - ответственность за собственные поступки, за свою жизнь, в том числе и за здоровье. Каждый день человек делает свой выбор в пользу того или иного решения. Любое даже самое незначительное решение (например, не сделать уроки) имеет свои последствия. Иногда эти последствия видно сразу, иногда спустя значительное время.

Умение самому принимать решение, не поддаваясь давлению других людей и оценивая последствия своих действий, - шаг к подлинному взрослению.

УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ

Для написания данного раздела использовались следующие источники: К.Фопель «Как научить детей сотрудничать» [4], Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» [2], Хухлаева О.В. «Лесенка радости» [5].

1. **«Игра в мяч»:** ведущий кидает мяч одному из участников группы и задает вопрос (делает критическое замечание, говорит комплимент и т.д.). Тот, поймав мяч, должен ответить, а затем бросает мяч еще кому-нибудь, задавая в свою очередь вопрос (делая замечание и т.д.).

2. **«Встречное движение»:** группа рассчитывается на первый-второй, первые номера образуют внутренний круг и идут против часовой стрелки, вторые номера образуют внешний круг и идут по часовой стрелке. По команде ведущего все останавливаются и 1-2 минуты каждый ведет с оказавшимся напротив него разговор на заданную тему, по следующей команде движение продолжают. И так несколько раз.

3. **«Разговор на тарабарском языке»:** по кругу по очереди учащиеся спрашивают о чем-то друг друга на бессмысленном "тарабарском" языке. Тот, кого спросили, отвечает также на "тарабарском" языке, затем задает свой вопрос следующему. Важно, чтобы учащиеся интонационно показывали, что задается вопрос, дается ответ, изображали возражение, возмущение, радость и т.д.

4. **«Зеркало»:** группа разбивается на пары. В каждой паре один - ведущий, второй - "зеркало". Ведущий начинает медленно выполнять какие-то движения, зеркало старается их повторять. Постепенно можно усложнять движения, увеличивать их скорость, добавить "эхо", когда "Ведущий" начинает произносить какие-то возгласы, слова, а "зеркало-эхо" повторяет их. По команде руководителя участники меняются ролями.

5. **«Танец с зеркалом»:** упражнение аналогично упражнению "зеркало", но выполняется под музыку, в виде танца.

6. **«Испорченный телефон»:** все садятся в круг. Ведущий говорит шепотом крайнему на ухо какое-то слово, тот передает услышанное следующему и так далее. Последний произносит то, что услышал, вслух.

7. **«Изменение внешности»:** группа делится на пары. По команде ведущего поворачиваются друг к другу спиной и меняют какие-то три вещи в своей внешности. Затем пары вновь поворачиваются лицом друг к другу и стараются найти изменения. Потом ведущий предлагает участникам изменить 20 деталей в своей внешности.

8. **«Камень - ножницы - бумага»:** сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в стороны в виде буквы V указательный и средний пальцы - ножницы, ладонь - бумагу. Игроки хором считают "раз-два-три" и на счет три показывают один из знаков. "Камень" может "затупить" "ножницы", "ножницы" - "разрезать бумагу", а "бумага" - "завернуть камень". Как правило,

игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету три показать один и тот же знак.

9. **«Перетягивание каната»:** вначале ведущий приглашает добровольца и играет с ним в перетягивание воображаемого каната. Они берут воображаемый канат с земли и по команде ведущего начинают его "перетягивать" до тех пор, пока один не выиграет (проигравший может даже упасть, изображая проигрыш). Затем двум добровольцам предлагают сыграть в эту игру. Ведущий подчеркивает необходимость поднять канат, дает команду начать, напоминает, что канат не резиновый. Если последнее правило оказывается сложным, то ведущий как бы "берет" в разведенные слегка руки канат и помогает играть, двигая руки в сторону "побеждающего" и напоминая второму, что "канат не резиновый". Далее группа делится на тройки и играет в эту игру. В каждой тройке поочередно двое перетягивают воображаемый канат, а третий выступает в роли ведущего. Ведущий напоминает о том, чтобы "перетягивающие" поочередно "выигрывали" и "проигрывали".

10. **«Да – нет»:** упражнение проводится в парах. Один участник говорит "да", другой отвечает "нет". Причем начинают говорить в спокойном тоне, затем постепенно переходят к повышенным тонам, потом снова "успокаиваются". Вместо слов "да - нет" можно использовать любые два слова, например "земля - вода", "соль - сахар" и т.д.

11. **«Разожми кулак»:** упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, Другой старается разжать его (руки и пальцы не ломать). После окончания ведущий выявляет, использовались ли несиловые методы, вроде просьб, уговоров, хитрости.

12. **«Пишущая машинка»:** всем членам группы раздаются карточки с написанными на них буквами, по одной-две буквы каждому. Затем ведущий предлагает какое-нибудь знакомое всем четверостишие (желательно, чтобы в него входило как можно больше разных букв). Группа начинает "печатать" четверостишие по буквам. Тот, у кого нужная буква, быстро встает, показывая карточку остальным, и садится. Конец слова вся группа отмечает хлопком, любой знак препинания отмечается быстрым вставанием всей группы. После выполнения упражнения в такой форме его можно усложнить. Теперь участники просто встают, не показывая букву остальным.

13. **«Третий лишний»:** в центре в кружок ставятся стулья спинками внутрь круга. Стульев должно быть меньше, чем участников. По команде ведущего участники начинают ходить по кругу, по хлопку все стараются сесть. Те, кому не досталось места, выбывают. После этого ведущий уменьшает количество стульев и игра продолжается. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется один победитель.

14. **«Колпак»:** ведущий предлагает группе запомнить и хором повторить слова:

Колпак ты мой, колпак,
колпак мой треугольный,

а если не треугольный,
то это не мой колпак.

После того, как группа хором повторила, ведущий предлагает повторить еще раз, но заменяя слово "колпак" двукратным прикосновением к голове. В следующий раз жестами изображаются уже два слова - "колпак" - прикосновением к голове, "мой" - прикосновением к себе. Затем поочередно вводятся жесты вместо приставки "тре" - показ трех пальцев, и вместо "угольный" - угол, образованный большим и указательным пальцами. При этом все слова, кроме показываемых жестами, по-прежнему произносятся хором вслух.

16. **«Прорвись в круг»:** группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников (тот, кто почему-либо оказался в ходе занятий в изоляции или пожаловался на то, что чувствует себя одиноким, отверженным и т.д., а возможно, явный лидер) остается снаружи и пытается прорваться в круг. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток группа сама пропускает его в круг и приветствует.

17. **«Да и нет не говорите»:** ведущий говорит: "Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, "да" и "нет" не говорите, черного и белого не покупайте". После этого он задает разным участникам любые вопросы. Они могут отвечать как угодно, но не использовать слова "да", "нет", "черное", "белое". Сказавший одно из этих слов сам становится ведущим.

18. **«Каравай»:** группа становится в кружок, один человек в центре. Все начинают водить хором со словами:

"Как на ... именины
испекли мы каравай,
вот такой вышины (все поднимают руки вверх),
вот такой нижины (все пригибаются к полу, опуская руки),
вот такой ширины (все расходятся в стороны, раздвигая руки),
вот такой ужины (все сходятся к центру, сдвигая впереди руки).
Каравай, каравай, кого хочешь выбирай".

Стоящий в центре отвечает: "Я люблю, конечно, всех, но ... больше всех" (называя имя кого-то из участников) После этого он меняется местами с тем, кого назвал, и все снова повторяется. Это упражнение хорошо использовать, если в этот день у кого-то в группе день рождения.

19. **«Ассоциации»:** один человек - ведущий - выходит. Группа загадывает кого-то из участников. Ведущий должен отгадать. Ведущий, всем по очереди задает вопросы типа: "С каким предметом (животным, песней, настроением, цветом и т.д.) ассоциируется у тебя этот человек?" "Какой предмет (животное, цвет и т.д.) он тебе напоминает?" Когда ведущий отгадывает, ведущим становится этот человек. В качестве варианта могут использоваться "ассоциации по кругу": по очереди члены группы сообщают своему соседу слева, с каким животным (цветком, растением, песней и т.д.) он у него ассоциируется.

20. **«Колечко, колечко, выйди на крылечко»:** все участники складывают руки ладонями, ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями какой-то маленький предмет (например, монетку, скрепку). Ведущий по кругу проводит своими руками между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: "Колечко, колечко, выйди на крылечко". Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи пытаются его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

21. **«Разговор через стекло»:** группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без помощи слов позвать в кино вторых, вторым - выяснить у первых, что задали по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Потом участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, из-за которого они не могут слышать друг друга.

22. **«10 очков»:** упражнение проводится в парах. Участники каждой пары по команде "три-четыре" оказывают с помощью пальцев какое-то количество очков. При этом они стараются в сумме получить 10 очков. Чтобы в игре мог быть победитель, можно изменить игру так, что в случае четной суммы выигрывает первый номер, в случае нечетной - второй. В первый вариант игры могут играть не по два участника, а больше (три, четыре).

23. **«Немые картины»:** группа делится пополам. Одна подгруппа пытается изобразить в виде "немой картины" название какого-либо фильма, книги и т.д. Другая подгруппа отгадывает. Затем наоборот.

24. **«Шарады»:** группа разделяется на 2 части. Первая подгруппа изображает по одному слову какую-то фразу, стихотворные строки и т.д. Вторая подгруппа отгадывает. Затем наоборот. Можно предложить показывать фразу одному человеку, а отгадывают остальные. Тот, кто первым угадает всю фразу (стихотворную строку, словосочетание), сам становится изображающим.

25. **«Распутывание»:** группа разбивается на подгруппы по 7-10 человек. В каждой подгруппе каждый участник берет левой рукой левую руку какого-либо участника. Затем правой рукой берут за правую руку кого-то другого. После этого по команде ведущего подгруппы стараются распутаться, не отпуская рук, так, чтобы оказаться стоящими в кружок. (Может оказаться, что некоторые будут стоять спиной. В этом случае, все равно, задание считается выполненным.)

26. **«Передай дальше»:** группа встает в кружок. Ведущий слегка прикасается к руке стоящего слева, тот передает прикосновение дальше. Прикосновение должно вернуться назад к ведущему, о чем он громко сообщит. Затем он передает прикосновения и влево, и вправо, причем может через несколько секунд передать следующее. Надо следить, чтобы прикосновение "не потерялось". То же самое упражнение можно делать, держась за руки. При этом передается пожатие рук.

27. **«Передай быстрее»:** группа по кругу быстро передает какой-то предмет. Упражнение проводится под музыку или ровный счет ведущего. Тот,

у кого предмет оказывается во время внезапной остановки музыки (или на счет 10), выбывает из игры.

28. **«Товарищи командиры»:** ведущий отдает группе разные команды (налево, направо, шаг вперед и т.д.). Группа должна выполнять команду, только если перед командой ведущий обращается "товарищи командиры". Тот, кто выполняет команду, отданную без этого обращения, выходит из игры.

29. **«Игра в города»:** группа садится в кружок. Ведущий говорит название какого-то города. Соседний участник называет город, начинающийся с последней буквы названного ведущим города, затем следующий участник по кругу называет город, начинающийся на последнюю букву этого и т.д. Причем нельзя дважды называть один город. (Например: "Москва - Астрахань - Новосибирск - Киев - ...)

30. **«Ручеек»:** группа становится парами друг за другом, подняв сцепленные руки вверх. Ведущий пробегает под сцепленными руками, хватая за руку кого-то из участников и ведет его за собой. Они образуют новую пару и становятся последними. Оставшийся без пары участник становится ведущим и сам бежит вперед, а затем пробегает под сцепленными руками всех пар, забирая с собой кого-то и образуя новую пару. И так далее. Игра проводится в темпе.

31. **«Море волнуется раз...»:** ведущий говорит: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура ... на месте замри". Вместо многоточия ведущий может назвать любую эмоцию, чувство, предмет, вещь, действие, отношение между людьми и т.д. Участники должны попытаться изобразить названное ведущим. Он выбирает то изображение, которое ему больше всего понравилось, предлагает посмотреть всем, затем либо все повторяется, либо ведущим становится этот участник. Можно предварительно группе разбиться на пары, при этом участники по команде ведущего будут изображать какие-то отношения между людьми ("ссору", "обиду", "дружбу" и т.д.).

32. **«Услышь меня»:** каждый из участников вслух повторяет какое-то слово. Ведущий старается понять, кто что говорит. Услышав слово, он повторяет его, указывая на того, кто это сказал. Если он правильно повторил и указал участника, тот замолкает. Время выполнения упражнения можно засечь. После этого для сравнения упражнение повторяется так, что каждый из участников по очереди называет слово, а ведущий повторяет. Можно сравнить время выполнения двух заданий.

33. **«Разговор по телефону»:** упражнение является вариантом упражнения "услышь меня". При этом группа разделяется на пары. Первые номера каждой пары встают в одном конце комнаты, вторые - в другом. Каждый из участников начинает повторять какое-то слово. Члены пары должны услышать и понять друг друга.

34. **«Хоровод»:** группа водит хоровод под какую-то общую песню. Это упражнение можно выполнять накануне праздника, например, Нового года.

35. **«Цепочки»:** ведущий берет первого участника за руку и начинает двигаться по комнате. Остальная группа, держась за руки, идет за ним. Ведущий может ходить зигзагами, проходить под руками остальных участников, группа идет за ним. В заключение ведущий может закрутить всю группу в спираль. (Так называемые "групповые объятия".) Этим упражнением можно завершать занятие.

36. **«Позвольте представиться»:** каждый из участников группы берет на себя роль какого-либо литературного героя. Все участники ходят по комнате, подходя друг к другу и представляясь от лица этого героя. Можно представлять друг друга кому-то третьему. Можно несколько видоизменить задание, и, находясь в роли какого-то персонажа, называть при этом свое настоящее имя.

37. **«Робот»:** участники разбиваются на пары, один - "робот", другой - ведущий, оператор. Робот может изменять направление движения, начинать и заканчивать какие-то действия, движения только по команде ведущего. "Роботы" выполняют какие-то задания ведущих, стараясь как можно точнее следовать командам. Задача ведущего - заставить робота выполнить нужное задание, при этом следя за его безопасностью, за тем, чтобы он не сталкивался с другими и не мешал им. Потом "робот" и "оператор" меняются ролями.

38. **«Слепой и поводырь»:** упражнение во многом похоже на упражнение "робот". Упражнение выполняется в парах. Один изображает "слепого". Он закрывает глаза, стараясь не подсматривать. Глаза можно завязать. "Поводырь" берет "слепого" за руку, водит по комнате, следит за его безопасностью, подводит к разным предметам, предлагая слепому ощупать их и познакомиться с ними. Затем участники меняются ролями. Очень важно после выполнения упражнения дать возможность участникам поделиться своими переживаниями: насколько легко они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого, каковы их ощущения при тактильной форме знакомства с предметами.

ЗАНЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

5 класс.

Перечень тем:

- 1. Умение слушать.*
- 2. Критика и похвала*
- 3. Табакокурение*

1

Умение слушать

Цели занятия: знакомство с понятием активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать; навыки умения активно слушать.

Ход занятия:

- Приветствие
- Упражнение-активатор
- Информационная часть: Знакомство с понятием хорошего слушания.
- Упражнение «Хороший – плохой слушатель».

Демонстрация ведущим с помощью кого-либо из учащихся образца плохого умения слушать. Вопрос к группе: хорошее или плохое умение слушать показано? Почему? Краткое обсуждение группой. Демонстрация ведущим с помощью учащегося образца хорошего умения слушать.

- Упражнение «Мастер слушать».

Группа разделяется на тройки: рассказчик - наблюдатель - слушатель. Рассказчик говорит на заданную тему, слушатель старается применить навыки слушания, наблюдатель по окончании упражнения сообщает, насколько это удалось слушателю. Затем участники меняются ролями. Ведущий следит, чтобы все тройки работали. Возможные темы для обсуждения:

- Ваш ребёнок подходит к Вам с просьбой помочь решить задачу;
- Вы рассказываете сыну или дочери о том какие качества Вы цените в людях;
- Вы говорите с супругой(ом) о том, как Ваш ребёнок изменился за последнее время и т.д.;

- Рефлексия

Материалы для занятия:

Людам очень важно уметь слушать друг друга. Однако все понимают, что слушать можно по-разному. Про одних говорят, что они «умеют слушать», про других, что они «не умеют». Существенно, что первые - значительно более приятные партнеры в общении, чем вторые. Как говорил Лаблюйер: «Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие». А охотно говорят с теми, кто умеет слушать.

Давно известная истина, что умение слушать является важнейшим условием и залогом продуктивного общения. Иногда слушание понимают как пассивное поведение в разговоре. В таком случае в диалоге, пока один из партнёров говорит,

другой лишь в лучшем случае молча ожидает перерыва в его речи и, как только тот замолкает, начинает говорить о своих проблемах, а в худшем случае перебивает. Вспомните случаи из своей жизни, когда общение происходило именно по такой схеме, и вспомните чувство, которое возникало у Вас в этих случаях. Хотелось ли Вам продолжать разговор о своих проблемах, особенно если эти проблемы для Вас важны? Возникало ли у Вас чувство доверительности общения и что Вы нужны своему партнеру? Наверное, ответ будет отрицательным. Почему же так происходило? Вспомните и другие случаи, когда Вас слушали таким образом, что Вам хотелось говорить с этим человеком снова и снова, когда у Вас после общения с ним возникало чувство облегчения, чувство своей значимости, нужности.

Всё дело, наверное, в том, что слушание - это не только молчание, а процесс более сложный, активный, в ходе которого каким-то образом устанавливаются невидимые связи между людьми, возникает то ощущение взаимопонимания, которое делает эффективным любое общение. Как говорил Лаблюер: «Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие». А охотно говорят с теми, кто умеет слушать.

Умение слушать включает три этапа: услышать - понять - повторить.

Активное понимающее слушание включает:

переспрашивание, уточнение, взгляд на собеседника, тело повернуто к собеседнику, использование кивков, эмоциональные реакции на то, о чем говорится, перефразирование.

Умеющий слушать человек может, не перебивая, выслушать собеседника, проявить к нему интерес и сочувствие, понять, что хотел сказать собеседник, помочь ему более точно сформулировать свои мысли, уметь повторить сказанное прежде, чем возражать. Пока собеседник говорит, не пытайтесь придумать возражение. Не спешите возразить или дать оценку сказанному. Сначала дослушайте и уточните, правильно ли вы поняли. Даже если вы не согласны со сказанным, покажите, что вы поняли, попытайтесь повторить сказанное своими словами.

Признаки плохого умения слушать:

- прерывания, перебивание,
- занятие посторонними делами,
- взгляды на часы, в сторону, зевание и т.д.,
- переход к рассказу о собственных делах,
- возражения, не дослушав до конца.

Американский исследователь общения Келли выделяет два основных вида слушания: направленное критическое слушание и эмпатическое. Цель в обоих видах слушания одна - понять партнёра и как-то отнестись к его сообщению. Однако пути достижения этой цели разные. В первом случае слушающий сначала критически анализирует сообщение, а потом его уже «понимает». В случае

эмпатического слушания всё происходит наоборот - сначала слушающий пытается понять, что говорит партнёр, а уже потом проводит критический анализ.

Вместе с тем, эмпатическое слушание еще не дает полного и правильного взаимопонимания. Для этого необходимо не только не спешить с критикой и оценкой, но и уметь так построить общение, чтобы партнер мог как можно более полно раскрыть смысл своего сообщения. Положительный результат во взаимодействии по организации взаимопонимания достигается активным или рефлексивным слушанием.

Выделяются четыре вида активных ответных реакций в общении, обеспечивающих рефлексивное слушание:

- Выяснение - представляет собой просто обращение к собеседнику за уточнением его слов, собственного понимания и т.д.

- Перефразирование - это переформулировка того, что сообщают своими словами, также с целью проверки понимания или же с целью направления разговора в нужную сторону.

- Отражение чувств партнёра направлено на выяснение правильности понимания его эмоционального состояния.

- Резюмирование - это подытоживание основных идей и чувств говорящего.

Рефлексивное слушание будет улучшать взаимодействие только в том случае, если оно будет базироваться на основе эмпатического - если мы сначала пытались понять, услышать собеседника.

В практической психологии помимо этих видов слушания выделяют т.н. пассивное или как его иногда называют «плохое» слушание. Его характеризуют следующие признаки: фильтры (защиты) в каналах воздействия, демонстрация позой, жестами, интонацией нежелания слушать собеседника, сконцентрированность внимания на своих мыслях во время реплик собеседника.

2

Критика и похвала

Цели занятия: познакомить родителей с различными видами критики и похвалы; наиболее эффективные варианты критики и похвалы.

Ход занятия

-Приветствие

- Упражнение-активатор

- Информационная часть: Конструктивная критика.

- Упражнение «Критика».

Ведущий делает критическое замечание (излишне обобщенное) в адрес всего класса. Спрашивает о реакции, ее причинах. Какая может быть критика? (Справедливая, несправедливая.) Ведущий рассказывает о конкретной и обобщенной критике. Как надо и как не надо реагировать на критику.

- Упражнение «Мяч».

Отработка навыка реагирования на критику: ведущий бросает мяч поочередно участникам группы, делая разные замечания, а они, в свою очередь, пытаются правильно реагировать в зависимости от вида критики.

Материалы для занятия

Не надо путать любовь к ближнему с боязнью высказывать свое мнение, быть самим собой – с тем, что мы понимаем под словом «критика». Она может быть справедливой и несправедливой, конкретной и обобщенной.

Критика конструктивна и необидна, только если она включает описание чувств человека, испытываемых им из-за какого-то действия критикуемого, и описание конкретного поведения, вызывавшего эти чувства. Чересчур обобщенная критика, особенно включающая «ярлычки» и «клише» («ты лентяй», «ты глуп», «как обычно» и т.д.), как правило, обидна и не соответствует действительности. Такая критика унижает достоинство человека и не может быть им принята без ущерба для собственной личности. Конструктивную критику человек может принять. При встрече с обобщенной критикой он может попытаться уточнить, конкретизировать её («тебе не понравилось то-то и то-то в моих действиях?»), «Что именно тебе не понравилось?»), может отнести её на счет настроения критикующего и не принимать её на свой счет. Наименее эффективный способ реакции на критику - начинать защищаться, оправдываться, отвечать замечанием на замечание, криком на крик.

Учитывая, что психика подростка является наиболее уязвимой для разрушительного воздействия негативных оценок окружающих, наиболее эффективным профилактическим приемом, на наш взгляд, является создание благоприятной внутрисемейной среды, которая подразумевает поддержание теплого эмоционального контакта независимого от правильных или неправильных, с вашей точки зрения, поступков ребенка. Критика не должна касаться его личности или особенностей личности его товарищей, критиковать можно конкретное действие, тот или иной способ достижения цели, жанр или стиль, но не самого подростка.

3

Табакокурение

Цели занятия: знакомство с воздействием табака на организм; выработка осознанного негативного отношения к курению.

Ход занятия:

-Приветствие

-Упражнение-активатор.

-Групповая дискуссия: почему люди курят и почему не курят? причины курение и не курения выписываются на доске в две колонки.

- Групповое обсуждение: почему, зная о негативных последствиях курения табака, многие люди не могут отказаться от этого? Обсуждение понятия химической зависимости от никотина.

-Рефлексия.

Материалы для занятия

Курение быстро становится привычкой, от которой трудно избавиться. Дети, подростки иногда начинают курить, потому что хотят казаться взрослыми. Но взрослые курильщики часто хотят бросить курить. К сожалению, избавиться от этой привычки удается далеко не всем.

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть из которых являются канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин, в табачном дыме содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний и т.д.

Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта миокарда, инсульта. Хронический бронхит, эмфизема легких, гангрена ног, облитерирующий эндартериит - эти и другие болезни связаны с курением. Курение ведет к разрушению зубной эмали. Зубы курящего желтеют, разрушаются. Часто желтеют пальцы. Из рта курящего исходит неприятный запах. "Поцеловать курящего - то же самое, что вылизать пепельницу".

Курильщик вредит не только себе, но и окружающим. Тому, кто находится рядом с курящим человеком, приходится вдыхать табачный дым, от которого страдает их здоровье.

Многие начинают курить еще в школьном возрасте, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака. Как формируется эта зависимость?

Если на начальных стадиях курения зависимость от него скорее внешняя, социальная (курение за компанию, собирание пачек и др.) и психологическая (отдых, эмоциональная разрядка, курение в стрессовых ситуациях), то по мере привыкания к курению формируется фармакологическая зависимость от табака, которая характеризуется регулярно возрастающей потребностью в курении вне зависимости от внешних условий и психологического состояния человека.

Формирование зависимости связано с рядом факторов: интенсивностью, стажем курения, а также ритмичностью курения. Таким образом, привыкание происходит тем быстрее, чем чаще и регулярнее курит человек на протяжении определённого временного отрезка. Пассивное курение детей в присутствии курящих родителей или взрослых является предварительным подготовительным этапом. Пассивное курение можно зачислить в «стаж» курильщика.

Психологическая зависимость от табака возникает в связи с тем, что табакокурение становится привычным и порой единственным методом психической саморегуляции. Курильщик прибегает к сигарете в случае перенапряжения, при необходимости расслабиться, в условиях эмоционального стресса. Таким образом, возникает условно рефлекторная связь между курением и психологическим состоянием. Психологическая зависимость от табака формируется постепенно, но в значительной мере затрудняет отказ от курения.

6 класс.

Перечень тем:

- 1. Умение принимать решения. Этапы решения проблем.**
- 2. Как построить отношения с близкими людьми**
- 3. Алкоголь**

1. Умение принимать решения. Этапы решения проблем.

Цели занятия: знакомство с этапами принятия решения; отработка навыка принятия решения.

Ход занятия:

- Приветствие.
- Упражнение-активатор.
- Информационная часть: этапы принятия решения.
- Интерактивная работа: разбор конкретных ситуаций, требующих принятия решения. Группа учится разбивать проблему на отдельные составляющие и решать каждую из них.
- Рефлексия.

Материалы для занятия

Этапы принятия решения:

1. Оценка ситуации и проблемы. Формулирование проблемы.
2. Придумывание возможных вариантов решения (при этом избегать оценки вариантов и выбора одного).
3. Оценка возможных вариантов решения, их реальности, желательности, возможных последствий. При необходимости - поиск дополнительной информации.
4. Выбор решения. Можно выбрать несколько не противоречащих друг другу решений и попытаться свести их в общее решение.

Любую большую проблему, кажущуюся слишком сложной, можно решить, разбив ее на части.

Этапы решения сложной проблемы:

1. Оценка ситуации. Формулирование проблемы.
2. Разделение проблемы на более мелкие, на этапы.
3. Классификация подпроблем по степени важности или расстановка их в порядке последовательности реализации.
4. Поочередно каждую из проблем подвергнуть процедуре принятия решения (см. выше).
5. Сформулировать решение для каждого этапа в виде цели будущего действия.
6. Поэтапно начать выполнять принятые решения.
7. После решения каждой из подпроблем - проверить соответствие достигнутого поставленной цели.

8. При изменении ситуации или отличии полученных результатов от планировавшихся - вновь повторить первые этапы.

Таким образом, цикл решения проблемы следующий: формулирование проблемы - принятие решения - действия по реализации решения - оценка полученных результатов - окончание действия (если проблема решена) или формулирование проблемы с учетом новых обстоятельств - и т.д.

2

Как построить отношения с близкими людьми

Цели занятия: знакомство с принципами построения гармоничных отношений с близкими людьми.

Ход занятия:

- Приветствие.

- Упражнение «Цветок»: на листе бумаги надо нарисовать цветок, у которого центром является сам человек, а лепестки будут символизировать его близких людей. Количество лепестков будет у каждого свое, в зависимости от представлений о понятии «близкий человек». На каждом лепестке надо подписать, кто именно был отнесен к категории близких людей.

На выполнение задания отводится 5-7 минут. После этого проводится его обсуждение: что означает понятие «близкий человек», и какой смысл мы вкладываем в это понятие?»

- Мозговой штурм: «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»

- Упражнение «Дерево взаимоотношений».

-Рефлексия.

Материалы для занятия:

Для каждого из нас существует свое понятие «близкий человек». Для кого-то это и родители, и дети, и родственники, и друзья; для кого-то – только один какой-то человек: родитель, ребенок или давний друг.

Близкими людьми мы считаем всех тех, с кем у нас имеется какая-нибудь связь (кровное родство, общие интересы и цели, одинаковые точки зрения на многие вещи, одинаковое ко многому отношение) и с кем нам эмоционально комфортно (т.е. кто нас понимает, любит, желает добра, кого понимаем и любим мы, с кем нам приятно находиться и общаться и кому мы также желаем добра). Отношения, которые связывают нас с нашими близкими, очень точно символически представлены в предыдущем упражнении «Цветок». Центр цветка (сам человек) и лепестки (его близкие) безусловно, связаны между собой: каждый лепесток имеет соприкосновение с сердцевинкой (человеком), и в то же время все они окружают ее. От того, насколько здоровой, яркой и жизнеспособной будет сердцевина цветка, настолько будут здоровыми и красивыми его лепестки. А если попробовать мысленно удалить все лепестки – цветок перестанет быть цветком.

Так и у людей: близким будет являться тот человек, который заинтересован в сохранении нашего здоровья, в достижении нами определенных успехов, в том, чтобы у нас была полноценная, счастливая жизнь, так как в конечном счете от этого выигрывает он сами. И любой из нас перестанет быть самим собой, потеряв связь с близкими людьми. Поэтому для нас так важно в жизни уметь устанавливать и поддерживать отношения с близкими людьми.

Материалы для занятия (на основе рисунка «Дерево взаимоотношений»).

Упражнение «Дерево взаимоотношений»: демонстрация рисунка с целью рассмотреть вопрос о том, каким принципам необходимо следовать, выстраивая отношения с близкими людьми. Этот рисунок традиционно довольно часто используется в тренинговой работе, особенно если речь идет о необходимости подобрать какую-либо визуальную метафору для описания особенностей межличностных отношений или связей человека с другими людьми. Рисунок представляет собой изображение довольно крупного, как правило, лиственного дерева, стоящего отдельно на участке земли (почва). У изображенного дерева непременно четко прорисованы все те части, на которые идет ссылка при объяснении материала: корни, ствол, крона.

Принципы построения отношений с близкими людьми:

1. **Почва** – непосредственная связь с близкими людьми. Это означает, что с близкими надо поддерживать контакты: навещать их, писать письма и т.д., так как они являются той почвой, из которой произрастаешь ты сам, с которой ты связан.

Представьте себе, что будет с деревом, если его вырвать из земли!

2. **Корни** – самоуважение и уважение к другим, честность, доверие, открытость – это те навыки, которыми необходимо обладать, выстраивая отношения с близкими людьми.

- Для того чтобы твои хорошие качества понравились другим, они должны нравиться тебе самому.

- Нравясь себе, вы сможете увидеть хорошее в других и предложить им уважение, которого они заслуживают.

- Честность нужна, чтобы увидеть себя такими, какие вы есть, и начать доверять своим собственным мыслям и поведению, а также чтобы получить доверие от окружающих и научиться доверять им

- Открытость – это умение проявить все перечисленные качества, продемонстрировать их близким вам людям.

Если хотя бы один корень дерева будет чахлым, больным, не способным проводить питательные вещества, представьте себе, насколько подорвана будет сама основа растения, его сила!

3. **Ствол** – это навыки общения с близкими вам людьми: умение их слушать и самим доносить до них информацию, принимать критику и похвалу, а также критиковать и хвалить самому, умение начинать и поддерживать разговор, находить выход из конфликтных ситуаций и многое другое. Сформированность этих навыков – неперемное условие сохранения близости с дорогими людьми.

Представьте себе, что ствол дерева будет поврежден. Тогда все живительные соки просто не попадут к кроне дерева, и дерево останется чахлым и вялым.

4. **Крона** – это тот результат, который вы получите, соблюдая все перечисленные принципы установления отношений с близкими людьми. Крона – это ваша здоровая и счастливая жизнь, ваши успехи и достижения, ваш жизненный расцвет.

Представьте себе, как много пользы может принести дерево с пышной кроной, какое удовольствие оно сможет доставлять тем, кто видит его!

Усвоение всех этих принципов установления отношений с близкими людьми позволит не только неоднократно помочь человеку в жизни, но и сделают ее действительно радостной и полноценной.

3

Алкоголь

Цели занятия: напоминание о негативных последствиях потребления алкоголя; знакомство с понятием «факторов риска» возникновения алкогольной зависимости у подростков; знакомство с некоторыми законами относительно злоупотребления алкоголя подростками.

Ход занятия

-Приветствие.

-Упражнение-активатор.

- Групповая дискуссия: какие существуют «факторы риска употребления алкоголя подростками?

- Мозговой штурм: какие вам известны законы, ограничивающие употребление алкоголя подростками?

- Рефлексия.

Материалы для занятия

Даже небольшое количество спиртного ведет к изменению поведения человека. Нарушаются мыслительные способности, координация движений. Настроение на первом этапе повышается, человек становится раскованным, критичность к себе у него снижается. Он может совершать поступки, которые никогда не совершил бы, будучи трезвым. Он может становиться агрессивным, наглым, вести себя развязно и т.д. Повышенное возбуждение вследствие опьянения может затем смениться заторможенностью, сонливостью. Алкоголь поражает мозг, печень, сосудистую систему, сердце и т.д. – практически все органы и системы человека страдают от алкогольной интоксикации. Неоднократное употребление алкоголя может вести к возникновению зависимости и развитию заболевания - хронического алкоголизма.

Факторы риска возникновения и формирования зависимости подразделяются на биологические, личностные (психологические) и социальные. В жизни подростка особую значимость приобретают две последних группы.

Социальные (внешние) факторы:

- Плохо организованная среда без установленных правил, четкой дисциплины, должных требований и контроля за действиями ребенка.

- Слабые социальные связи (нет ощущения принадлежности к какой-либо социальной группе).

- Несоблюдение семьей или друзьями норм социального поведения.

- Попустительское отношение семьи и ближайшего окружения к насилию, злоупотреблению психоактивными веществами, негативному поведению и т.д.

- Приобщение в раннем возрасте к «первичным наркотикам» (алкоголь, табак); наличие друзей, злоупотребляющих психоактивными веществами или являющихся жертвами насилия в семье.

- Недостаточная связь с институтами социализации (церковью, школой и т.п.), отсутствие интереса к учебе и работе.

- Употребление родителями вызывающих зависимость наркотиков, легкий доступ к наркотикам.

- Плохая успеваемость.

- Случаи насилия или употребления наркотиков в семье.

Психологические (внутренние) факторы:

- Ощущение собственной незначимости и ненужности.

- Недостаточный самоконтроль. Недостаточная самодисциплина.

- Неспособность выражать свои чувства и реакции на себя самого, на других и на ситуацию.

- Неспособность здраво рассуждать и делать здоровый выбор в жизни.

- Недостаточное понимание правил, непонимание того, что решения имеют последствия.

- Непонимание и неприятие социальных норм и ценностей.

- Низкая самооценка и неуверенность в себе.

Говоря о профилактике употребления алкоголя среди детей и подростков, надо сказать, что самой лучшей профилактикой будет являться минимизация или устранение этих факторов риска из жизни подростка.

Правовой аспект употребления алкогольных напитков регулируется административным и уголовным кодексами и другими нормативными актами.

Употребление алкоголя подростками является незаконным. Причём до 16 лет ответственность за факт употребления алкогольных напитков несут не сами подростки, а их родители. С 16 лет ответственность несут уже сами подростки.

Если подросток употреблял спиртные напитки вместе со взрослыми (то есть с теми, кому уже есть 18 лет), то за доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения виновных в этом взрослых, в том числе и родителей, также могут подвергнуть штрафу, а если это повторялось неоднократно, это уже считается преступлением и виновных в этом взрослых могут наказать лишением свободы на срок до 5 лет.

Если подросток находится в служебной зависимости от спаивавшего его совершеннолетнего, то могут наказать лишением свободы на срок до 1 года.

Правила торговли запрещают продажу спиртных напитков несовершеннолетним и т. д. Нарушители подобных правил также могут подвергаться различным санкциям.

7 класс.

Перечень тем:

- 1. Подросток - взрослый или ребенок?*
- 2. Умение постоять за себя (умение сказать «нет»).*
- 3. Эта беда – наркомания*

1

Подросток - взрослый или ребенок?

Цель занятия: показать особенности подросткового возраста и раскрыть основные сложности этого возрастного периода.

Ход занятия:

- Приветствие
- Актуальность проблемы:

формирование представлений о том, что от ответа на этот вопрос будет зависеть то, как мы будем относиться к подростку: что требовать как от взрослого и что, как ребенку прощать; на какие особенности его поведения обращать внимание.

- Мозговой штурм: какие черты: взрослого или ребенка преобладают в психологии и поведении подростка ?

Доска делится на две части. Слева записываются черты взрослого, справа черты ребенка. Ведущий просит родителей называть черты личности подростка последовательно в следующих сферах: физиологической, психологической (эмоциональной и ментальной), социальной.

Затем проводится обсуждение полученных характеристик.

- Рефлексия

Материалы для занятия

В подростковом возрасте наблюдается уникальное сочетание в личности взрослеющего индивида черт взрослого и черт ребенка. Его стремление быть взрослым проявляется часто очень по-детски, и, выстраивая отношения с подростком в этот период, эти особенности необходимо учитывать, чтобы не травмировать формирующуюся личность.

Далее приводятся средние - статистические, общие сведения, отражающие психологические и поведенческие особенности взрослеющего индивида в этот возрастной период. Ведущий может использовать их для построения лекционной части занятия.

Основные психологические особенности и «кризисные моменты» подросткового возраста.

1) Половое созревание.

Формирование половой идентичности связано не только с определенными психосексуальными (т.е. направлением и характером осуществления влечения к

противоположному полу), но и различными сексуальными ориентациями. Существенное место в последних занимает определенная система половых ролей (особенно принятая внутри семьи или близком окружении ребенка). Это очень важный момент в воспитании, т.к. все чаще возникают утрированные тенденции маскулинизации женского и феминизации мужского поведения.

Переживание половой идентичности предполагает наличие у человека определенных образцов поведения соответствующего пола. Идеальные представления о мужчинах и женщинах и реальные представления подростков, как мальчиков, так и девочек, находятся как бы в разных планах и практически не пересекаются. Естественно, что регулирующая функция этих образцов, в подростковый период, незначительна.

Психологическая сфера: рождение новой психики - «вдруг» выявляющаяся направленность внутрь. Многие зависят от индивидуальности, но общее есть: переломный характер душевного состояния, возможность почувствовать своё место среди людей, среди мужчин и женщин. Это состояние сопровождается резкими подъемами и спадами настроения. Обидчивость, повышенная возбудимость. Опасения насчет «нормальности» строения своего тела, недовольство своей внешностью.

1) Поиск нового «Я» и проблемы нового самовыражения.

Подростковый возраст можно охарактеризовать как период, в котором происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя «извне» на субъективную динамическую позицию «изнутри». Самооценка начинает выражаться в умении отделять успех или неуспех в конкретной деятельности от общего представления о себе, своих способностях, возможностях.

Развитие временных представлений тесно связано как с умственным развитием, так и с изменением жизненной перспективы ребенка. Восприятие времени подростком ещё остаётся дискретным и ограничено непосредственным прошлым и настоящим, а будущее кажется ему почти буквальным продолжением настоящего. В юности, приведем для сравнения пример, временной горизонт расширяется как вглубь, охватывая отдаленное прошлое и будущее, так и в ширь, включая уже не только личные, но и социальные перспективы.

Изменение временной перспективы тесно связано с переориентацией юношеского сознания с внешнего контроля на внутренний самоконтроль и ростом потребности в достижении. И то и другое сильно зависит от социальных и культурных условий.

Формирование новой временной перспективы не всем дается легко. Обостренное чувство необратимости времени нередко сочетается в подростковом сознании с нежеланием замечать его течение, с представлениями о том, что время остановилось.

Для подростков характерно яркое ощущение нового «Я», которому надо дать новое содержание, часты стремления к осчастливливанию человечества, к социальному делу, к альтруизму. И всё это идет рука об руку с готовностью жертвовать собой.

Подросток, даже широко подражая, не хочет, чтобы думали, что он подражает. Все подражания конкретным образцам поведения включены в основное искание - в стремление найти и выявить своё «Я».

2) Некоторые характерные черты умонастроения подростка.

Жизненная позиция неотделима от мировоззрения личности. Социальная ценность человека определяется тем, насколько его деятельность способствует прогрессу общества. Задавая вопрос о смысле жизни, подросток думает одновременно и о направлении общественного развития вообще, и о конкретной цели собственной жизни. Трудность подростковой рефлексии о смысле жизни в правильном совмещении ближней и дальней перспективы. Способность отсрочить непосредственное удовлетворение, трудиться ради будущего, не ожидая немедленной награды, - один из главных показателей морально - психологической зрелости личности.

Характерная черта подросткового возраста - формирование жизненных планов. Стремление к самоутверждению сменяется более реалистическим и критическим самоанализом и самовоспитанием.

В отличие от ребенка, принимающего правила поведения на веру, подросток уже начинает осознавать их относительность, но еще не всегда знает, с чем именно их нужно соотносить. Простая ссылка на авторитеты его уже не удовлетворяет, более того, «разрушение» авторитетов становится психологической потребностью, предпосылкой собственного морального и интеллектуального поиска. Пока своя система ценностей не сложилась, подросток легко поддается моральному релятивизму: если все относительно, значит все дозволено; всё, что можно понять - можно оправдать и т.п.

Целенаправленное этическое воспитание, разъяснение принципов морали в общем виде или на конкретных примерах жизни, литературы повышает уровень морального сознания подростков, помогает им глубже понять, взвесить и оценить жизненные ситуации.

Важнейшими процессами переходного возраста являются: расширение внутреннего мира личности, круга её общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых она ориентируется. Для психологии и поведения подростка характерны: внутренняя застенчивость, неопределенность уровня притязаний, внутренние противоречия, агрессивность, склонность к крайним точкам зрения и позициям. Конфликтность тем больше, чем резче различия между миром детства и миром взрослости.

Подростковый кризис знаменует собой второе психологическое рождение ребенка. Подростком этот конфликт переживается как страх потери «Я», как дилемма: быть собой со своим особым и отдельным душевным миром и индивидуальными особенностями или быть вместе с теми, кто дорог и ценим.

2

Умение постоять за себя. Умение сказать «НЕТ»

Цели занятия: знакомство с разными способами отстаивания своего мнения; отработка навыка сказать «нет».

Ход занятия:

- Приветствие
- Упражнение-активатор.
- Групповая дискуссия: когда и почему необходимо уметь сопротивляться групповому давлению и отстаивать свое мнение.
- Упражнения «Уговоры». Работа в парах: группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказаться. Затем меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, уйти, поменяться местами и т.д. Обсуждение того, какими способами осуществлялось давление. Обсуждение в группе: какие способы отказа использовались в предыдущем упражнении и к какому результату они привели.

Материалы для занятия

Манипулирование, групповое давление - попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п.

Манипулирование - действия, направленные на то, чтобы с помощью фальшивых трюков добиваться для себя каких-то благ, управлять другим человеком, контролировать других людей. При этом прибегающий к манипулированию человек не признается в своих подлинных чувствах даже самому себе.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, т.к. человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Однако уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивания, подчеркнутое внимание, похвала и т.д.

Конформизм - склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы.

Одна из разновидностей давления - подражание окружающим, психическое заражение ("стадное чувство"). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать сам по себе. Человек при этом как бы "заражается" эмоциями толпы (например, ситуация паники).

Для человека часто может быть вредным и опасным делать то, что предлагают окружающие. В таких случаях необходимо поступать следующим образом:

1. Прежде чем отвечать "нет", надо: оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желаниям, интересам, убеждениям;
2. Оценить последствия действия;
3. Оценить последствия отказа;
4. Выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

Если вы все-таки решили, что в данном случае необходимо отказаться от предложения, то сказать «нет» можно следующими способами:

- Сказать "нет" , не споря и не объясняя причин, на все уговоры и давление продолжать отвечать "нет";
- Объяснить причины отказа;
- Сделать вид, что не слышал.
- Предложить заняться чем-то другим
- Уйти и не участвовать в нежелательном действии;
- Попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия и т.д.

3

Как избежать беды

Цели занятия: первичная информация родителям о проблеме химических зависимостей; раскрытие роли семьи в предупреждении возникновения зависимости ребенка от наркотиков

Ход занятия:

-Приветствие

-Упражнение «Расскажи о...»

группе предлагается прослушать отрывки из разговоров людей, знакомых с психоактивными веществами по собственному опыту, в силу своей профессии или жизненной ситуации.

- Информационная часть: «Химическая зависимость».

- Дискуссия: «Роль семейного воспитания в профилактике химических зависимостей среди детей и подростков».

- Мозговой штурм: « Как уберечь наших детей от химической зависимости?»

-Рефлексия.

Материалы для занятия:

Многие тысячелетия наши предки вынуждены были отстаивать свое право на существование, борясь с холодом, голодом, дикими животными и природными катастрофами. Сейчас, в начале 21 века, человек снова оказался на пороге опасностей, с той лишь разницей, что они в большинстве своем являются продуктом их собственной деятельности. И, пожалуй, самой страшной из них являются психоактивные вещества – табак, алкоголь, наркотики - вещества, изменяющие сознание человека, его поведение и восприятие им мира, порождающие зависимость от них. Их коварство обусловлено тем, что они разрушают и тело, и душу, низводя человека до животного состояния, отнимая все человеческое.

Чтобы получить информацию о них, можно читать множество научных книг, задавать вопросы специалистам, выискивать информацию в Интернете...

А можно послушать рассказы тех людей, которые знакомы с психоактивными веществами по собственному опыту, в силу своей профессии или жизненной ситуации. Их мнения будут непредвзятыми, приводимые факты будут реальными, а отношение к этому мировому злу будет выстрадано.

Послушаем их...

Священник

Стремительно растет число людей, пораженных этим недугом, особенно в среде молодежи. Число погибших от наркотиков сопоставимо с потерями в кровопролитной войне, причем, гибнет самая молодая и трудоспособная часть российского общества – и в этом заключается главная угроза для России.

Врач

По многим пациентам знаю: для них границ дозволенного и недозволенного, приличного и неприличного, стыдного и бесстыдного – нет. Они, многие из них. На глазах у всех способны сотворить такое, от чего любой человек содрогнется. И не потому, что они плохие – тут это слово неуместно, ибо неточно, - а потому, что все разрушено, личности нет, человека нет.

Работник правоохранительных структур

Мы не в силах застраховать родную державу от той страшной угрозы, которая нависла над всей Россией, - от чумы нарконашествия. Есть ли рецепт от этой болезни? Несомненно. Консолидация всех сил общества, мобилизация всех ресурсов ради борьбы. Осознание всеми и каждым, сколь страшный враг противостоит нам в этой борьбе.

Мать

Мальчик наш, в двенадцать лет, уже был наркоманом, и рвался от нас туда, к дозе, к затяжке... А потом – тюрьма и суд... Только тело, только тело осталось от моего сына. А душа его уже ушла от меня – это душа не то инопланетянина, не то... Он ведь не видит, не слышит и ничего, ничего не чувствует. Ему все равно, в каком я состоянии, я уже почти ослепла, я в четырех издательствах корректуры беру, чтобы заработать деньги на поездки к нему. На продуктовые посылки и передачи. Иначе он станет доходягой в двадцать три года... Я ни на что не жалуюсь, я все сделаю, чтобы его сохранить, об этом даже и говорить не надо, ничего у меня на свете нет и не будет, кроме него. Но я прекрасно понимаю: он ничего не видит. Для него не существует ни моего горя, ни моего унижения этой жизнью.

Наркозависимые

— Самое страшное в наркомании – психологическая сторона. Внутри у человека творится что-то ужасное. Как это передать... Я в дневниках писала: это чувство, будто человека попал в могилу. Вот он очнулся, видит, что он живой, у него есть еще силы, а нет никакой возможности выбраться. Ты живой, но ты уже труп – примерно так...

— Когда крыша едет, тебе кажется. Что за тобой, пятнадцатилетней девчонкой, ФСБ следит, крысы выпрыгивают из-под ног, пауки висят гроздьями – все это в тебе, внутри, но в тоже время как бы и внешне. Внутри –то ты все понимаешь... Ну как объяснить... Вот сумасшедшие не знают, что они сумасшедшие. Есть же параноики, шизофреники, но они считают себя нормальными людьми. А наркоман – все понимает. Я, по-крайней мере, все понимала. Когда крыша едет – ты все понимаешь, на себя как бы со стороны смотришь и видишь. Но остановиться не можешь.

— У наркоманов друзей не бывает. И предательства у них нет.... Каждый сам за себя и сам по себе. Это у вас говорят: дружба, любовь, порядочный человек, непорядочный человек, злой=добрый, благородный –низкий, трусливый-храбрый... А там никаких различий нет. Там и слов таких нет Ни слов, ни понятий, ни поступков. Совсем – нет. Пустота.

Так что же из себя представляет это явление – наркомания, или вернее, как принято говорить в медицине – химическая зависимость, если в самом термине, его обозначающем, содержится указание на наличие нечто необратимого, раз и навсегда приобретенного и потому обреченного?

Химические зависимости (а именно этим термином можно определить в совокупности заболевания, вызванные злоупотреблением табаком, алкоголем, иными токсикоманическими и наркотическими средствами), – не болезнь в обычном смысле этого слова, но это и не просто порок из числа тех, что присущи здоровым людям.

Любую химическую зависимость называют «комплексным социо-психо-физиологическим расстройством», имея ввиду тотальное (то есть затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, которое в большинстве случаев сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья.

Это значит, что человек, злоупотребляющий алкоголем, регулярно принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, теряет друзей, потом семью, не может приобрести профессию или забывает ту, которой владел раньше, остается без работы, часто вовлекается в преступную среду, приносит бедну несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает свое тело и свой разум.

Еще одна особенность химических зависимостей состоит в том, что они вызывают такое патологическое состояние организма, которое является в значительной степени необратимым, и негативные изменения, произошедшие в психике человека в результате злоупотребления тем или иным химическим веществом, остаются навсегда. Это похоже на однажды приобретенное увечье: если нога ампутирована, она снова не вырастет.

К большому несчастью больных, действие химических веществ навсегда «отпечатывается» не только в теле, но и в психике, а раны в памяти заживают гораздо труднее, чем на коже. Если давно отказавшийся от них человек вновь решит «разок покайфовать», ему неизбежно снова придется пройти через все круги наркоманского или алкогольного ада. Не случайно, например, врачи стараются не говорить о «выздоровевших наркоманах», а предпочитают термин «неактивные наркоманы» (т.е. не употребляющие наркотики в данный момент).

Коварство любой химической зависимости, будь то табачная, алкогольная или наркотическая, заключается в том, что и сами потребители, и окружающие слишком поздно понимают, что речь идет уже не о «баловстве» с тем или иным веществом, а о болезненном пристрастии к нему. Иногда это пристрастие развивается через несколько лет, иногда – через полгода, часто – через несколько

месяцев, но случается, что человек становится зависимым, к примеру, после первой же инъекции зелья.

Происходит это потому, что любая зависимость имеет два основных механизма формирования – психологический (связанный с невозможностью функционирования психической сферы человека без искусственного «допинга», способного принести эмоциональное удовлетворение и чувство полного контроля над любой сложной жизненной ситуацией) и физиологический, в основе которого лежит процесс «встраивания» химического вещества в биохимические процессы организма.

Решив избавиться от зависимости, больной испытывает тяжелейший стресс – как физический, так и психологический, справиться с которым, пережить физический дискомфорт (а порой и настоящие физические муки!), а также эмоциональный и личностный кризис, оказывается по силам далеко не каждому. Именно поэтому большинство химически зависимых возобновляют прием зелья после лечения. Они прекрасно осознают свой «порочный круг» и были бы рады вырваться из него, если бы вновь смогли научиться не бояться жить самостоятельно.

Трагедия заключается в том, что часто это умение теряется навсегда, а главная беда – в том, что, впервые пробуя то или иное химическое вещество, никто не верит, что приобретает реальную возможность стать алкоголиком или наркоманом, говоря себе: «Я могу просто попробовать, а потом перестану, и ничего страшного не случится». Что будет в конкретном случае с тем или другим человеком, неизвестно.

Правила семейного воспитания, выступающие как «факторы защиты» от приема детьми подростками психоактивных веществ:

1) **Не злоупотребляйте алкоголем и не употребляйте наркотики сами** – ваше негласное «поощрение» проблемы исподволь влияет на формирование отношения к этим веществам и самого ребенка!

Кроме того, многие родители считают, что, поощряя подростка «немного выпить» шампанского или пива за семейным столом во время праздника или «по поводу», они научат его «правильно пить». На самом деле, разумное отношение к алкоголю – результат вовсе не обучения, а социальной зрелости личности. Проведенные шведскими учеными исследования свидетельствуют, что дети, начавшие выпивать дома «под присмотром родителей» в раннем возрасте, пьют вне дома больше, а не меньше, чем другие подростки. Им кажется, что они «умеют обращаться с алкоголем» и считают, что получили негласное разрешение родителей на выпивку.

2) Не забывайте, что главными потребностями ребенка (не меньше пищи, сна и одежды) являются также **ваше внимание и участие**, а также возможность проявить себя в полезных делах ради вашего **одобрения**. Учтите, что ребенок расценивает как проявление внимания только вашу безусловную «самоотдачу» - ситуация «рассказывай, как дела, а я пока хлеб порежу» - воспринимается им как отсутствие интереса у родителя к его делам и к нему самому в целом!

3) Постарайтесь внушить ребенку, что не все его желания будут немедленно удовлетворяться, что для их осуществления **необходимо приложить труд**. Он должен нести определенную **ответственность** в семье и перед друзьями. Кроме того, научить ребенка видеть результаты любого его действия – означает показать ему причинно-следственную связь между явлениями окружающего мира, и может быть когда-нибудь эта способность **просчитать последствия своего поступка** остановит его на краю крутого поворота в жизни!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис, 2002. – 208 с.
3. Профилактика наркологических расстройств: Национальное руководство // Под ред. Е.А. Брюна, С.Г. Копорова, О.Ж. Бузика и др. – Москва: ООО «Нью-Терра», 2018 – 638 с.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.— 160 с: ил.
5. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. — М.: Совершенство, 1998. — 80 с. — (Практическая психология в образовании).
6. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций / Кафедра общ. психологии. - Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1971. - 38 с. :
7. Маслоу А. Мотивация и личность. / 3-е изд. – Питер, 2013 – 351с.