

**Программа**  
**«Путешествие во времени»**  
(профилактика употребления  
психоактивных веществ)



Курган - 2018 г.

### **Аннотация:**

Методическое пособие включает рекомендации по проведению курса занятий программы «Путешествие во времени» (авторы - Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н.), направленных на профилактику употребления психоактивных веществ среди подростков. Программа «Путешествие во времени» предполагает цикл групповых занятий, объединенных общей тематикой и направленных на достижение определенных целей, значимых и принимаемых самими подростками – участниками групповых занятий, содержит основные положения по формированию навыков здорового образа жизни, трезвых убеждений учащихся. Представлены темы, содержание, формы и методы работы на каждом занятии. Программа может быть использована педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями в работе по профилактике зависимостей у детей подросткового возраста.

### **Содержание**

Введение.....	4
Занятие №1.....	11
Занятие №2.....	13
Занятие №3.....	15
Занятие №4.....	16
Занятие №5.....	19
Занятие №6.....	21
Занятие №7.....	24
Занятие №8.....	26
Занятие №9.....	28
Занятие №10.....	29
Лекторий для родителей:	
1.«Мир подростка».....	32
2.«Факторы риска, способствующие употреблению ПАВ».....	36
3.«Родители и подростки – совместное взросление» часть 1.....	37
4. «Родители и подростки – совместное взросление» часть 2.....	39
5.«Семейные правила – основа хороших отношений с ребёнком.....	43
6.Беседа с родителями о воспитании трезвого мировоззрения.....	48
Приложения:	
Приложение 1. «Отношение к правилам воспитания в семье».....	51
Приложение 2. «Красные сигналы опасности: личностные изменения в ребёнке».....	52
Приложение 3. «Факторы риска и факторы защиты».....	54
Приложение 4. «Семейные факторы защиты».....	55
Приложение 5. «Правила эффективного общения родителя с подростком».....	58
Приложение 6. « Управление эмоциями и чувствами».....	58
Диагностические методики:	
Анкета 1. «Цветовые ассоциации».....	59
Анкета 2. «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни».....	60

Анкета 3. «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья».....	73
Анкета 4. Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни. Методика измерения.....	74
Анкета 5. «Насколько Вы уверены в себе».....	87
Словарь терминов.....	90
Список литературы.....	92

## Введение

Среди социальных пороков самыми массовыми являются курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания. Их влияние, так или иначе, сказывается на всех сферах жизнедеятельности человека, затрагивает интересы всех социальных слоев, групп - всего общественного организма. В кризисные моменты развития общества сила воздействия наркотизма значительно возрастает, что в свою очередь стимулирует другие деструктивные явления и процессы.

Курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания, особенно в последние годы, многократно возросли и стали существенной опасностью для самой будущности жителей страны. Необходимость безотлагательных мер для формирования здорового и трезвого образа жизни и, прежде всего, среди молодого поколения, обуславливает актуальность настоящего издания.

Потребление алкоголя, наркотиков и табака стало в последние годы одной из наиболее серьезных проблем и вызывает растущую тревогу жителей и Правительства Российской Федерации. Сегодня в стране нет такого места или общественного явления, где бы наркомания, алкоголизм, токсикомания, курение не проявили себя с крайне негативной стороны. Связанная с ними преступность в России приобретают все более значительные масштабы и самым существенным образом, сказывается на духовной и морально-психологической атмосфере в обществе, отрицательно влияет на экономику, политику и правопорядок. Стабильно увеличивается количество лиц, допускающих потребление наркотиков, «молодеет» пьянство. Почти 4/5 потребителей наркотиков – лица в возрасте до 30 лет, расширяются детская и подростковая наркомания и токсикомания.

Уровень наркотизации населения страны по результатам социологического исследования и постоянного изучения оперативной информации определяется угрожающим и достигает 6% от общего числа населения. Сегодня в стране насчитывается около 3 млн. алкоголиков. В то же время известно, что согласно научным изысканиям, с учетом скрытого алкоголизма эту цифру алкоголиков следует увеличить в 3-4 раза. За последние пять лет количество несовершеннолетних больных наркологическими заболеваниями увеличилось в 2 раза. Согласно данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации регулярное «потребление» пива россиянами начинается в 12 лет, вина – в 15 лет, водки – в 16 лет. Алкогольные коктейли, согласно последним социологическим опросам, – самые покупаемые изделия среди детей от 13 до 17 лет. При этом средний возраст «употребляющих» алкоголь (в основном пиво) за последние десять лет снизился с 14 до 11 лет. Если в 1990 году потреблялось не более 6 л алкоголя на душу населения, то в 2010 году более 25 литров (экспертная оценка). Известно, что по заключению ВОЗ, при достижении уровня среднедушевого потребления в 8 литров в год наступает процесс необратимого изменения генофонда нации.

Наркомания окончательно превратилась в крупную масштабную общенациональную проблему, несущую прямую угрозу государству. Ведь, по последним экспертным оценкам, каждый наркоман в течение года вовлекает в употребление наркотиков 13-15 человек, создавая

тем самым своего рода "снежный ком" наркомании. Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, но участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 11-13 лет. Отмечены случаи употребления наркотиков в крупных городах, детьми 6-7 лет.

На сознание населения, особенно, на сознание детей и подростков, огромное влияние оказывают средства массовой информации. С экранов телевизоров пропагандируется насилие, пьянство и наркомания. На рекламных щитах вдоль дорог и в местах массового пребывания людей рекламируются табачные и алкогольные изделия. Дети и подростки вовлекаются в рекламу и распространение табачных изделий. Крайне мало передач транслируется на телевидении о влиянии на человека наркотиков и алкоголя.

Анализ уголовных дел и оперативной информации дает основание предполагать, что если не предпринять кардинальных мер, то к концу этого десятилетия в России наркотизм выразится:

- увеличением числа лиц, зависимых от табака, алкоголя, токсикантов и других наркотиков;
- ростом удельного веса несовершеннолетних и молодежи среди потребителей табака, алкоголя, токсикантов и других наркотиков;
- дальнейшим изменением структуры немедицинского потребления наркотиков в сторону повышения доли "жестких" наркотиков, прежде всего, амфетаминовой группы;
- противоправной деятельностью устойчивых преступных группировок, алко- и наркодельцов;

Для объединения усилий в борьбе с распространением этих негативных явлений в стране были приняты: «Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года», «Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» (2000 и 2011 гг.).

Работе по профилактике употребления психо-активных веществ среди подростков в последнее время уделяется все больше и больше внимания. Это направление становится приоритетным в работе психолога, социального педагога, классного руководителя. Девальвация культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне плюс неумение или неспособность части населения, особенно подростков и молодежи, активно справляться с жизненными трудностями – вот те предпосылки, которые обеспечивают наркоманию и алкоголизму прочные позиции в обществе.

Подростковый возраст (особенно младший подростковый) является тем периодом, когда особенно остра необходимость в проведении мероприятий по предотвращению алкоголизма и других форм аддиктивного (зависимого) поведения. Часто причинами начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления.

В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно "познают мир", в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях. У подростков развивается потребность во внимании к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение значимой референтной группы, усиливается чувство собственного достоинства и максимализма.

Поэтому в этот период особенно важно развитие определенных социально-психологических навыков, обсуждение с подростками тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один, проблем общения, отношений с людьми, как взрослыми, так и ровесниками.

Также в этот период формируется система ценностей, переосмысливается и переоценивается уже накопленный опыт и вырабатывается основание жизненной позиции, отношение к людям, обществу, миру и к своему месту в нем. В связи с чем, как никогда встает необходимость знания и принятия норм и правил функционирования коллектива, получения информации о взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, о конфликтных ситуациях и путях разрешения конфликта. Возникает необходимость выработки навыков, способствующих формированию установки на здоровый трезвый образ жизни.

Часто в школах проводятся занятия и лекции, на которых учащимся рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ. Приводится пугающая статистика. Но подростки редко примеряют чужой опыт на себя, не доверяют цифрам, продолжая "экспериментировать" и набивать шишки на собственных ошибках. Однако, употребление психоактивных веществ (далее ПАВ) очень быстро вовлекает ребят в зависимость, и остается пагубной привычкой на всю жизнь. Что в дальнейшем негативно отражается на здоровье и, зачастую, приводит к трагическим последствиям.

Чтобы уберечь молодежь от пагубного влияния, необходимо проводить профилактические занятия. И главным в этой работе в настоящий период является проведение **позитивной профилактики** употребления ПАВ.

**Позитивная профилактика** – это та форма работы, которая позволяет через развитие личности учащегося формировать установки на здоровый трезвый образ жизни, не "запугивая" детей. Так как, часто запугивая, мы настраиваем подростков против себя, они перестают нам доверять, считая, что мы "давим" на них и даем недостоверную информацию. Поэтому, для достижения успеха в вопросах профилактики потребления наркотических и других ПАВ в работе с подростками необходимо главный упор делать на развитии личностных качеств и социальных навыков подростков, обучать детей новым формам поведения, формировать стрессоустойчивость, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь.

Во время проведения занятий с подростками по профилактике зависимости от ПАВ решаются две задачи:

- с одной стороны, на занятиях развиваются недостающие им навыки, обсуждаются важные проблемы: общения, отношения с людьми, проблемы конфликтов и стрессов;
- с другой стороны, в ходе занятий вырабатывается целый комплекс навыков, необходимых для противодействия давлению сверстников, действию рекламы, с тем, чтобы подростки могли принимать решения о неупотреблении алкоголя и других ПАВ на основе объективной информации и умения правильно оценивать последствия своих действий.

Занятия основаны на уважении личности человека, его прав. При этом происходит обучение социально-психологическим навыкам и навыкам здорового трезвого образа жизни.

Основным условием для осуществления является ориентированность на сотрудничество с взрослым (педагогом) и сверстниками, на создание благоприятной среды для формирования нравственных ценностей, жизненной перспективы, помощь в осознании подростком самого себя, своих возможностей, способностей, интересов.

Подростки научатся сознательной регуляции своих поступков, ориентироваться на чувства, интересы других людей в своем поведении, умению говорить "нет" в ситуациях вовлечения в деятельность, угрожающую их здоровью (отказ от употребления ПАВ), получают основные навыки в общении с окружающими, в разрешении конфликтных ситуаций.

*Программа «Путешествие во времени» относится к списку рекомендованных Министерством образования и науки РФ. Данная программа дополнена блоком «Работа с родителями», который включает в себя как теоретический, так и практический материалы. Кроме того, добавлен блок, содержащий ряд диагностических методик, которые позволят оценить удовлетворённость участников занятиями программы и её эффективность. Некоторые упражнения изменены как в особенностях подачи материала, так и в его временном отрезке реализации. Программа направлена на системное формирование у учащихся комплекса необходимых знаний, умений и качеств личности, которые в век*

*информационных технологий гарантированно помогут им защититься от вредного информационного воздействия и сохранить трезвое мировоззрение.*

### **Структура программы**

#### **Цели программы:**

1. Формирование у подростков (13-15 лет) личностных качеств, позволяющих избежать приобщения к психоактивным веществам и обеспечивающих успешную социальную адаптацию.
2. Помочь подросткам осознать временную перспективу жизни, осознать эмоциональную привлекательность трезвого мировоззрения, будущего без зависимостей, осмыслить свое настоящее через призму будущего.

#### **Задачи программы:**

1. Сформировать у подростков:
  - навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности,
  - навыки позитивного общения,
  - навыки самооценки и понимания других,
  - навыки управления собственными эмоциями,
  - навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях,
  - навыки самостоятельного принятия решений.
2. Представить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.
3. Формировать и развивать у подростков критическое мышление, установки на трезвый и здоровый образ жизни.

#### **Реализация программы**

**Возможна реализация программы через классные часы, тренинговые занятия, факультативные занятия. Основная форма работы – групповая. Количество занятий – 10. Одно занятие рассчитано на 40 мин.**

#### **Требования к организации занятий:**

1. **Наполняемость группы: 20-25 учащихся.**
2. Место проведения – кабинет, столы, стулья; в ходе занятий предусматривается проведение игр, тренингов.
3. Ведущим организатором может быть психолог, социальный педагог, классный руководитель.

#### **Принципы реализации программы:**

**Комплексность** – согласованное взаимодействие специалистов образовательного учреждения.

**Добровольность** – добровольное участие подростков во всех заданиях. (Принуждение может привести к противоположным результатам).

**Аксиологичность** – формирование у учащихся мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом и трезвом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде.

**Позитивность и конструктивность** – педагогическая профилактика должна носить не запрещающий, а конструктивно-позитивный характер. Важно сформировать у ребенка представление о недопустимости употребления любых доз интоксикантов, и показать ему, как без помощи ПАВ сделать жизнь прекрасной, интересной и счастливой.

#### **Методы, используемые при проведении занятий:**

- групповая дискуссия;
- игры;
- упражнения;

- ролевые ситуации;
- «мозговой штурм»;
- беседа,
- проектный метод.

### **Структурные компоненты занятий:**

Занятия в рамках программы по содержанию и формам работы могут быть достаточно разнообразны. Особенности каждого занятия обусловлены как проблемами и темами, которые рассматриваются, так и характером группы и личностными особенностями и эмоциональным состоянием его участников. Были выделены структурные компоненты занятий.

#### **Адаптационный компонент**

Предполагает проведение в начале занятия упражнения – разминки, направленные на снятие эмоциональной напряженности и способствующие физическому раскрепощению участников занятий.

#### **Целеполагающий компонент**

Предназначен для формирования и формулирования целей и задач занятия. Следует особое внимание обращать на формулировку целей и задач самими участниками, даже если они не всегда получаются удачными и содержательными. Это помогает активизировать мотивацию участников, создаёт ощущение личностной причастности ко всему тому, что происходит на занятии.

#### **Конструктивно- практический компонент**

Содержит собственно обсуждение вопросов, ситуаций; используются игровые технологии, отрабатываются поведенческие навыки, происходит формирование личностной позиции участников группы по теме (проблеме) занятия через высказывания, формулирование собственных мнений.

#### **Рефлексивный компонент**

Включает оценивание каждого занятия «голосованием» с помощью цветных карточек, высказывание своего мнения по занятию.

#### **Эмоционально-завершающий компонент:**

Предполагает завершение каждого занятия завершающим упражнением, которое выбирают участники из вариантов, предложенных ведущим. Назначение и смысл данного компонента – в создании эмоционально положительного впечатления от занятия, а также в развитии у участников навыков гуманного культурного общения с окружающими. Данный компонент придаёт завершенность конкретному занятию и предполагает дальнейшую встречу участников.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### *Личностные компетентности:*

- критическое мышление;
- сознательная личная трезвость: знание о разрушительном воздействии алкоголя, табака и других ПАВ на человека; понимание, что такое трезвый и здоровый образ жизни, причин и способов формирования вредных привычек у людей.

##### *Социально – перцептивные и коммуникативные компетентности:*

- навыки культуры общения в различных ситуациях;
- умение пользоваться специальной информацией, желание поделиться ею со своими сверстниками и родными;
- участие в конкурсах, социальных проектах по профилактике употребления ПАВ;
- участие в подготовке печатной продукции: информационных листовок, газет, буклетов, видеороликов, плакатов, социальной рекламы.

##### *Регулятивные компетентности:*

- навыки сохранения своего здоровья (во всех его проявлениях в процессе обучения)
- реализация в своей жизни принципов здоровьесберегающего поведения;
- способность принятия решения;
- навыки безопасного поведения в ситуациях риска употребления наркотиков и алкоголя;
- стойкое неприятие употребления любых доз ПАВ.

#### **КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ:**

- Уменьшение факторов риска употребления ПАВ:
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, решения жизненных проблем поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблем - преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

#### **Сравнительная таблица «Изменения, внесенные в программу»**

Программа «Путешествие во времени»	Методические рекомендации по реализации программы
<p>Занятие №1</p> <p>Цель: Выявить ожидания и представления участников о будущем. Осознание понятия временной перспективы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение.</li> <li>2. Упражнение «Шкала времени».</li> <li>3. Игра «Гости из будущего».</li> <li>4. Оценивание занятия.</li> </ol>	<p>Занятие №1</p> <p>Цель: <i>Выявить ожидания и представления участников о будущем. Осознание понятия временной перспективы, понятия трезвости.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение.</li> <li>2. Упражнение «Шкала времени».</li> <li>3. Игра «Гости из будущего» (<i>изменены контрольные вопросы участникам, что позволяет обучающимся самостоятельно прийти к выводу о желаемом будущем без зависимостей</i>).</li> <li>4. Оценивание занятия.</li> <li>5. Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №2</p> <p>Цель: Выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и сверстников.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Полёт в будущее».</li> <li>2. Игра «В открытом будущем».</li> <li>3. Ритуал прощания.</li> </ol>	<p>Занятие №2</p> <p>Цель: <i>Выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и сверстников.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Полёт в будущее».</li> <li>2.Игра «В открытом будущем» (<i>изменены подходы к отработке умения сказать «нет»</i>).</li> <li>3.Оценивание занятия.</li> <li>4.Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №3</p> <p>Цель: Знакомство с причинами возникновения зависимостей, осознание необходимости удовлетворения жизненных потребностей, как средства профилактики зависимостей.</p>	<p>Занятие №3</p> <p>Цель: <i>Развить умения, необходимые для успешного общения в ситуациях просьбы и отказа; научить умению осознавать мотивы поведения; развитие умения сказать «нет».</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Обращение – просьба»</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Причины употребления ПАВ.</li> <li>2. Составление списка потребностей.</li> <li>3. Инсценировка неудовлетворения разного рода потребностей.</li> <li>4. Ритуал прощания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Проигрывание ситуаций просьбы.</li> <li>3. Упражнение «Просьба + объяснение почему это важно».</li> <li>4. Упражнение «Вежливый отказ».</li> <li>5. Оценивание занятия. Завершающее упражнение.</li> </ol> <p><i>Данное занятие по содержанию дополняет предыдущее, позволяет участникам закрепить навык противостояния внешнему давлению.</i></p>
<p>Занятие №4 Цель: Знакомство с эмоциями и способами эмоционального удовлетворения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление списка эмоций и эмоциональных состояний.</li> <li>2. Упражнение «Выражение гнева, ярости».</li> <li>3. Упражнение «Выражение страха».</li> <li>4. Упражнение «Выражение ревности и зависти»</li> <li>5. Упражнение «Выражение скуки».</li> <li>6. Релаксация.</li> <li>7. Ритуал прощания.</li> </ol>	<p>Занятие №4 Цель: Знакомство с понятиями «привычка», «вредная привычка», «личность», «субличность», с этапами формирования вредной привычки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление списка полезных и вредных привычек.</li> <li>2. Этапы формирования вредных привычек.</li> <li>3. Упражнение «20 Я?»</li> <li>4. Понятие «субличность»</li> <li>5. Оценивание занятия.</li> <li>6. Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №5 Цель: Знакомство с физическими потребностями человека и способами их удовлетворения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение 1. «Физические возможности».</li> <li>2. Подвижная игра: «Жмурки», «Пятнашки», «Весёлые старты».</li> <li>3. Упражнение на расслабление.</li> <li>4. Ритуал прощания.</li> </ol>	<p>Занятие №5 Цель: Знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение 1. «Передай эмоцию по кругу».</li> <li>2. Упражнение 2. «Выражение гнева, ярости».</li> <li>3. Упражнение «Выражение страха».</li> <li>4. Беседа о характере.</li> <li>5. Оценивание занятия.</li> <li>6. Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №6 Цель: Знакомство с социальными потребностями и способами их удовлетворения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление списка социальных потребностей.</li> <li>2. Составление списка зависимостей.</li> <li>3. Игра «Вечеринка»</li> <li>4. Ритуал прощания.</li> </ol>	<p>Занятие №6 Цель: Знакомство с социальными потребностями человека и способами их удовлетворения. Развитие навыков критического мышления. Разоблачение мифов о ПАВ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение 1. «Коснись носа».</li> <li>2. Составление списка социальных потребностей.</li> <li>3. «Разоблачение мифов» (работа в группах).</li> <li>4. Игра «Вечеринка» (изменилась целевая установка занятия).</li> <li>5. Оценивание занятия.</li> <li>6. Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №7 Цель: Знакомство со способами</p>	<p>Занятие №7 Цель: Разъяснение отрицательных изменений</p>

<p>удовлетворения творческих потребностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Покажи себя в выгодном свете»</li> <li>2. Игра «Инсценированная песня»</li> <li>3. Ритуал прощания.</li> </ol>	<p><i>в мироощущении и поведении человека, употребляющего алкоголь; формирование мотивации к неупотреблению алкоголя.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематическая беседа о пищевых продуктах.</li> <li>2. Работа в группах «Что такое наркотик?».</li> <li>3. Развенчание мифа о том, что алкоголь – пищевой продукт.</li> <li>4. Оценивание занятия.</li> <li>5. Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №8</p> <p>Цель: Знакомство с интеллектуальными потребностями и способами их удовлетворения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематическая беседа.</li> <li>2. Игра «Кто быстрее?»</li> <li>3. Игра «Кто больше?»</li> <li>4. Ритуал прощания.</li> </ol>	<p>Занятие №8</p> <p>Цель: Знакомство со способами удовлетворения творческих, интеллектуальных потребностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «10 кругов».</li> <li>2. Игра «Инсценированная песня».</li> <li>3. Упражнение «Линейка».</li> <li>4. Тематическая беседа.</li> <li>5. Игра «Кто быстрее?».</li> <li>6. Игра «Кто больше?»</li> <li>7. Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №9</p> <p>Цель: Знакомство с духовными потребностями и способами их удовлетворения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематические вопросы.</li> <li>2. Экскурсия.</li> </ol>	<p>Занятие №9</p> <p>Цель: Осознание жизненных целей и путей их достижения; определение качеств характера, помогающих становлению личности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Жизненные цели».</li> <li>2. Упражнение «Дом трезвости».</li> <li>3. Оценивание занятия.</li> <li>4. Завершающее упражнение.</li> </ol>
<p>Занятие №10</p> <p>Цель: Осознание жизненных целей и путей их достижения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Жизненные цели».</li> <li>2. Упражнение «Пути достижения цели».</li> <li>3. Ритуал прощания.</li> </ol>	<p>Занятие №10</p> <p>Цель: Осознание ценности трезвого и здорового образа жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мини-сочинение «Для чего нужно иметь хорошее здоровье?»</li> <li>2. Групповая дискуссия.</li> <li>3. Составление проекта «Сильная Россия – трезвая Россия».</li> <li>4. Оценка удовлетворённости курсом.</li> </ol>
<p>Работа с родителями не представлена.</p>	<p><i>Теоретическая и практическая работа с родителями. 7 занятий.</i></p>
<p>Диагностический инструментарий не представлен.</p>	<p><i>Методики и анкеты для изучения эффективности курса, удовлетворённости курсом, отношения к здоровью.</i></p>

### **Занятие № 1.**

**Цель:** *Выявить ожидания и представления участников о будущем, как они переживаются в настоящем. Осознание участниками понятия временной перспективы, понятия трезвости.*

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое настоящее имя или псевдоним. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно

крупно. Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать имя. Если участники занятий не знакомы, то ведущий дает 3-5 минут на знакомство, в процессе которого участники, свободно двигаясь по комнате, останавливаются друг против друга, читают имена, написанные на визитках, задают любые вопросы.

После знакомства ведущий предлагает участникам выработать правила работы группы:

- общение по принципу "здесь и теперь" (не обсуждаем события, случившиеся с другими людьми, а говорим и обсуждаем то, что происходит в группе);
- персонификация высказываний (высказывать суждения только от своего имени: "Я считаю...", "Я думаю..." "Я чувствую...");
- искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим);
- конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы) и др.

За выполнением принятых правил работы группы следует следить на каждом занятии.

### **Упражнение.**

На доске строим шкалу времени от года рождения до сегодняшнего дня, продолжаем в будущее. На шкале отмечаем значимые события в жизни людей, которые предлагаются самими участниками.

*Например:*



*(Рождение - детство - юность - первая-любовь - свадьба - рождение детей)*

*Вопросы для обсуждения:*

В каком состоянии рождается ребёнок? Умеет ли он дышать, слышать, видеть? Рождается ли он трезвым? Это для него естественно?

В детстве он находится в состоянии трезвости?

А что такое трезвость? *(ответы детей зафиксировать на доске)*. Определение: трезвость – это естественное творческое состояние человека, семьи и общества, полная свобода от любой зависимости.

Во сколько лет человек может потерять трезвость?

Чем отличается жизнь человека с трезвым мировоззрением от человека, который отравляется алкогольным или табачным ядом?

Как отразится потеря трезвости на жизни человека? (берем периоды, отмеченные на шкале времени).

### **Игра "Гости из будущего".**

Ход игры:

1. Из класса выбираются 4 человека, показавшие себя на предыдущем обсуждении, которые будут "гостями из будущего".

2. *Ведущий зачитывает общую инструкцию:* "Неожиданно к нам пришло сообщение о прибытии к нам представителей из будущего, первая группа прибыла к нам из 2024 года, а вторая группа из 2035 года. Срочно организуется пресс-конференция с участием журналистов разных средств массовой информации. Из-за технических сложностей время пребывания "гостей" ограничивается 15 минутами. За это время мы должны узнать как можно больше об обществе, в котором нам предстоит жить в будущем, уровне его развития".

3. *Инструкция "гостям" из первой группы:* "Сейчас вы выйдете из класса и за 3-4 мин подготовите рассказ о своем обществе (не более 5 минут). В вашем обществе люди потеряли трезвость. Расскажите, чем занимаются, как живут люди. Будьте готовы ответить на любой вопрос наших "журналистов".

*Инструкция "гостям" из второй группы:* "Сейчас вы выйдете из класса и за 3-4 мин подготовите рассказ о своем обществе (не более 5 минут). В вашем обществе живут трезвые

люди. Расскажите, чем они занимаются, как живут. Будьте готовы ответить на любой вопрос наших "журналистов".

4. Пока "гости" готовятся в коридоре, "журналистам", т.е. оставшейся группе, дается инструкция: "Вы представляете те или иные агентства, радио- или телепрограммы, журналы или газеты - подумайте, что именно представляет каждый из вас. Придумайте по 1 -2 самых важных вопроса "гостям", которые вы зададите после их рассказа о своей жизни. Задавая вопросы, поднимайте руку и предварительно назовите СМИ, которые вы представляете. Вопросы должны быть краткими и интересными".

5. Ведущий приглашает "гостей" и предоставляет им слово.

6. Ведущий предлагает "журналистам" задать вопросы, а "гостям" кратко ответить на них. Некоторые вопросы ведущий может задать сам, чтобы направить игру в более конструктивное русло. Ответы кратко фиксируются на доске.

7. На 15-й минуте ведущий объявляет, что "гости" исчезли, предлагая им занять свои места в классе.

8. Классу предлагается обсудить два момента: оценить уровень развития общества "гостей из будущего", хотим ли мы в нем жить (эмоциональная привлекательность)? Одновременно обсуждаются вопросы: Какой главный показатель развития общества? Будет ли счастлив человек в этом обществе? Что может помешать счастью? Что может сделать лично каждый из нас, чтобы жить в экономически и духовно развитом обществе? и т.д.

*Итог обсуждения:*

Подведение участников к пониманию того, что развитое, счастливое общество возможно лишь при возвращении человека к трезвому мировоззрению и здоровому образу жизни. Человек может реализовать себя, свои возможности в труде, семье и т.д. Выявление факторов, мешающих полноценной жизни в обществе, в том числе алкоголизм, наркомания, правонарушения.

Ведущий предлагает участникам группы *упражнение*, которым они будут завершать каждое занятие. При подборе упражнения следует обратить внимание на то, чтобы действия, подобные тем, из которых состоит упражнение, участники группы могли использовать и в дальнейшем, в своей повседневной жизни. Например: участники встают в круг, держатся за руки, и каждый по очереди желает своему соседу слева что-либо доброе и хорошее. На первом занятии начать может ведущий, на последующих – инициативу может взять кто-либо из ребят.

Либо следующее упражнение: участники встают в круг, один из них вытягивает руку вперед ладонью вверх, остальные вытягивают руку и кладут на руку первого участника ладонью вниз. Все вместе говорят слово «здравствуйте» и отпускают руки, упражнение повторяется трижды.

После завершающего упражнения, ведущий предлагает учащимся оценить прошедшее занятие "голосованием" цветными карточками, например:

белая карточка - обсуждаемые сегодня проблемы меня не интересуют;

синяя карточка - обсуждаемые сегодня проблемы меня мало интересуют;

зеленая карточка - некоторые проблемы, обсуждаемые сегодня, были мне интересны;

желтая карточка – все происходящее сегодня в группе было мне очень интересно.

Таким образом, ведущий получает обратную связь о занятии. Целесообразно проводить "голосование" после каждого занятия.

## **Занятие № 2**

**Цель:** *Выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.*

### **Упражнение (разминка)**

#### **Игра "Полет"**

*Ход игры:*

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер

предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать следующие слова: **«соблазн, зависимость, вредные привычки».**

Перед нами стоят две задачи:

- выжить;  
- определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грядущей беде"

2. Вопросы для обсуждения:

• Что означают слова и словосочетания "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"?

• Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?

• Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное?

• Как формируется вредная привычка?

• Кто может повлиять на формирование вредной привычки?

3. На доске фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости:

алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

- постоянно включенный телевизор,
- стремление к риску, азарт,
- откладывать все на потом,
- компьютерные игры,
- постоянное желание разговаривать по телефону,
- постоянное желание спать и т.д.

*Ведущий:* "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

**Игра «В открытом будущем»**

*Ход игры:*

1. Класс делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается уговорить, соблазнить одного или всех членов другой команды сделать что-либо (спеть песню, рассказать стихотворение, 25 раз отжаться и др.), а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

*Ведущий:* "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

3. **"Большая книга идей":**

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

• Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".

• Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".

Используйте перерыв эффективно:

- а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
- б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);
- в) составь план дальнейшего действия.
- г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотика). Я хочу...".
- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.
- Поощрите себя за одержанную победу!

*Ведущий:* "Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

Оценивание занятия "голосованием"

**Завершающее упражнение.**

### **Занятие №3**

**Цель:** *Развить умения, необходимые для успешного общения в ситуациях просьбы и отказа; научить умению осознавать мотивы поведения; развитие умения сказать «нет».*

#### **Упражнение 1. Разминка**

*Инструкция группе:*

Каждый по очереди обратится к группе (например, просьбой дать цветные карандаши или ластик). Говорящий придумает, как он будет просить: приказывать, умолять - выпрашивать или вежливо просить. После этого каждый обратится к группе, используя интонацию, мимику, жесты, позу. Группе надо догадаться, что это за обращение.

#### **Упражнение 2. «Что помогает общению в ситуации просьбы?»**

- Ребята, давайте проанализируем и предложим варианты ответов на вопрос: «Что помогает общению в ситуации просьбы?» (ответы фиксируются на доске).

Может получиться примерно такой список:

- спокойный, доброжелательный голос;
- вежливые слова;
- внимательное отношение к собеседнику
- плавные жесты
- четкое изложение просьбы.

#### **Упражнение 3. Работа в парах.**

*Инструкция парам:*

Проиграйте разные ситуации обращения с просьбой:

- попросите пассажира передать деньги на билет;
- попросите прохожего, как пройти в ЦПКиО;
- попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино;
- спросите у прохожего, который час;
- вежливо попросите оставить Вас в покое.

Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению (выявлены в предыдущем упражнении). Если Вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнить вашу просьбу, надо объяснить ему, почему для Вас это важно. На доске написать следующую «формулу»:

**ПРОСЬБА + ОБЪЯСНЕНИЕ, ПОЧЕМУ ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО ВАЖНО**

#### **Упражнение 4. «просьба + объяснение, почему для тебя это важно»**

Задание выполняется в парах.

*Инструкция парам:*

Обратитесь по очереди друг к другу с просьбой и объясните, почему для вас это важно.

Примеры ситуаций:

- попросите книгу;
- попросите линейку;
- попросите объяснить, как решается задача.

«Ребята, обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право на отказ. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно. Если же просьбу трудно выполнить по каким-то причинам, то, может быть, вы сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чём-то. Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника. Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь. Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите за то, что он выслушал вас».

#### **Упражнение 5. «Вежливый отказ».**

*Инструкция группе:*

Продолжите фразу: «Сложно отказать, потому что...?»

(зафиксировать ответы на доске). У каждого могут быть свои причины. Если участники затрудняются с ответом, то можно раздать им таблички, с указанием причин, по которым трудно отказать:

- про меня могут подумать, что я плохой друг;
- обо мне могут подумать, что я трус;
- обо мне могут подумать, что я невоспитанный человек;
- на меня могут рассердиться;
- отказом я могу обидеть другого человека
- на меня могут накричать или ударить.

- Ребята, как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказать, даже если с просьбой обращаются друзья или родители?

Подвести участников к мнению о том, что отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания. Если отказывать, не объясняя причины и делать это грубо, то можно задеть чувства другого человека. Но, если отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас и ваши отношения не станут хуже.

Оценивание занятия "голосованием"

#### **Завершающее упражнение.**

### **Занятие № 4**

**Цель:** Знакомство с понятиями «привычка», «вредная привычка», «личность», «субличность», с этапами формирования вредной привычки.

#### **Упражнение 1**

*Инструкция группе:*

"На прошлых занятиях мы путешествовали в будущее. Мы нашли удачные способы сказать "Нет!" различным соблазнам. Мы умеем справляться с ситуацией, когда на нас оказывают давление. Но оглянитесь вокруг. Почему люди, знающие об опасности наркотиков, алкоголя и табака, испытывающие на себе их разрушительное действие, все же продолжают ими отравляться и не отказываются от вредной привычки?"

- Ребята, что такое «привычка»?

**ПРИВЫЧКА** — это форма поведения человека, возникающая в процессе обучения, многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни, второй натурой.

Привычки могут полезными и вредными. Приведем примеры (записываем на доске в 2 колонки).

В результате получается следующая таблица:

<b>ПРИВЫЧКИ</b>	
<b>ПОЛЕЗНЫЕ</b>	<b>ВРЕДНЫЕ</b>
здоровый и трезвый образ жизни	табакокурение
правильное питание	алкоголизм
полноценный сон	наркомания
прогулки перед сном	чрезмерное употребление пищи
соблюдение режима дня	несоблюдение гигиены
соблюдение норм гигиены	игромания

**ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА** — это поведение человека, выполняемое автоматически, наносящее вред психическому и физическому здоровью человека.

Вредная привычка мешает или не даёт возможность человеку в течение жизни успешно реализовать себя как личность.

**Рассмотрим подробнее этапы формирования вредной привычки:**

(на примере вредной привычки - употреблять алкогольные напитки)

**Блок № 1 «Соблазнительные ситуации и соблазнители».**

В жизни существует огромное количество ситуаций, по поводу которых люди могут начать употреблять алкоголь. Об этом написал С.Я. Маршак в своем стихотворении «О пьянстве»:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встречи, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаяние, веселье,

Успех, награда, новый чин, И

просто пьянство - без причин!

**Работа в малых группах:**

Ребята, а разве есть *на самом деле* необходимость для употребления ПАВ?

-А все ли люди употребляют ПАВ?

-Какие люди ведут трезвый образ жизни?

Подвести учеников к выводу о том, что ведут трезвый образ жизни **люди, свободные от зависимого поведения, свободные от вредной привычки направленной на употребление ПАВ.**

**Блок №2« Внутренние состояния»**

Этот блок тесно связан с первым блоком и в нём отмечается, что должен ощущать человек, готовящийся к употреблению ПАВ, по сути, к самоотравлению Т.е. это состояние, например, при встрече, в атмосфере праздника.

**Блок № 3 «Возникновение ложных знаний и установок самозащиты от разрушения сформированной вредной привычки».**

**Работа по группам.**

-Что вы знаете об алкоголе и табаке?

Дети высказываются. Идет обсуждение мифов. Работа с возражениями, развенчание мифов?

- Скажите, ребята, почему существует столько ложных знаний и мифов о пользе ПАВ? (ребята строят предположения).

Личность человека многогранна, состоит из многих субличностей, отвечающих за самые различные роли в его жизни (ученик, сын, дочь, мать, отец, друг, работник, лидер и многие другие).

### **Упражнение 2. «20 Я?»**

*Инструкция: 20 раз ответить на вопрос «кто Я, какой Я». Листы, на которых выполняется задание не подписываются. После окончания работы ведущий собирает листы, перемешивает и зачитывает. Участники группы пытаются отгадать автора.*

Сформированная *вредная привычка*, по сути, представляет из себя отдельную Субличность («**вторая натура**»), которая в отдельные моменты жизни, при возникновении определенных ситуаций или состояний, может управлять Личностью, во вред ее психическому и физическому здоровью.

Соответственно, блок возникновения ложных знаний и самозащиты сохраняет **сформированную вредную привычку** от разрушения при внешних информационных воздействиях на человека (воспитание в семье и в школе, СМИ).

Человеку, как правило, сложно понять, где сама его Личность управляет событиями его жизни, а где, сформированная *вредная привычка манипулирует им*. Но умение различать это приходит после некоторой тренировки.

Приведём простейшие защитные реакции сформированной вредной привычки (субличности).

На вопрос «Девушка, почему Вы курите?» можно услышать от блока защиты ответ: «А я убиваю в себе лошадь», «Хочу- курю, хочу – нет». Или на вопрос «Пить же вредно! Вы, почему пьёте?» блок защиты субличности отвечает: «А что сейчас не вредно? Жить тоже вредно, дышать тоже вредно!». При виде человека, ведущего трезвый образ жизни, при разговоре с ним также возникает угроза для вредной привычки (личность человека может начать подражать человеку, ведущему трезвый образ жизни) – блок защиты выдаёт фразу: «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким умрёт».

И вновь поразмышляйте.

«Предлагаем вам придумать серию контрприбауток на этот счет».

Например:

#### **Кто не курит и не пьет:**

- ...тот здоровье бережет.
- ...очень здорово живет.
- ...радость людям всем несет.
- ...счастье в браке обретет.
- ...много денег бережет.
- ...тот России патриот.
- ...тот детишек бережет.
- ...в жизни далеко пойдет.
- ...тому в жизни повезет.
- ...от бандитов удерет.
- ...пример добрый подает.
- ...до больших чинов дойдет.
- ...в президенты попадет и т. д.

#### **Блок №4 «Автоматические действия».**

Напомним, что при формировании вредной привычки у человека (с помощью блоков № 1, 2, 3) закрепляются определенные «знания», которые как бы «разрешают» и «оправдывают» нанесение вреда собственному здоровью, самоотравление ПАВ. Далее формируются и совершенствуются «умения» по саморазрушению собственного здоровья. И, наконец, окончательно формируются «навыки» - автоматические действия, наносящие вред здоровью человека и возникающие в разных ситуациях и обстоятельствах (блок № 4).

Таков механизм формирования вредной привычки. К счастью, механизм формирования полезной привычки точно такой же. Осознание этого дает возможность человеку изменить себя, свой характер, освободиться от вредных привычек, сохранить трезвый образ мыслей.

Полезная привычка может стать чертой характера в следующих случаях:

- если человек понимает смысл, нужность этой привычки;
- если появляются видимые положительные результаты от усвоенной привычки.

Рассмотрим формирование полезной привычки на примере утренней зарядки (комплекса физических упражнений, направленных на укрепление здоровья). Исходя из блока №1, в данном случае, ситуацией будет утро, пробуждение ото сна. В блок №2 войдут ожидания: быстро проснуться, взбодриться, «зарядиться энергией». Блок №3, который теперь называется «возникновение знаний и установок для формирования полезной привычки» состоит из возникновения знаний о том, насколько полезна для здоровья данная привычка. В блоке №4 «автоматические действия» полезная привычка закрепляется в результате ежедневного повторения, как правило, на 21 день.

Оценивание занятия "голосованием".

**Завершающее упражнение.**

### **Занятие № 5**

**Цель:** Знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.

#### **Упражнение 1 (разминка)**

Ученики садятся в круг. Одному из участников предлагается задумать какое-либо эмоциональное состояние (страх, гнев, радость, восхищение и т.д.) и без слов, при помощи мимики и жестов, передать соседу справа. Тот в свою очередь передает полученную эмоцию соседу справа, также, не используя слова, пользуясь только мимикой и жестами. И так далее по кругу. Последний участник сообщает, какое эмоциональное состояние было ему передано. А первый ученик, с которого началась игра, говорит, какую эмоцию он пытался передать по кругу. Как правило, первоначальный замысел не совпадает с окончательным результатом. Иными словами, эмоция, воспроизведенная участниками, не совпадает с задуманной.

- Давайте задумаемся, почему мы не смогли верно передать эмоцию? Конечно, вы можете сказать, что мы не артисты и не можем изображать эмоции. Однако в жизни эмоции переживают не только артисты. Бывает так, что ты только попросишь о чем-то, а тебе говорят, что ты слишком навязчив или слишком заносчив. Ты хочешь быть веселым и занимательным для окружающих, а тебе говорят, что ты ведешь себя развязно. Ты хочешь познакомиться с человеком, а всем своим видом выражаешь полную в нем незаинтересованность. Думаю, что примеров можно привести много. Такие ситуации можно было бы считать просто забавными, если бы, повторяясь регулярно, они не приводили к тому, что человек считает себя не понятым и начинает избегать общения. Он может быть добрым, но восприниматься окружающими как угрюмый и замкнутый.

Итак, человек должен уметь выражать свои эмоции, чтобы быть понятым.

А теперь давайте подробнее поговорим об эмоциях. Вы знаете, что эмоции бывают положительными и отрицательными. Давайте разделим доску на две половины. На левой половине доски выпишем отрицательные эмоции, а на правой положительные (ученики перечисляют известные им эмоции, один из них записывает).

Вот, к примеру, отрицательные эмоции (учитель перечисляет основные из них). Все мы переживали такие эмоции.

#### **Упражнение 2. "Выражение гнева, ярости"**

Ведущий предлагает желающим разыграть ситуацию:

«Два молодых человека (девушки) поссорились. Очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга. Вот-вот подерутся». Остальные участники наблюдают.

*После того как упражнение выполнено, следует обсуждение по вопросам:*

Какую позу Вы приняли для выражения эмоций? Что почувствовали? Какое состояние испытали? Как справились с эмоциями?

Подведение итога упражнения: эти эмоции неприятны, ими трудно управлять и, самое главное, нам всем очень не нравится, когда их выражают другие люди по отношению к нам. Важно помнить, что отрицательные эмоции не только не нравятся окружающим, но и вредны для здоровья того, кто их испытывает.

Ведущий предлагает социально приемлемые формы выражения данных эмоций.

Способы удовлетворения эмоций записываются в "Большую книгу идей":

- выразить гнев в движении: измолотить диванную подушку с криком "А-А-А", расшвырять по квартире малоценные вещи, разорвать бумагу, станцевать зажигательный танец, поиграть в спортивные игры с большим расходом энергии, привести в порядок кладовку и т.д.

- позвонить по телефону и выговориться другу,
- сделать вдохи и медленные выдохи.

успокоиться, поговорить с виновником и помириться и т.д.

### **Упражнение 3. «Выражение страха»**

*Ситуация:* «Вы проходите мимо компании незнакомых, как вам кажется, угрожающе настроенных ребят. Вы боитесь, что они пристанут к вам с угрозой или насмешкой. Ваша поза: голова запрокинута и втянута в плечи, глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище».

В "Большую книгу идей":

- *определить признаки своего страха и заранее пережить его;*
- *послушать анекдоты, юмор, посмеяться;*
- *проявить страх;*
- *нужно трястись, дрожать, смеяться, кричать, чтобы открыто освободиться от страха;*
- **нарисовать свой страх, порвать рисунок страха, либо скомкать его и выбросить.**

*Ведущий:* «Выберите наиболее понравившиеся способы, опробуйте дома».

Вот главные положительные эмоции (учитель перечисляет). Эти эмоции не только приятны и полезны данному человеку, но и нравятся окружающим. Радостный, доброжелательный, веселый человек легче контактирует с окружающими.

Вы можете возразить - откуда взяться положительным эмоциям, если жизнь трудна и кругом одни неприятности. На это можно ответить, что разные люди в сходных ситуациях ведут себя по-разному. Один все время брюзжит и сердится, а другой миролюбив и снисходителен. Так что чаще всего дело не столько в обстоятельствах, сколько в характере самого человека.

Что же такое характер? Приведу такую иллюстрацию. Если погода в какой-то местности все время пасмурная, дождливая и холодная, то мы говорим, что здесь плохой климат. Если же наоборот - теплая, солнечная и ясная - хороший. Так вот, погода - это эмоции и настроения, а характер - климат. Иными словами, если человек все время испытывает и выражает отрицательные эмоции, то у него плохой характер, и наоборот.

Таким образом, человек, который хочет воспитать в себе хороший характер, должен контролировать свои эмоции.

Зафиксируем пока два вывода: 1. Чтобы быть понятым окружающими, человек должен естественно выражать свои эмоции. 2. Чтобы быть принятыми окружающими, он должен контролировать отрицательные эмоции. Теперь пойдем дальше. Представим себе человека, ведущего себя естественно, веселого и радостного. А чему он собственно все время радуется? Тут чего-то не хватает. А не хватает способности к пониманию других людей и сопереживанию.

Давайте рассмотрим несколько ситуаций. Как вы повели бы себя в них. (Можно предложить ученикам разыграть эти ситуации).

- Ваш одноклассник потерял очень нужную вещь и расстроен.
- Вы пришли домой, а мама очень устала и раздражена.
- К вам в класс пришел новый ученик и ему трудно привыкнуть к новому коллективу.

(Обсуждение предложенных вариантов поведения).

Выводы: - не все люди могут выражать свои эмоции;

- нужно контролировать отрицательные эмоции;
- важно уметь сопереживать другим, слушать других;

Задание на дом:

1. Проанализируйте, какие эмоции преобладают у тебя в течение дня.
2. Какой у тебя характер?
3. Умеешь ли ты выслушать другого человека? Вспомни примеры.

Оценивание занятия "голосованием".

**Завершающее упражнение.**

## **Занятие № 6**

**Цель:** Знакомство с социальными потребностями человека и способами их удовлетворения. Развитие навыков критического мышления. Разоблачение мифов о ПАВ.

**Упражнение 1 "Коснись носа".** Учитель предлагает ученикам по его команде прикасаться к разным частям тела. При этом сам он может прикасаться не к тем частям, которые сам называет. Надо быть внимательным и делать то, что он говорит, а не показывает. Например, говоря "нос", учитель может прикасаться к уху и т.д. Учитель в конце говорит, что даже в игре нужно быть внимательным, и не всегда полностью верить даже ведущему.

Составляем список социальных потребностей:

- потребность в общении (любая беседа, включая короткие разговоры, обмен идеями и информацией, дискуссии и дебаты);
- любовь, ощущение своей ценности и заботы;
- чувство принадлежности. Это может быть семья, соседи, друзья, одноклассники;
- осмысленная активность. Она может включать благотворительность (помощь в качестве няни, разносчика продуктов старикам и т.д.),
- украшение дома и сада, забота о людях.

- А можно ли доверять всей информации, которую мы получаем в реальной жизни от других людей? - групповая дискуссия.

Человек часто получает самую разную недостоверную информацию. Иногда такую информацию ему дают, пытаясь заставить его что-то делать. Иногда его могут специально обманывать. Иногда говорящий сам может верить в то, что говорит, ошибаться. Называется это информационный террор.

- Как же можно оценить, заслуживает ли доверия информация? - групповая дискуссия. Подводим детей к выводу о том, что для оценки информации надо ее проанализировать. Надо оценить, от кого она исходит, можно ли полностью доверять этому человеку, насколько он может знать то, о чем говорит; оценить, с какой целью сообщается эта информация; в каком контексте /например, в учебнике или научно-фантастическом рассказе/; как новая информация соотносится с вашими прежними знаниями, убеждениями. Доверять ненадежной информации может быть порой опасно даже для жизни человека.

Очень часто, уговаривая человека попробовать различные ПАВ, используют недостоверную информацию.

Работа в подгруппах: раздать ученикам мифы о курении и алкоголе и предложить оценить достоверность информации.

<i>Мифы</i>	<b>Реальность</b>
-------------	-------------------

1. Большинство взрослых и подростков курит.	Половина взрослых мужчин и 3/4 женщин не курит. Среди подростков курит не более 50% юношей и 25% девушек.
2. Курение способствует похудению.	Многие полные люди курят и не худеют. Если не хочешь полнеть, то вместо курения лучше избрать другие методы сдерживания веса - ограничения в еде и повышение физической активности.
3. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.	Курение сужает сосуды головного мозга, мозг хуже снабжается кислородом и питательными веществами. В результате умственная работоспособность снижается
4. Курить модно.	Сейчас курить не модно. В Соединенных Штатах Америки частота курения за последние 10 лет снизилась в 2 раза. 80% мужчин предпочитают некурящих женщин. Модно выглядеть спортивным, стройным и не курить
5. Курение успокаивает нервы.	Чувство раздражения и напряжения нередко связано у курящего с самой привычкой к курению. Поэтому сигарета, как "соска", его успокаивает.
6. Курение помогает согреться в холодное время года.	В определенной мере да, но чередование воздействия на эмаль зубов холодного воздуха и горячего табачного дыма вызывает появление трещин ней, быструю порчу зубов.
7. Я всегда смогу бросить курить.	Только 5% из курящих думают, что курить они будут через 5 лет. 75% из курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить.
8. Курение не так вредно, как говорят.	Эксперты считают, что курение - одна из ведущих причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения, в первую очередь заболеваний сердца и легких.
9. Юношам нравятся курящие девочки	Приведем данные социологического опроса из письма академика Углова Ф.Г. «Письмо курящей девушке». Опрошено 256 юношей. На 1-ый вопрос: « В твоей компании девушки курят, как ты к этому относишься?» 4% ответили – положительно, 54%-безразлично, 42% - отрицательно. На 2-ой вопрос: « Девушка, с которой ты

	<p>дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» 1% - ответили положительно, 15%- безразлично, 84% - отрицательно.</p> <p>На 3-й вопрос: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила? 2 человека сказали, что им всё равно, остальные – категорически - против.</p>
<i>10. Алкоголь снимает страх, нервозность.</i>	<p>Это кратковременный эффект. Лица, употребляющие алкоголь для снятия страха, нервозности постепенно становятся постоянно нервными, тревожными, неуверенными в себе.</p>
<i>11. Алкоголь помогает решать проблемы, стоящие перед человеком.</i>	<p>Алкоголь не помогает решать проблемы, а помогает на время их забыть. Проблемы приходится решать все равно, и на "трезвую голову" их решать гораздо лучше.</p>
<i>12. Пиво не алкоголь.</i>	<p>Пиво содержит спирт, и в больших количествах оно оказывает такое же действие, как вино и водка.</p>
<i>13. Алкоголь согревает.</i>	<p>Он имеет весьма кратковременный эффект и может применяться как средство скорой помощи лишь при отсутствии другой возможности. Однако "согревающий" эффект кратковремен. Очень часто пьяные замерзают, пробыв длительное время на морозе.</p>
<i>14. Алкоголь помогает улучшить отношения со сверстниками.</i>	<p>На первый взгляд это так. Однако "снятие тормозов" в конечном счете приводит к резкому ухудшению взаимоотношений, поскольку в алкогольном общении нередко возникают ссоры, взаимные подозрения, драки.</p>
<i>15. Я всегда знаю меру, всегда смогу остановиться. У меня сильная воля и я не стану алкоголиком.</i>	<p>Большинство алкоголиков не считают себя алкоголиками. И никогда, начинающий пить не собирался стать алкоголиком. Подростки очень быстро становятся алкоголиками, поскольку на растущий организм алкоголь действует наиболее разрушительно.</p>
<i>16. Употребление алкоголя личное дело человека: как, где и сколько он его употребляет никого не касается.</i>	<p>Это не так, поскольку употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на работе, в общественных местах. Значительное число ранений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения ("выяснение" отношений).</p>
<i>17. Алкоголь отрицательно отражается на здоровье, но только самого пьющего, а это его личное дело.</i>	<p>Алкоголь влияет на потомство, существует риск рождения неполноценные детей.</p>
<i>18. Умеренное употребление алкоголя не сказывается на возможностях человека.</i>	<p>Более половины транспортных происшествий происходит по вине нетрезвого водителя. Человек не может полноценно работать на другой день после принятия алкоголя, скорость реакции уменьшается, а ложная уверенность</p>

### Игра "Вечеринка"

Ведущий: *"Сегодня у нас намечается грандиозная вечеринка по случаю... (случай придумывают ребята). Наша задача: провести вечеринку весело в здоровой и трезвой атмосфере. Сейчас вы разделитесь на группы. Каждая группа подготовит поздравления, сюрпризы для всех или для кого-то одного. Составим список развлекательных игр, которые помогут нам весело провести время. Время на подготовку 10 минут, затем играем».*

Список игр:

- "Поиск клада":

Приз должен быть обнаружен участниками игры как можно быстрее. Тот, кто выигрывает, забирает "клад" себе.

- "Танец":

Выбирается ведущий, остальные копируют его движения, двигаясь по кругу под музыку, входит водящий и по смене движений должен угадать ведущего).

- "Песня":

Выбираем песню, которую знают все. По первому хлопку ведущего все громко начинают петь. По второму - пение продолжается, но только мысленно, про себя. По третьему хлопку вновь все поют вслух. И так несколько раз до тех пор, пока кто-нибудь не собьется. Тот, кто ошибается, выходит вперед и предлагает спеть какую-нибудь другую известную песню.

- "Тропинка":

Играющие выстраиваются в затылок за ведущим и идут за ним змейкой, при этом ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные повторяют движения. Ведущими становятся все по очереди. В конце игры подводятся итоги. Выбирается самый оригинальный ведущий).

В конце игры проходит рефлексия мероприятия, дискуссия по поводу организации и проведения трезвых праздников.

***В заключение придумывают ритуал прощания.***

### Занятие №7

**Цель:** Разъяснение отрицательных изменений в мироощущении и поведении человека, употребляющего алкоголь; формирование мотивации к неупотреблению алкоголя.

**Сопутствующая задача:** развенчать миф о том, что алкоголь — пищевой продукт.

Это один из ключевых уроков, формирующих правильное отношение к алкоголю. Важно дать возможность учащимся самостоятельно делать выводы на основании известных им фактов. Однако на уроке неэтично обсуждать нетрезвое состояние друзей или родственников. Вместо этого можно предложить такой ответ: «Чтобы принять правильное решение — нужна информация. Возможно, кто-то её во время не получил. У вас она теперь есть. Думайте».

**Материалы:** написанные на доске определения пищи и пищевые продукты.

#### Упражнение (разминка)

Поговорим о том, что такое пищевые продукты и непищевые вещества, чем они отличаются. Прочитайте определения, что такое пища, пищевой продукт. (**Пища** — всё, что пригодно для еды и питья живым организмам.

**Пищевые продукты** — продукты растительного и животного происхождения, используемые в питании человека.)

С пищей в организм человека поступает около 90 пищевых веществ. Они могут быть органического происхождения (белки, жиры, углеводы, витамины и т. д.) и неорганического происхождения (кальций, фосфор и другие минералы). Пищевые вещества выполняют в организме следующие функции:

-энергетическая — снабжение организма энергией (хлебобулочные, макаронные, кондитерские изделия);

-пластическая — обеспечение организма материалом для строительства клеток, тканей и органов (мясные, рыбные, молочные продукты);

-регуляторная — пища содержит вещества, из которых образуются гормоны и ферменты, регулирующие в организме обмен веществ (белки, витамины и минералы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах).

Этиловый спирт не является пищевым веществом, т. к. не выполняет ни одной из этих функций. Расщепляя его, организм не получает энергии, а лишь пытается уничтожить попавший внутрь яд. Спирт не является строительным материалом, а нарушает работу организма на всех уровнях, начиная с обмена веществ внутри клеток.

*Алкоголь* (этанол) применяется в промышленности как растворитель, антифриз (снижает температуру замерзания жидкостей) и сырьё для производства других веществ. В медицине — как дезинфицирующее средство. В качестве вещества, продлевающего срок хранения изделия (т. е. консерванта), он входит в состав настоек и экстрактов, парфюмерии, шампуней и гелей для душа. Также алкоголь используется в составечистящих и моющих средств, в особенности для стекла и сантехники. Весьма перспективно использование этилового спирта в качестве горючего. В Бразилии, где стоимость литра алкоголя составляет около 20 центов США, 1/4 всех автомобилей заправляется топливной смесью «E85» — 85% алкоголя + 15% бензина. Такое топливо меньше загрязняет окружающую среду.

В мире ежегодно производится около 65,5 млрд. литров этилового спирта. Около половины этого количества используется как топливо, 35% — на нужды промышленности, медицины и т. д. и лишь 15% разбавляются водой, красителями и ароматизаторами и продаются в продуктовых магазинах в качестве «напитков».

**Вопрос: Скажите, можно ли топливо или средство для мытья сантехники использовать в качестве напитков или пищевых продуктов? (Нет.)**

*Таким образом, мысль о том, что алкогольные изделия могут считаться пищевыми продуктами, является одним из самых распространённых и опасных заблуждений.*

Ещё в 1910 году Всероссийский съезд, на котором среди делегатов было 150 врачей и учёных-медиков, вынес по этому вопросу решение: *«Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред; отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет»*. В 1915 году XI Пироговский съезд русских врачей принял резолюцию (утверждение): *«Алкоголь не может быть отнесён к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население»*.

**Вопрос: Ребята, как вы думаете, почему вся эта информация сегодня практически никому неизвестна? (Её распространение невыгодно производителям алкоголя.)**

*«Алкоголь — наркотик, подрывающий здоровье населения»* — вот решение Всемирной Организации Здравоохранения 1975 года.

Госстандарт СССР №1053 (ГОСТ 5964–82) также гласит: *«Алкоголь — этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам»*.

ГОСТ №12.1.007–76 «Вредные вещества. Классификация и общетребования безопасности» относит этанол к токсичным веществам 3-го класса опасности. Для примера: в этом же классе находится медный купорос, которым в садах уничтожают насекомых-вредителей.

Большая Советская Энциклопедия (том 2, с. 116): *«Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам»*.

#### **Работа в группах.**

- Постарайтесь дать короткое и понятное определение слову «наркотик».

(Яд, вызывающий привыкание.)

- Наркотики — это вещества, не являющиеся необходимыми организму для нормальной жизнедеятельности, но вызывающие зависимость (потребность в их дальнейшем приёме). Алкоголь, табак, а также кофеин, входящий в состав «энергетических напитков», полностью соответствуют этому определению, но не включены в «Перечень наркотических

средств, психотропных веществ и прекурсоров». Таким образом, алкоголь, табак и кофеин являются легальными наркотиками.

Международная классификация болезней МКБ-10 относит употребление алкоголя, табака, кофеина, кокаина, героина, конопли и т. д. к одной категории: «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением ПАВ».

\*В алкогольном опьянении человек перестаёт контролировать свои слова, поступки, своё тело.

- Можно ли назвать это красивым или достойным? (Нет.)

- Как меняется восприятие окружающего мира? (Ухудшается.)

- Каковы его шансы понравиться кому-то в этом состоянии или найти новых друзей? (Никаких.)

В зависимости от принятой дозы этанола выделяют три степени алкогольного опьянения:

- *Лёгкое опьянение* рассеивает внимание, поэтому работа, требующая сосредоточения, даётся с трудом. Движения и жесты становятся неточными. Нарушается восприятие времени и пространства. Однако люди в таком состоянии этого не замечают и переоценивают свои возможности. Особо опасно алкогольное опьянение при работе на транспорте и с движущимися механизмами — это часто приводит к несчастным случаям.

- *Средняя степень опьянения* характеризуется невнятной речью, нетвёрдой и шаткой походкой. Может возникнуть тошнота или рвота. Инстинкт самосохранения снижается, притупляется чувство боли и сознание опасности. Возбуждение сменяется глубоким сном, за которым следует слабость, разбитость, вялость, головная боль, угнетённое настроение, жажда, снижение или отсутствие аппетита, неприятные ощущения в области сердца. События периода опьянения вспоминаются неотчётливо или теряются вовсе.

- *Тяжёлая степень алкогольного опьянения* характеризуется выраженным угнетением сознания. Человек не стоит на ногах, мимика отсутствует. В этом состоянии человек может упасть и уснуть где попало — на полу или даже на улице. Неудобное положение тела и некомфортная температура ему безразличны. После пробуждения (протрезвления) воспоминаний о периоде опьянения, как правило, не остаётся. Часть человеческой жизни оказывается стёртой. При значительном количестве выпитого алкоголя развивается тяжёлое отравление с возможным смертельным исходом, требующее неотложной медицинской помощи.

**Вопрос: Как вы думаете, что нужно делать, чтобы избежать всех этих последствий? (Вести трезвый образ жизни, не употреблять алкоголь.)**

Каждый человек должен стать самостоятельной, трезво рассуждающей личностью, получать удовольствие от самой жизни, а не от химических веществ. Человек, который имеет цель в жизни и преодолевает трудности, умеет и любит учиться и работать, умеет общаться и любить, в одурманивающих веществах не нуждается. Поэтому лучшая защита от наркотиков — это воспитать себя как личность. Ведь всю ответственность за своё собственное здоровье и благополучную жизнь каждый несёт сам. Педагоги и родители могут в этом только помочь. Даже в таком обществе, где употребление алкоголя и табака выдаётся за норму и всячески навязывается, следует помнить: норма — это трезвость. Каждый человек имеет право на выбор между трезвым образом жизни и нетрезвым образом жизни. Мы можем и должны научиться отстаивать своё право на трезвую жизнь.

**Выводы:**

1. *Этиловый спирт не является пищевым веществом, а его растворы не являются продуктами питания.*

2. *Алкоголь представляет грозную опасность для сохранения физического, психического и социального здоровья.*

3. *Являясь ядом и наркотиком, он разрушает человека на трёх уровнях: физическом, психическом и социальном.*

## **Оценивание занятия голосованием.**

### **Завершающее упражнение.**

#### **Занятие № 8**

**Цель:** знакомство со способами удовлетворения творческих, интеллектуальных потребностей.

**Материалы:** лист бумаги, карандаш

#### **Упражнение (разминка)**

##### **Игра «10 кругов»**

Нарисовать 10 одинаковых кругов (диаметр значения не имеет). Каждый из кругов нужно превратить в рисунок так, чтобы темы не повторялись.

##### **Игра "Инсценированная песня"**

Участники делятся на команды, каждой из которых предлагается песня, дается время на ее инсценировку, затем остальные должны угадать по немой пантомиме, что это за песня.

#### **Вопрос для обсуждения:**

В чем можно проявить ежедневное творчество?

В «Большую книгу идей»

- *приготовление пищи;*
- *изготовление вещей;*
- *садоводство, цветоводство;*
- *общение с детьми, организация игр;*
- *пение, танцы;*
- *рисование ярких картин;*
- *написание писем, дневников, заметок, открыток, стихов, рассказов.*

#### **Упражнение (разминка) «Линейка»**

Назвать как можно больше способов применения этого предмета.

#### **Вопросы для обсуждения:**

Что такое интеллектуальные потребности?

Что вы думаете о своих интеллектуальных потребностях?

Как вы удовлетворяете их на сегодняшний день?

Как бы вы хотели развивать их в будущем?

В каком состоянии легче творить и создавать новое?

#### **Игра " Кто быстрее?"**

*Ведущий:* "Сейчас вы разделитесь на группы. Вам будет предложен набор логических задач. Группа, правильно решившая больше задач, побеждает. Время для решения -20 минут. Вот эти задачи.

##### **1. Задача "Волк, коза и капуста"**

*Некто был должен перевезти в лодке через реку волка, козу и капусту. В лодке мог поместиться только один человек, а с ним только или волк, или коза, или капуста. Но если оставить волка с козой без человека, то волк съест козу. Если оставить козу с капустой, то коза съест капусту. А в присутствии человека никто ничего не съест. Человек все-таки перевез свой груз через реку. Как он это сделал? (первой перевезти козу, потом взять волка, а козу забрать обратно; потом взять капусту, затем козу)*

##### **2. Задача "Жизнь или смерть"**

*В одном государстве был такой обычай. Каждый осужденный на смерть преступник перед казнью тянул жребий, который давал ему возможность спасения. В ящик опускали две бумажки: одну с надписью "смерть", другую – "жизнь". Если осужденный вынимал бумажку "жизнь", его отпускали; если "смерть", его казнили.*

*У одного человека, жившего в этой стране, были враги, которые оклеветали его и добились того, что суд приговорил его к смертной казни. Не желая оставить невинно*

осужденному ни малейшей возможности спастись, они ночью накануне казни проникли в помещение, где стоял ящик, и вытащили бумажку с надписью "жизнь", заменив ее бумажкой "смерть". Теперь, какую бы бумажку ни вытащил осужденный, его ждала смерть.

Друзья осужденного, узнав про эту проделку, пришли в тюрьму, где сидел осужденный, и рассказали ему об этом. Они убеждали его, чтобы перед тем, как вытаскивать свой жребий, он рассказал судьям о происках врагов и потребовал вскрытия ящика.

Но к изумлению друзей, осужденный просил их хранить в глубокой тайне проделку врагов, уверяя, что тогда он будет спасен. Друзья сочли его сумасшедшим.

Наутро осужденный ничего не сказал судьям о заговоре своих врагов, тянул жребий и был отпущен на свободу. Как осужденный вышел из своего, казалось бы, безнадежного положения? (вытянув из ящика бумажку, сразу её съел, не дав прочитать, что там написано. Судьям сказал: «Посмотрите на оставшуюся бумажку», там оставалась смерть, получается он вытянул - жизнь).

### 3. Задача "Фальшивая сторублевка"

Один господин зашел в магазин и купил часы за 25 рублей. В уплату он отдал 100-рублевый кредитный билет. Так как у хозяина магазина не было мелких денег, чтобы дать сдачи, он послал эту сторублевку соседу для размена. Получив мелкие деньги, он дал покупателю 75 рублей сдачи, и тот ушел. Через некоторое время к хозяину магазина пришел сосед и заявил, что разменная им сторублевка оказалась фальшивой. Тогда хозяин отдал ему настоящую сторублевку. Сколько денег потерял хозяин магазина? (175 рублей и часы).

### Игра "Кто больше?"

Ведущий: "Сейчас мы проведем конкурс ответов. Отвечаем на вопрос: Как вернуть Трезвость людям? Тот, кто даст самый последний ответ - победитель. Отдельно будут отмечены задавшие самые оригинальные ответы.

### Групповая дискуссия

Вопрос для обсуждения: как можно удовлетворить свои интеллектуальные потребности? "Большая книга идей":

- чтение книг (разговор о прочитанном с друзьями, взрослыми);
- решение логических задач, головоломок, ребусов, кроссвордов;
- игра в словесные игры
- подумать, какое дополнительное образование и где можно получить (курсы иностранных языков, компьютерные курсы и т.д.);
- выделить время, чтобы можно было посидеть и подумать о чем-либо (мировые проблемы, проблемы вашей школы, класса, семьи, ваши личные и т.д.);
- задавайте себе и другим вопросы.

### Завершающее упражнение.

### Занятие № 9

**Цель:** Осознание жизненных целей и путей их достижения; определение качеств характера, помогающих становлению личности.

**Материалы:** плакат с перечнем жизненных целей; рисунок макета бревенчатого дома.

### Упражнение (разминка)

### Обсуждение

Ведущий: «На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетворять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.

На плакате перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос "Чего я хочу?". Выпишите себе 5 наиболее важных для вас жизненных целей.

Перечень основных жизненных целей:

- Семья

- Спокойная жизнь
- Хорошие друзья
- Риск. Азарт. «Куча событий»
- Здоровье
- Любимая работа
- Жизненные неудачи
- Успех (слава, карьера, власть...)
- Интересные увлечения
- Красивая жизнь. Дорогие удовольствия
- Независимость. Самостоятельность
- Любимые дети
- Престижная работа
- Великая цель. Идея
- Жить по совести и морали

Наиболее популярные жизненные цели выбираются путём подсчёта голосов:

Инструкция группе: "Поднимите руки, кто выбрал первую цель". На доске фиксируется количество выбравших первую цель, вторую и т.д.

**Вопросы для обсуждения:**

Какие цели набрали большинство голосов? Почему?

Какие цели не получили поддержки? Почему?

*Инструкция группе:*

«Давайте назовём качества человека, ведущие к достижению жизненных целей».

(подсказка: эти же качества воспитывают родители и учителя).

-доброта

-честность

- ответственность

- отзывчивость

- сочувствие

- терпение

- доброжелательность

(эти качества записать на «брёвнышках» дома, под крышей дома написать ДОБРО)

- Трезвость- как фундамент, основание дома, на котором строится судьба человека.

-что будет, если потеряна трезвость?

*Вопросы для обсуждения:*

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

Инструкция группе:

«Определяем, что мы можем сделать сегодня для будущего. Для этого составляем план на завтра».

**Задание на дом:**

«Реализуйте составленный план дня и проанализируйте его». Схема анализа:

1. Чему я научился сегодня?

2. Что или кто доставил мне сегодня радость?

3. Приблизил ли меня этот день к достижению моих целей?

4. Что самое лучшее, что я сегодня сделал?

Оценивание голосованием.

**Завершающее упражнение.**

**Занятие № 10 Заключительное**

**Цель:** Осознание ценности трезвого и здорового образа жизни.

**Материалы:** лист бумаги, ручка, доска, мел.

### **Упражнение:**

-Представьте, что к Вам прилетел волшебник, который может наделить каждого прекрасным здоровьем. Но у него есть одно условие - нужно написать, для чего тебе нужно иметь хорошее здоровье.

Напишите мини-сочинение на половину страницу. Если это обоснование будет убедительным, волшебник обязательно выполнит свое обещание.

(Учащиеся в течение 10 минут пишут сочинение. После окончания работы учитель задает вопросы и руководит дальнейшим обсуждением).

-Кто из ребят мог бы прочитать свое сочинение?

-Кто из ребят написал также?

-Кто написал по-другому?

( записать на доске основные мнения, проанализировать их и обосновать).

### **Дискуссия:**

- *Что же такое трезвый и здоровый образ жизни? Давайте вспомним из прошлых уроков.*

(это отсутствие самоотравления алкоголь содержащими жидкостями, курением; переедание, приводящее к повышенному весу тела; малоподвижный образ жизни, неумение справляться со стрессом, негативными эмоциями и др.).

- *Однако мало не иметь вредных привычек, нужно еще поддерживать свое здоровье.*

*Как это сделать?*

Для этого нужно знать, как правильно питаться, как поддерживать себя в хорошей физической форме, заниматься спортом, делать зарядку. Нужно не бояться холода и жары, то есть быть закаленным. Уметь преодолевать жизненные трудности, не впадать в уныние или раздражение, справляться с усталостью. Человек, ведущий трезвый здоровый образ жизни, умеет не только во время собраться с силами для того, чтобы сделать нужную работу, но и умеет по-настоящему отдыхать - не только физически, но и психологически. Он не только хорошо приспособлен к той физической среде, в которой он живет, но и еще умеет противостоять давлению социальной группы. Его никто не заставит отравить себя спиртным, сигаретой или наркотиками. С трезвостью он настроен на сохранение своего здоровья на долгие годы. Важно отметить, что человек, ведущий трезвый и здоровый образ жизни, отказывается от самоотравления алкоголем или сигаретой вовсе не потому, что это ему запрещено, или потому, что так не делают его близкие, а добровольно, сознательно, понимая, что только это является надежным способом сохранения и поддержания здоровья.

### **Вопросы для обсуждения:**

- "Кто из вас хочет всю жизнь быть зависимым человеком?"

- "Кто из вас хочет быть свободным человеком?"

(Вероятнее всего, большинство учеников положительно ответит на второй вопрос). ---

- Давайте подумаем, что значит быть свободным человеком?

- Какими психологическими качествами должен обладать свободный человек?"

Записать на доске: трезвость, ум, образование, способность осваивать новое, сила, здоровье, способность руководить людьми, воля и т.д..

- Давайте задумаемся, что нужно человеку, чтобы быть действительно свободным? (Прежде всего, беречь трезвость и развивать свое сознание, не допускать разрушительного воздействия на него различных вредных веществ. Особенно это важно для молодежи, поскольку в этом возрасте происходит становление и развитие личности и разрушительный процесс, начавшийся в этом возрасте, наносит порой непоправимый ущерб).

### **Заключительное упражнение:**

- Мы провели с вами много уроков, посвященных здоровью, трезвости, осознанию собственных потребностей. Теперь давайте попробуем с вами сами создать занятия, которые помогут другим отказаться от употребления ПАВ.

- Представьте, что вы приехали в страну, где у людей есть все возможности сохранить трезвость, здоровье, но люди, живущие в этой стране, ведут неправильный образ жизни - едят нездоровую пищу, отравляют себя алкоголем, наркотиками, много курят, ведут малоподвижный образ жизни. Исследования медиков показывают, что число больных растёт, среди них все больше детей и подростков. В свою очередь вы знаете, что правильный (трезвый, здоровый) образ жизни может без лекарств сделать большинство людей здоровыми. Правительство этой страны готово реализовать ваши предложения. *Что бы вы могли предложить?*

Для того, чтобы мы с вами могли предложить такие занятия, я предлагаю вам провести "мозговой штурм". Сначала давайте без всякой критики выдвигать любые, даже самые абсурдные предложения и записывать их на доске. Когда их наберется достаточно много, мы выберем лучшие, учитывая при этом реальные условия этой воображаемой страны. Учитель записывает на доске любые поступившие предложения, контролируя при этом, чтобы не было никаких критических замечаний по поводу этих предложений. Например, использование наглядных средств или средств массовой информации.

Вторым этапом работы является анализ поступивших предложений. Ученикам предлагается отобрать самые абсурдные или трудновыполнимые с правовой или экономической точки зрения, например - расстрел за курение или значительный денежный приз за нормальный вес или занятия спортом.

После второго этапа работы можно предложить классифицировать оставшиеся предложения по таким основаниям: *информационные мероприятия, мероприятия по преодолению вредных привычек, мероприятия, поддерживающие тех, кто ведет здоровый образ жизни.*

В зависимости от характера поступивших предложений можно выбрать и другие основания.

На последнем этапе работы, чтобы создать модель профилактических занятий можно задать учащимся следующие вопросы:

1. В каком возрасте нужно начинать профилактическую работу? (С детского возраста - с семьей, затем в школе, потом индивидуально).

2. Полезна ли запугивающая информация? Если да, то в какой мере? (Только если она достоверна. Нужно чувство меры).

3. Нужно ли контролировать работу создателей рекламы? (Да, нужно. Кроме рекламы человек должен иметь доступ к достоверной информации).

4. Нужны ли телепередачи и фильмы, посвященные здоровью? (Да, нужны, если они дают нужную информацию и способствуют формированию здорового образа жизни). 5. Нужна ли научно-популярная литература о ЗОЖ? (Да, нужна, но популярная и наглядная).

6. Должны ли медики помогать людям, желающим отказаться от вредных привычек?

7. Подумайте, станете ли вы приучать своих детей к здоровому образу жизни?

**Оценивание голосованием.** Возможно проведение анкетирования.

**Оценка удовлетворённости участника программой курса**

1. Как ты оцениваешь качество программы, которую изучаешь?

А – отлично; Б- хорошо; В – удовлетворительно; Г- плохо

2. Был ли материал курса понятным для тебя?

А- да; Б- практически да; В – нет; Г- совершенно нет

3. Было ли тебе интересно?

А – очень интересно; Б- интересно; В – нет; Г- совсем не интересно

4. Как много нового ты узнал из этой программы?

А- очень много; Б- много; В – немного; Г – ничего

5. Насколько полезным будет изученный материал в будущем?

А – очень полезным; Б- полезным; В- не очень; Г- бесполезным

6. Будешь ли ты использовать в повседневной жизни полученные знания?

А – да; Б – частично да; В – нет; Г- совершенно нет

7. Больше всего на занятиях понравилось....
8. Главная цель этой программы - ...
9. Дайте определение понятию «здоровье» - ...
10. Дайте определение понятию «трезвость» - ...

### **Ритуал прощания**

### **Лекторий для родителей.**

Невероятно важно, чтобы родители обладали теми же знаниями о вредных последствиях употребления психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики, другие сильнодействующие и ядовитые вещества), что и получает их ребенок в курсе профилактической программы в школе. Не менее важным является содействие родителям в улучшении понимания семейных факторов риска и факторов защиты от употребления наркотиков в раннем подростковом возрасте (12-13 лет), а также развитие представлений об оптимальном стиле родительского воспитания. Информирование родителей о проблемах детской наркомании – необходимая составляющая профилактической работы.

Основные цели работы с родителями:

- повысить психолого-педагогическую грамотность родителей по профилактической антинаркотической тематике, адекватной возрасту;
- актуализировать мотивацию родителя к воспитанию у ребенка здорового образа жизни;
- активизировать и мотивировать родителей на профилактические меры в семье по профилактике ПАВ и своевременную педагогическую коррекцию поведения ребенка по отношению к ПАВ.

После прохождения программы у родителей сформируются:

- понимание рисков, связанных с социальным окружением детей, ошибками воспитания и бесконтрольного времяпровождения;
- знание ресурсов семьи по снижению рисков, коррекции поведения ребенка и создания развивающих условий своим детям;
- мотивация к активному взаимодействию со школой, классным руководителем и другими специалистами школы.

Примерный перечень тем лекций и занятий для родителей:

1. Информационная лекция «Уберечь от беды»
2. Мир подростка.
3. Факторы риска, способствующие употреблению ПАВ.
4. Родители и подростки – совместное взросление. (2 занятия)
5. Семейные правила – основа хороших отношений с ребенком.

### **Занятие 1 «Мир подростка»**

**ЦЕЛИ:**

- Информирование родителей об особенностях развития и формирования личности в подростковый период. Рассмотрение причин употребления наркотиков с позиции подростка.

Вводная часть.

**Мозговой штурм:** «С какими проблемами воспитания подростков сталкиваются родители?»

Возможное резюме: дети в этом возрасте меняются совершенно непредсказуемо для своих родителей.

**ЛЕКЦИЯ (15 МИНУТ)**

*«Давайте посмотрим, каково это быть подростком, и какие задачи молодые люди вынуждены решать в подростковый период».*

**РАЗВИТИЕ В РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ (11 – 14 ЛЕТ)**

Период развития человека от 11 до 14 лет в психологии традиционно называют подростковым. Наиболее характерной чертой подростка является противоречивость поведения. Это проявляется в том, что чрезмерная активность подростков может привести к изнурению, безумная веселость сменяется унынием, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнение в себе, эгоизм чередуется с альтруизмом, интенсивное общение сменяется замкнутостью, живая любознательность переходит в умственное равнодушие, страсть к чтению – в пренебрежение к нему и т.п. Подростковый возраст традиционно считается кризисным периодом развития.

Изменения в анатомии и физиологии подростка столь значительны, что для их описания многие ученые используют такие выражения как «гормональная буря», «эндокринный шторм», «скачок роста» и т.д. Вместе с тем в психологии признано, что анатомо-физиологические изменения в организме подростка не могут рассматриваться в качестве прямой причины его психологического развития. Природные особенности составляют только одну из предпосылок развития и непосредственно не определяют его хода и результатов. Не менее важной предпосылкой психического развития в подростковом возрасте является культурно-духовный контекст, в котором оказался подросток. Было установлено, что психологически подростки из разных культур существенно отличаются друг от друга.

Л.С. Выготский рассматривал проблему *интересов* подростков, считая её ключом ко всей проблеме психического развития в этом возрасте, так как здесь происходит разрушение и отмирание старых интересов и возникновение новых. Л.С. Выготский описал несколько основных групп интересов подростка: «эгоцентрическая доминанта» - интерес подростка к собственной личности; «доминанта дали» - установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние; «доминанта усилия» - тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые проявляются в упрямстве, борьбе против взрослых, протесте и других негативных проявлениях; «доминанта романтики» - стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, героизму. Существенные изменения происходят в этом возрасте в развитии воображения: на передний план выходят фантазии, мечты.

Наши отечественные ученые Л.С. Выготский, Л.И. Божович полагали, что кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростков способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от других людей, присущими качествами. Это порождает у них стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию. Блокирование (депривация) указанных выше потребностей и составляет основу кризиса подросткового возраста.

Осознание себя человеком, уже перешагнувшим границы детства, определяет переориентацию подростка с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые. Существовавший в детстве тип отношений со взрослыми становится для него неприемлемым, не соответствующим его представлению об уровне собственной зрелости. Права взрослых он ограничивает, а свои расширяет и претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и расширение самостоятельности, то есть на известное равноправие со взрослыми, и старается добиться признания ими этого.

В стадии кризиса растет независимость ребенка в своих знаниях и умениях; вплоть до постоянного, назойливого утверждения «Я знаю!». При этом подростки проявляют не критичность к подлинному объему своего знания и умения. Накопленный опыт, знания, обученность приводят к своеобразному «Я сам!» («Я уже знаю, умею!»), к субъективной готовности на всё в жизни. Отсюда – настаивание на своей независимости, требование свободы. Подростки отвергают свою принадлежность к детству и утверждают свою взрослость.

Открытие собственного Я, поиск своего места в системе человеческих отношений, ощущение себя автором и творцом собственной биографии – основное событие, открывающее кризис отрочества. Конфликтность подросткового Я состоит в том, что это, с одной стороны,

энергетически мощная, рвущаяся к самовыражению реальность, а с другой – по образному выражению Л. Толстого – «пустыня отрочества» - бытие, ещё не определённое личными выборами и поступками. Полнота бытия и его незаполненность собственными событиями представлены отроку одновременно.

У подростков отсутствует ощущение подлинной, полноценной взрослости. Открытие внутреннего мира, осознание себя, своего Я уже произошло, но они ещё не знают, что из себя представляет это Я. Подросток не может ещё осмыслить себя, понять себя, своё место и предназначение в мире. Отсюда – утверждение себя, проверка своих физических и социальных возможностей, поиск себя. Этот поиск принимает зачастую раздражённо-капризные формы, вносит конфликты в отношения подростков и взрослых. Эмоционально-психологическая дистанция между подростками и родителями увеличивается: подростки демонстрируют потребность в обособлении, автономии от взрослых. Но обособление от родителей не означает отказ от ценностей и норм их жизнедеятельности, эмоциональный разрыв с ними. Стремление к независимости означает потребность иметь собственные суждения, самостоятельно определять своё поведение.

Желание освободиться от эмоциональной зависимости от родителей меньше выражено у девочек, чем у мальчиков. В целом для девочек в этом возрасте характерны согласие с родительскими требованиями, озабоченность поддержанием эмоциональных отношений с семьёй, склонность к воспроизводству образа жизни семьи, определение своих идеалов на основе родительских представлений.

Мальчики представляются более решительно противостоящими своей семье, в большинстве своём они склонны следовать внешним по отношению к своей семье моделям поведения и социальной жизни. Группа сверстников используется мальчиком как средство поддержки его попыток достичь независимости – порвать с семейными правилами и достичь свободы; для девочки же группа сверстников в основном служит для проявления эмоциональных межличностных отношений. Круг сверстников играет основную роль в социальном развитии подростка. В общении с ровесниками подросток испытывает себя и определяет – кто он есть и кем хочет стать. В системе реальных связей и отношений с другими ему предстоит учиться отстаивать своё мнение, свой взгляд, определить свою позицию в сообществе.

Вместе с тем обостряющаяся у подростка потребность в автономии и самоопределении может приводить к конфликтам с взрослыми – с родителями и педагогами. Как правило, острота конфликта зависит от стратегии поведения взрослого.

Важность и особое место подросткового периода определяется тем, что именно в этом периоде происходит переход от характерного для детства типа отношений взрослого и ребенка к качественно новому, специфическому для взрослых. Этот переход существует как процесс становления новых способов социального взаимодействия подростка и взрослого. Старые способы постепенно вытесняются новыми, но при одновременном их сосуществовании. Это создаёт большие трудности и для взрослых, и для подростков.

Характер смены прежнего типа отношений на новый во многом зависит от того, кто является инициатором этой смены. При инициативе взрослого существует принципиальная возможность оптимизировать этот процесс и избежать трудностей. При инициативе же подростка вероятность возникновения конфликтов велика и зависит от существующего у взрослого отношения к подростку – ещё как к ребёнку или уже как к достаточно взрослому и ответственному. Взрослый, не дожидаясь, когда инициатором перемен может стать подросток, начинает перестраивать своё отношение к нему и выяснять, где именно и как можно и нужно расширить его самостоятельность и права, повысить требования к подростку, увеличить его ответственность.

Подросток становится инициатором смены отношений, когда у него возникает чувство взрослости, и если отношение взрослого к нему не меняется, то такое рассогласование в оценке степени взрослости подростка выступает в качестве противоречия, способного породить конфликт. При этом развитие некоторых сторон взрослости может тормозиться, а личность

калечиться (появление ответных агрессивно-деспотических тенденций, лживости, приспособленчества и т.д.).

Какова же ведущая деятельность этого периода жизни – как основы новой формы событийной общности? На каком содержании возможно обеспечить подростку удовлетворение потребностей познания себя, утверждения своего Я, определение своего места в системе общественных отношений? Каковы психолого-педагогические условия преодоления кризиса развития – кризиса отрочества? Эти вопросы в психологии остаются открытыми.

Д.Б. Эльконин полагал, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Деятельность общения выступает своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей. Построенное на основе полного доверия и общности внутренней жизни, личное общение становится той деятельностью, внутри которой у подростков оформляются взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на своё будущее.

В.В. Давыдов в качестве ведущей для подростков определяет общественно значимую деятельность, включающую в себя такие её виды, как трудовая, учебная, общественно-организационная, спортивная и художественная. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом. Активное осуществление общественно значимой деятельности способствует удовлетворению потребности в общении со сверстниками и взрослыми, признанию у старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению согласно выбранному идеалу.

Т.В. Драгунова изучила и описала направления в развитии взрослости у подростков. Существование различных направлений определяется различием в характере образцов, на которые подросток ориентируется в приобретении черт взрослости. Усвоение различных образцов взрослости происходит в практике отношений со взрослыми и товарищами, через прямое заимствование или подражание, путем самовоспитания и самообразования.

*Подражание внешними проявлениями взрослости.* Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к разным сторонам их жизни и деятельности, приобрести их особенности, качества, умения и привилегии. При этом подросток подражает наиболее зримо выступающим отличительным чертам взрослых. Прежде всего, это касается тех прав, обладание которыми выделяет взрослых по внешнему облику и манере поведения. В совокупности они представляют отличительные признаки внешней взрослости.

*Ориентация на качества взрослости.* Равнение подростка на взрослого проявляется в стремлении приобрести его качества, освоить взрослые умения. Мальчики начинают развивать в себе качества «настоящего мужчины» (силу, смелость, настойчивость, волю и т.д.). С этой целью они занимаются спортом, различными упражнениями. У девочек также существует готовность овладеть некоторыми женскими умениями.

*Взрослый как образец деятельности.* Развитие ценной по содержанию социальной зрелости происходит в условиях сотрудничества взрослого с подростком в разных видах деятельности, когда подросток ориентируется на взрослого как на образец и занимает позицию его помощника. Участие в труде рядом и наравне со взрослыми, при большом доверии с их стороны, формирует у подростка чувство ответственности, самостоятельности, умение думать и заботиться о других людях, чуткость и внимательность.

*Интеллектуальная взрослость* выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Такое желание стимулирует возникновение самостоятельной учебно-познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы. Необходимость в новых знаниях удовлетворяется самостоятельно, путем самообразования. Именно в подростковом возрасте происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов.

При всех трудностях определения конкретных путей преодоления кризиса развития в подростковом возрасте можно сформулировать общее психолого-педагогическое требование

его благополучного разрешения – наличие общности, совместности в жизни ребенка и взрослого, сотрудничества между ними, в процессе которого происходит становление новых способов их социального взаимодействия. Создание общности в жизни взрослого и подростка, расширение сферы их сотрудничества и содержательных контактов составляют необходимые условия преодоления кризиса отрочества.

*Вопросы и комментарии по лекции.*

#### РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ (10 МИНУТ)

Задача: Обсудите в группах

1. «Как Вы считаете, как много подростков в данной возрастной группе принимают психоактивные вещества?»
2. «Что делает подростков на этом этапе развития уязвимыми перед психоактивными веществами?»

#### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

1. Предоставление статистических данных об употреблении наркотиков в этой возрастной группе.
2. Резюме: Почему подростки столь уязвимы перед наркотиками?
  - Подростки борются за свою независимость.
  - Одобрение сверстников приобретает такое же значение, как и родительское.
  - Психотропное воздействие многих наркотиков (снижение тревоги, способность снимать депрессию и вызывать эйфорию) может выражаться во временном снятии напряжения, которое часто испытывают подростки.
  - Подросткам не хватает жизненного опыта, и они ещё не созрели для принятия серьёзных решений.
  - Экспериментирование – неотъемлемая часть развития ребенка.
  - Молодые люди – самая типичная мишень для рекламных объявлений типа: «Почувствую себя сильным», «Прими ... и ты станешь Личностью», «Пепси, бери от жизни всё», «Не тормози, сникерсни!». Реклама настраивает подсознание на наркотический лад – внушает, внедряет культ получения удовольствия **во чтобы то ни стало.**

#### РОЛЕВЫЕ ИГРЫ (10 МИНУТ)

Группа родителей придумывает сценарий, согласно которому подросток собирается отправиться на вечеринку, а родители (которые оба находятся в этот момент дома) переживают по этому поводу, не зная отпустить ли его. Попробуйте дать ребенку последние напутствия.

#### ОБСУЖДЕНИЕ

Обсудите следующие вопросы:

- Что ощущают родители в этой ситуации?
- Что ожидается от родителей в подобной ситуации?
- Чтобы они посоветовали этим родителям?

Закончите письменно следующие фразы:

- Сегодня я узнал, что ...
- Чего я никак не ожидал, так это ...
- Слово, которым я бы мог описать ощущение, которое у меня сегодня возникло, это ...

### **Занятие 2. Факторы риска, способствующие употреблению ПАВ**

**ЦЕЛЬ:** Осознание профилактического влияния семьи относительно применения наркотиков подростками.

#### ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК (10 МИНУТ)

Контроль со стороны родителей и поведение детей, связанное с приёмом наркотиков.

Употребление наркотиков в подростковый период может быть непосредственно связано со стилем родительского воспитания. Родительское влияние в этом возрасте всё ещё имеет огромное значение. Родители зачастую недооценивают своего влияния, считая, что решающим

фактором в выборе ребенком наркотиков являются его сверстники. Предложите родителям выразить своё отношение к правилам воспитания в семье (приложение 1), после чего обратите внимание родителей на важные семейные факторы риска и факторы защиты подростков от наркопотребления, описанные ниже.

Взаимная привязанность, родительская помощь, поддержка и контроль, подразумевающие установление и соблюдение четких правил поведения в бесконфликтной семье, являются необходимыми условиями для здорового развития и профилактики наркомании. Длительная развивающаяся дружба с родителями – открытость, душевность плюс общее дело, предмет единения (спорт, походы, автомобиль, домашний театр, видеотека, музицирование, животные, совместная работа и т.д.) - удерживает ребенка от наркотиков.

Тесные семейные узы объясняют меньшее число наркоманов в таких семьях. В этом случае решающими являются 4 фактора:

- родительское тепло, что делает родителя значимым для ребенка и устраняет необходимость в серьезных дисциплинарных мерах;
- пример для ребенка родительской модели контролируемого поведения;
- бесконфликтные взаимоотношения, подразумевающие меньшее число разочарований и огорчений, а также отсутствие необходимости в агрессии и бунте;
- отождествление себя с родителем, ведущее к принятию родительского представления о ценностях и стиле поведения.

Другим важным моментом в семейных факторах риска является родительское отношение к рискованному и антисоциальному поведению своих детей. Постоянным фактором риска, сопряженным с употреблением подростком всех видов психоактивных веществ, является благосклонное отношение родителей к нарушению дисциплины в школе, гулянию допоздна и другим формам поведения, способствующим употреблению наркотиков.

Приучите себя фиксировать наблюдения за меняющимся поведением ребёнка. Тогда ваши выводы о том, всё ли в порядке и есть ли повод для особого беспокойства, приобретут системность и обоснованность. Критическая масса стоп-сигналов – повод серьёзно задуматься. Проблема необязательно в возможном пристрастии подростка к наркотикам или другим психоактивным веществам. Но последствиями могут стать и наркотики тоже. Красные сигналы опасности в личностном изменении ребенка приведены в приложении 2.

Кроме того, вы можете получить приблизительный ответ на вопрос о том, подвержен ли ваш ребёнок риску пристраститься к алкоголю и наркотикам, ответив на вопросы теста в приложении 3.

Завершение работы.

Обсудите следующий вопрос «Каковы ощущения родителей по поводу того, что они узнали сегодня о себе и о своих детях?»

Закончите письменно следующие фразы:

- Сегодня я узнал, что ...
- Чего я никак не ожидал, так это ...
- Слово, которым я бы мог описать ощущение, которое у меня сегодня возникло, это ...

Это упражнение можно сделать в кругу, когда все участники группового занятия высказывают свои впечатления после занятия.

В конце занятия родители получают информацию о «Семейных факторах защиты», в которых имеется анкета для родителей и ребенка. Анкета для ребёнка выдаётся их детям во время занятий по профилактической программе в школе (приложение 4).

### **Занятие 3. Родители и подростки – совместное взросление. Часть 1.**

**ЦЕЛИ:**

- Поддержка родителей в понимании неизбежности изменений, происходящих в семье в период подросткового кризиса.
- Разработка совместно с родителями стратегии поведения для укрепления семейных взаимоотношений.

Вводная часть.

- Мозговой штурм: «Каковы ощущения родителей, когда их ребенок становится подростком?»

ЛЕКЦИЯ (15 МИНУТ)

«Давайте посмотрим, какие изменения происходят в семье, когда их ребенок взрослеет и становится подростком».

## СЕМЬИ, В КОТОРЫХ ЕСТЬ ПОДРОСТКИ

Как мы уже говорили на прошлом собрании, подростковый период – это время, когда с ребенком происходит большое количество изменений, и родителям сложно приспособиться к изменившейся ситуации.

Также мы особо подчеркивали, что, несмотря на то, что подростки начинают выбирать себе группу за пределами дома, членами которой им хотелось бы стать, их семья играет для них важную роль и продолжает оказывать влияние на поведение подростка и принятие им решений.

В нашей попытке найти конструктивные пути решения типичных конфликтов, возникающих в этот период времени, будет полезно сконцентрировать своё внимание на основных вопросах, возникающих у родителей и детей в подростковый период.

В период физического созревания, развития и появления новых возможностей у молодого человека начинается процесс борьбы за независимость и автономность, что превалирует над всем остальным. Подростки 12-13 лет начинают искать приключений за пределами дома, при этом, не порывая с семейными связями. Борьба за независимость – необходимый процесс при взрослении ребёнка и сигнал готовности к взрослению.

Способность к самоконтролю и удовлетворению своих потребностей подразумевает ответственность за свои решения и взгляды. Родители часто жалуются, что их дети заявляют о своей самостоятельности, в то время как ведут себя безответственно, как дети.

Важно помнить, что речь идёт о длительном процессе взросления, когда дети учатся принимать ответственность за принятые ими решения и последствия своего поведения, а их родители постепенно учатся перекладывать на них полномочия и позволять им быть самостоятельными.

Важным моментом является то, что родители играют важную роль в процессе взросления, позволяя подростку выражать собственную точку зрения, не отказываясь при этом от собственных представлений и ценностей, тем самым, формируя самостоятельность подростка. Это происходит, когда родители поощряют открытое высказывание своих чувств и мыслей подростком, а также когда они побуждают его рассматривать иные жизненные аспекты или различные точки зрения.

Сегодня родителям приходится учитывать тот факт, что их дети имеют доступ к гораздо большему числу источников информации, чем они (например, Интернет), и подвержены влиянию многих факторов, к которым родители не имеют доступа (например, SMS-разговоры). Тем не менее, несмотря на то, что подросток может хотеть и иметь возможность найти любую информацию, всё-таки именно родитель научит его, как отнестись к этой информации и как выбрать то, что ему лучше подходит.

Самостоятельность должна постепенно предоставляться подростку как внутри семьи (посредством допуска подростка к обсуждению семейных проблем с уважительным отношением к его суждениям и мнению), так и за её пределами (при выборе друзей или выборе как потратить свои карманные деньги). Разумеется, что в этот период неизбежно будут возникать ссоры и разногласия. Несмотря на то, что между родителями и подростком может иметься договорённость о предоставлении определённой доли самостоятельности, можно предположить, что возникнут разногласия относительно сферы предоставления свобод, самоконтроля и временных рамок.

Подростки хотят сами контролировать сферу своих друзей и свою общественную жизнь, тогда как родители жалуются, что их дети хотят контролировать сферу обучения. Родители

могут признавать тот факт, что их дети уже достаточно взрослые, чтобы погулять подольше, но всё равно они будут убеждены, что ещё слишком рано им быть независимыми.

Родителям необходимо осознать, что в то время, как подростки с нетерпением ждут свободы и стараются быть самостоятельными, родители заново открывают и определяют для себя понятие самостоятельность.

Большинство родителей проводят большую часть своей жизни исключительно в заботах о своих детях и не готовы принять тот факт, что дети, в конце концов, «уйдут» от них и им придётся пересмотреть своё отношение к детям, их партнёрам в жизни, а также своё место в их будущей жизни.

Наряду с этими явлениями, многие родители испытывают то, что принято называть «кризис среднего возраста», схожий с тем, что происходит с их детьми, когда они переосмысливают свои жизненные ценности и то, как они живут. Серьёзные вопросы и конфликты, которые могут возникнуть на протяжении этого периода у родителей (Успешна ли моя карьера? На ком я был женат все эти годы? Придется ли мне теперь ухаживать за своими родителями?) только усугубят трудности переговоров с подростком и сделают диалог, для которого требуется стабильность и твёрдость старшего, невозможным.

Ещё одним моментом, который мешает хорошим отношениям в семье, является разоблачение родителей подростком. Растущая детская самоуверенность ведёт подростка к ощущению всемогущества. От «Мои родители – лучшие, они всё знают», подросток переходит на «Я всё знаю». Только позже он сможет понять относительность своих знаний.

Вышеперечисленные источники стресса для родителей могут привести к утрате самоуважения и развитию чувства беспомощности. Для становления и развития семьи и помощи во взрослении ребенка важно, чтобы родители признали, что им плохо, что они чувствуют отвержение, и научились справляться с потерей любви, уважения и авторитета, которые у них были всё то время, пока рос ребёнок.

Взросление ребёнка может стать важным стимулом для обновления семейной жизни. Это происходит путём равноценного процесса развития автономии, как для родителей, так и для ребёнка, подразумевая плюсы и минусы с обеих сторон.

Не следует отвергать различия, которые существуют между поколениями: наоборот, они крайне важны для развития семьи и непрерывного прогресса семейной системы из-за накопления багажа опыта, которые они провоцируют. С другой стороны, подростки не являются неуправляемыми «монстрами» или «бедняжками», а их родители не являются их жертвами или мучителями, а менее всего их «создателями».

В то время, когда дети вступают в период сомнений и смешения чувств, позиция родителей должна быть, настойчива и лояльна. Даже, несмотря на тот факт, что подростки учатся вырабатывать свою независимость и самостоятельность, основываясь на оппозиции мнениям и суждениям своих родителей, наличие чётких рамок и правил является необходимым условием, дающим подростку возможность оценить, правильны и приемлемы ли его убеждения и решения.

Другими словами, подросткам необходимо, чтобы их родители были настойчивы, и чтобы между ними существовала тесная взаимосвязь, когда они находятся за пределами семьи. Это, как когда маленький ребёнок делает свои первые шаги навстречу чужому человеку, оглядывается назад, чтобы убедиться, что его мама здесь. Так и подростки испытывают необходимость в сильной эмоциональной связи между ними и семьёй, чтобы вступить в период своей независимости. Поэтому подростковый период – это время внимательного и твёрдого воспитания, а не ссор и драк.

**ОБСУЖДЕНИЕ (10 МИНУТ)**

Вопросы и комментарии по лекции.

#### **Занятие 4. Родители и подростки – совместное взросление. Часть 2.**

**РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ (10 МИНУТ)**

Задача: Обсудите в группах

1. «Как можно справиться с изменением ролей в семье?»
2. «Каковы положительные моменты подросткового периода в их жизни?»

#### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ (10 МИНУТ)

Подведите итоги работы каждой группы. Поддержите положительные стратегии – определите отрицательные.

Для резюме по вопросу «Как можно справиться с изменением ролей в семье?» обратите внимание на следующие положения.

По мере взросления подростков нужно учить принимать решения, анализировать проблемы, искать разные пути их решения, просчитывать возможные последствия.

Постигать жизненную науку лучше всего помогают родительские любовь и доверие. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт, что ваши убеждения не всегда совпадают с детскими. Уважайте мнение ребенка, тогда он будет приходить к вам не только со своими радостями, но и с сомнениями, проблемами.

Если вы хотите пользоваться авторитетом у ребенка, то придерживайтесь некоторых правил, которые предписывают запрет на:

- подозрения и разоблачения;
- оскорбления или незаслуженную похвалу;
- поспешное (мимоходом) установление для ребёнка правил поведения;
- злоупотребление властью, подавление личности сына или дочери;
- возбуждение постоянного чувства вины у ребёнка;
- слишком суровые наказания;
- бесконечное чтение моралей;
- ухаживание за ребёнком как замалолетним, нельзя делать за него то, что он может делать сам;
- такие общие оценки как «хороший» или «плохой»;
- демонстрацию неверия в силы ребёнка.

Взрослые должны постоянно утверждать в подростке его глубокий внутренний мир, который им интересен, показывать, что выражаемое мнение будет обязательно учтено, с ним будут считаться.

Подростка надо научить заботиться о другом так же, как взрослые заботятся о родных и близких. Сначала это забота о себе самом (если можешь что-то сделать для себя сам, не проси других), затем – поддержка другого (моральная и физическая).

Когда ребёнок начинает вырастать, родителям нужно настроиться на то, что разговор с ребенком – это двустороннее общение. Забудьте про нравоучительный тон. Помните: вы – друг, который желает добра, любящий и заботливый человек, готовый всегда помочь.

Выбирайте для важной беседы подходящий момент: желательно, чтобы ребенок был в настроении и не занимался другим делом.

Родители должны быть всегда готовы поговорить с ребенком, когда это ему необходимо. Чем меньше будет запретных тем для душевных бесед, тем больше он будет делиться с вами подробностями своей жизни вне домашних стен. Единственное табу – не стоит посвящать ребенка в свои интимные подробности.

Никогда не приклеивайте к ребячьим убеждениям ярлыки: глупости, чепуха – и тем более не высмеивайте их. Если хотите возразить, скажите лучше: «Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше...».

Не думайте, что вашим взрослеющим детям безразличны события, происходящие в мире: голод, войны, терроризм. Очень многие дети тяжело переживают информацию, которую они узнают из новостей по телевизору. С ними нужно обсудить увиденное и, по необходимости, успокоить.

Мама и папа должны доходчиво объяснить, почему они требуют выполнять те или иные требования и чем чревато непослушание. Версия «потому что я так сказал» не подходит.

Слепого подчинения можно требовать только в том случае, если речь идет о безопасности ребенка.

Будьте постоянны в своих требованиях. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны, готовьтесь их пересматривать по мере взросления сына или дочери. Иными словами, степень свободы ребенка должна зависеть от степени его ответственности. Прежде всего, сами показывайте ему пример, что душевным спокойствием близких пренебрегать не стоит. Когда уходите из дома, поставьте детей в известность о том, где вы будете, сообщите номер телефона, по которому вас можно найти.

Если ребенок идет на праздник или день рождения, выясните, кто составит ему компанию, что дети собираются делать, будут ли их контролировать взрослые.

Любящие родители всегда в курсе, с кем дружат их сын или дочь.

Поговорите с детьми о том, как сделать вашу квартиру более комфортабельной и удобной для них самих и для их друзей.

Хотя бы раз в неделю посвятите вечер делу, в котором могут быть заняты все члены семьи. Подумайте и договоритесь, чем вы хотели бы заниматься вместе. Будьте готовы разделить с детьми их интересы. При этом не следует воспринимать ребенка как свою уменьшенную копию – не навязывайте ему то, чего вы недополучили в детстве. Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность провести с вами какое-то время наедине. Например: десять минут после школы, полчаса перед сном и т. п. Дайте им понять, что вам тоже хочется эти минуты побыть вместе с ними.

Важно, чтобы родительское воспитание не превратилось в гиперопеку, когда ребенку не дают вздохнуть свободно, никуда не пускают одного.

Поскольку ребёнок всё чаще будет находиться в компании сверстников, где Вас не будет рядом, научите ребёнка находить нужные слова для отказа, которые в провокационной ситуации помогут ему не растеряться. К примеру, «дилеры отлично знают, что наркотики губят человека и поэтому сами эту отраву никогда не употребляют», «я не хочу пить, потому что пиво (водка) плохо влияет на мозг» или «много курильщиков умирает раньше времени от рака легких». Раскройте ребенку несколько простых способов словесной защиты: при отказе важно смотреть в глаза собеседнику, говорить нужно твердым, уверенным голосом. Требуется настроить сына или дочь так, чтобы в сложном разговоре со сверстниками они смогли оставаться хозяевами положения и не превращались в жертву.

Никогда не разоблачайте своих детей, что бы они не совершили, поберегите их – и себя поберегите, не позволяйте себе разочаровываться в своих детях. Ложь нехороша, но из двух зол ложь ребёнка – зло меньшее, нежели родительское разоблачение лжи. Собственная ложь всегда сопровождается стыдом и раскаянием. Разоблачение же непоправимо унижает. Когда ребёнок лжёт, он надеется в следующий раз избежать джи. Когда ребёнка разоблачают, ему некуда деться, он попался и пропал. Этим, собственно, отличается любящий от нелюбящего. Кто любит, тот не разоблачает. Кто не любит, тот только и делает, что подозревает и разоблачает, причём разоблачение доставляет ему мстительную радость – и при этом он ещё чувствует себя правдолюбом. Разоблачитель, поскольку речь не идёт о суде и преступлении, ставит правду выше любви. Правда – от головы, а любовь – от души. Правда без души непременно оборачивается ложью. Разоблачитель всегда чувствует себя победителем. Но если мать разоблачила сына, победительница ли она? Победу ли она одержала?

Не воюйте с детьми. Однако есть и другая сторона всей этой трудной нравственной проблемы: пусть не постигнет наших детей величайшее из человеческих несчастий – разоблачение родителей, разочарование в родителях.

Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! – не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... Кстати, это и средство его улучшить! Ваше доброе слово, ваше объятие, поцелуй, ласковый взгляд – подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте! ... И на ночь – не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

**РОЛЕВАЯ ИГРА (20 МИНУТ)**

Тема: Самостоятельность внутри семьи и за её пределами.

Одна группа родителей придумывает сценарий, согласно которому в семье проходит обсуждение планов на лето, и родители пытаются учесть мнение и пожелания своего подростка.

Другая группа придумывает сценарий, по которому родители обсуждают друзей своего ребёнка, и выказывают некоторую озабоченность по их поводу, но стараются не обидеть подростка и не спорить с ним. Эти друзья старше их ребёнка, и родители уверены, что они принимают наркотики.

В обоих сценариях от аудитории требуется высказать своё мнение по следующим вопросам:

- Как при этом чувствует себя подросток?
- Как при этом чувствует себя мать?
- Как при этом чувствует себя отец?
- Как отразятся на семейной жизни эти беседы?
- Какие бы советы они дали родителям этих семей?

#### ОБСУЖДЕНИЕ (10 МИНУТ)

Сфокусируйте внимание на необходимости эмоционального контакта в семье, как защитного фактора для подростка.

Обсудите возможные ситуации, которые способствуют укреплению семейных взаимоотношений (эффективное общение, оптимальное самоутверждение и др.).

#### ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК (10 МИНУТ)

##### **Эффективное общение**

**Правило 1.** Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребёнка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы «убьёте» сразу трёх зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребёнок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребёнок убедится, что вы его поняли правильно.

**Правило 2.** Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 5.** Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

##### **Оптимальное самоутверждение**

Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, когда требуется заявить о своей точке зрения. При этом мы рискуем вызвать защитную реакцию со стороны другого человека. Особенно, если мы указываем ему, что он должен или не должен делать. Если вместо этого объяснить, как данная ситуация представляется нам, это будет началом конструктивного разговора о возможностях изменения ситуации.

Предположим такую ситуацию: кто-то кричит на вас. Может быть вам и понятно, почему это происходит, но, тем не менее, вы не переносите, когда в ответ на вас кричат. У вас есть три варианта ответа. Первый – накричать. Это агрессивная реакция, которая ещё больше осложнит взаимоотношения. Второй – уйти в сторону. Это отступление. Такая пассивная

реакция часто приводит к охлаждению, если не к полному разрыву. Третий вариант – использовать оптимальное самоутверждение, то есть найти формулировку, наилучшим способом отстаивающую вашу точку зрения. Она не должна вызывать у собеседника агрессию или желание защититься. Например, такую: «*Когда вы на меня кричите, я чувствую себя беспомощным. Мне хотелось бы, чтобы мы спокойно во всём разобрались*».

Я-высказывание передаёт другому человеку ваше отношение к определённому предмету без обвинений и без требований, чтобы этот другой человек изменил своё отношение. Этот способ помогает удерживать свою позицию, не превращая другого человека в вашего противника.

Для общения с независимыми «своевольными» детьми полезно добавить какое-то объяснение к описанию желательного исхода. Независимым детям также легче добиться своего желательного результата в общении с родителями, если он будет чётко обоснован.

Схема Я-высказывания может быть следующей.

1. Событие – «Когда...» (описание нежелательной ситуации): «Когда вы на меня кричите...».

2. Ваша реакция – «Я чувствую... (описание ваших чувств): «Я чувствую себя беспомощным».

3. Предпочитаемый исход – «Мне хотелось бы, чтобы ...»: (описание желаемого варианта): «...мы спокойно во всём разобрались».

4. Формула обоснования: «Я хотел бы..., потому что...».

Завершение работы.

Обсудите следующий вопрос «Каковы ощущения родителей по поводу того, что они узнали сегодня о себе и о своих детях?»

Закончите письменно следующие фразы:

- Сегодня я узнал, что ...

- Чего я никак не ожидал, так это ...

- Слово, которым я бы мог описать ощущение, которое у меня сегодня возникло, это ...

Это же упражнение можно сделать в кругу, когда все участники группового занятия высказывают свои впечатления после занятия.

С целью закрепления пройденного материала, в конце занятия родители получают раздаточный материал «Правила эффективного общения родителей с подростком» (приложение 5) и «Управление эмоциями и чувствами» (приложение 6). Предложите участникам встречи обсудить эту информацию дома в кругу семьи.

### **Занятие 5. Семейные правила – основа хороших отношений с ребёнком.**

**ЦЕЛИ:**

- Обсуждение с родителями различных типов воспитания.

- Развитие у родителей убеждения в необходимости проявлять жесткость и твёрдость при установлении правил и ограничений.

- Помощь родителям в установлении четких правил в семье и совершенствовании навыков ведения переговоров.

Вводная часть. (10 МИНУТ):

- Мозговой штурм: «Чего мы хотим достичь, когда говорим о развитии своего ребёнка? Как бы вы описали идеального родителя?»

Предложения для резюме: Большинство родителей хотят для своих детей самого лучшего. Нет идеальных родителей, но есть методы воспитания, которые наиболее эффективны при воспитании ответственных и самостоятельных молодых людей.

**ЛЕКЦИЯ (15МИНУТ)**

«Давайте рассмотрим наиболее типичное поведение родителей с детьми и результат такого общения с подростком».

### **СТИЛИ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ**

Взрослеющий ребенок неизбежно требует пересмотра наших с ним взаимоотношений. Как это ни печально, но нередко именно неготовность родителей пойти ему навстречу становится причиной серьезного эмоционального кризиса для подростка и препятствием для становления его «я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к автономии. Это проявляется в первую очередь в попытке освободиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости. Ваш ребенок пробует начать общаться с вами на равных, он уже вырос из коротких штанишек. Кроме того, даже если он по-прежнему материально зависит от вас, он пытается отстаивать свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от ваших.

Во многом от того, какой тип отношений с ребенком сложился в вашей семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у вашего ребенка.

Американский психолог Диана Бомринд выделяет четыре основных стиля родительского поведения и анализирует их влияние на ребенка.

Стили родительского поведения

Стиль поведения	Характеристики	Особенности руководства и их влияние на детей
Авторитетный	Высокий уровень контроля  Тёплые отношения	Признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения строятся на взаимоуважении и доверии. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения. Допускают изменения своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся и обладают высокой самооценкой. В юношеском возрасте дети ведут себя разумно, ответственно, в меру независимо. Проблемы становления взрослого «я» минимальны, внутренний кризис сглажен. Обладают разумной верой в себя и собственные силы. Родители предоставляют своим детям возможность совершать ошибки, испытывать неудачи, также как и успех. Дети учатся скрывать своё разочарование, если их желания не исполнились, умеют настраиваться на то, что им придётся подождать, чтобы получить то, о чём они так мечтают. Согласно исследованиям методов воспитания в разных культурах (MendesF. Etal, 1999) чем больше родители делятся и обсуждают со своими детьми свои решения, тем более последние мотивированы на принятие инициативы, обладают чувством независимости, свободы, самоуважения, и у них преобладает внутренний контроль.
Авторитарный	Высокий уровень контроля  Холодные отношения	Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрываются для постоянного общения с детьми. Устанавливают жёсткие требования и правила, не допускают их обсуждения. Позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы,

		<p>непритязательны и раздражительны. Девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными.</p> <p>В юношеском возрасте часто демонстративны, ведут себя вызывающе. Пытаются скрыть за маской развязности свою зависимость, неуверенность и тревожность. Этот метод является фактором риска возникновения проблемного поведения, связанного с употреблением алкоголя или наркотиков.</p> <p>Если подростки встречают чрезмерный контроль или давление со стороны родителей, они не смогут приспособиться к правилам и ограничениям, а значит и стать самостоятельными, так как они либо будут постоянно бороться с этими правилами, либо подчиняться тотальному контролю со стороны.</p>
Либеральный	<p>Низкий уровень контроля</p> <p>Тёплые отношения</p>	<p>Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка. Отсутствуют правила об алкоголе и приёме наркотиков (терпимое отношение к употреблению запрещённых веществ и деструктивному поведению ребёнка), что рассматривается как семейный фактор риска, способствующий употреблению всех запрещённых веществ.</p> <p>Безусловная родительская любовь. Открыты для общения с детьми, однако, доминирующее направление общения – от ребёнка к родителям. Детям предоставлен избыток свободы. Родители не устанавливают каких-либо ограничений, их руководящая роль незначительна.</p> <p>В юношеском возрасте дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми. В основном же игнорируют нормы и правила, принятые в обществе, не обладают самоконтролем, страдают от комплекса неполноценности. Нередко формируется поведение, не поддающееся родительскому контролю, проявляется в отторжении родителей и антисоциальности.</p> <p>Родители не удовлетворяют свои собственные потребности для того, чтобы дать своим детям «всё». Если они переусердствуют в этом, то их дети привыкнут к искусственным оранжерейным условиям и будут неспособны справляться с трудностями и контролировать себя.</p>
Безразличный	<p>Низкий уровень контроля</p> <p>Холодные отношения</p>	<p>Не устанавливают для детей никаких ограничений. Безразличны к собственным детям. Закрыты для общения. Из-за обременённости собственными проблемами у них не остаётся сил на воспитание детей. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью, ребёнка ничто не удерживает от того,</p>

		<p>чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к проблемному поведению. Это практически неизбежный путь к употреблению наркотиков.</p> <p>Если в семье царствует вседозволенность и нет никаких правил, дети из таких семей не смогут справиться с внешними ограничениями и правилами.</p> <p>Если родитель не умеет быть твёрдым и жестким в разговоре с ребёнком, он не помогает ему развивать понимание и значимость жизненных правил, тем самым лишая его потребности помогать другим людям, то есть лишая тех условий, которые помогают развивать нравственность ребёнка.</p>
--	--	---

Глядя на эту таблицу, попробуйте проанализировать отношения с собственным ребёнком и ваш преобладающий стиль общения с ним. Именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и кроются корни всех проблем. Попробуйте изменить его, и вы увидите результат.

Важно также учесть, что идеи и ценности, закладываемые в воспитательные методы, являются идеями и ценностями того общества, в котором мы живём.

Сегодня детей учат знать свои права, а такие слова как демократия и равенство являются неотъемлемой частью их словарного запаса. В то же время необходимость самоконтроля и соблюдения неких границ в удовлетворении своих потребностей неизбежно возникают как предпосылки равноправного общества и благополучного будущего. Родителям необходимо приспособлять свои личные ценности и убеждения к изменениям, происходящим за пределами своей семьи, а в отдельных случаях им даже приходится пересматривать свои методы воспитания.

И всё-таки в подростковом периоде от родителей требуется твёрдость. Вместо того, чтобы отказываться от своего родительского авторитета, они должны учиться умело пользоваться им в нужных ситуациях. Но, разумеется, эти ограничения и жёсткость нужно будет постепенно убирать по мере того, как дети будут расти и становятся более независимыми и ответственными.

Важно не путать твёрдость убеждений с подавлением или чрезмерным контролем. Родители могут выражать желание контролировать своих подростков, но это совсем не означает, что они не уважают способность детей принимать решения. Однако выражения типа: «Ты должен сделать так, потому что я так говорю» или «Ты слишком молод, чтобы знать, что для тебя лучше» надо избегать. Сформулировать те же мысли можно несколько иначе: «Расскажи мне о своих переживаниях и объясни, почему ты думаешь, что я не прав».

Подростку полезно понимать, что существуют рамки, установленные его родителями, а также иметь возможность обсудить с ними эти правила (относительно школьных и домашних занятий, времени возвращения домой и т.д.).

Некоторые важные моменты установления правил в семье:

- Постарайтесь привлечь подростка к выработке правил и определите, какие наказания повлекут за собой их нарушения.

- Отделите важные аспекты, требующие контроля, от не столь важных.

- Отделите правила, не поддающиеся обсуждению от тех, которые можно обсудить.

- определите сферу независимости подростка (одежда, комната и т.д.).

- Чётко и жёстко напоминайте про принятые вами правила.

- Ясно представляйте себе, чего вы ожидаете, чего боитесь и как себя ведёте в конкретных ситуациях.

- Старайтесь сами делать то, чему учите вашего подростка.

Подростки, особенно в возрасте 12-13 лет, могут испытывать трудности в том, чтобы следовать тому, о чём была достигнута договорённость. Не забывайте о том, что в этот период

времени они наиболее подвержены принятию решений «здесь и сейчас». Они склонны скорее реагировать на сиюминутную ситуацию (например, «какой-то приятель хочет поделиться со мной секретом после занятий»), а не думать о том, что должны были бы сделать («мне надо идти домой сразу же после занятий или же сообщить родителям, что я задерживаюсь»). Понимание этой ситуации не означает принятие её, но помогает родителям вести себя мягче при последующем обсуждении данного нарушения семейного правила.

При возникновении проблем с употреблением наркотиков, следует всё-таки переименовать симптом как «нарушение дисциплины», «отсутствие контроля». Ребёнок не может себя контролировать. Значит надо ему помочь. Если не родители, то кто? Тюрьма? Психбольница?

Итак, употребление наркотиков – это проблема воспитания. Первый шаг – мы должны определить правила. Как в нашем доме будем жить. Что здесь разрешается и что здесь запрещено. Конечно, это желательно сделать проще и лучше в письменном виде. Конечно, полезно положительно их сформулировать. Но важно, чтобы подросток понял, что от него требуется. Надо четко определить на уровне поведения все правила. Лучше, чтобы родители вместе с подростком сами их сформулировали. Вот пример некоторых правил:

1. Каждый ребенок соблюдает порядок и чистоту (моет посуду, убирает за собой вещи, заправляет постель...).

2. Ребенок обязан ходить на все занятия, выполнять домашние задания, учиться на 3, 4, 5, соблюдать правила учителей.

3. У нас в семье не курят, не пьют алкогольные напитки, не употребляют наркотики.

4. Ребенок должен приходить домой вовремя.

Следует заметить, что правила невозможно определить и соблюдать их выполнение, если старается только один из родителей. Только когда родители сотрудничают, когда бок о бок стоят вместе и контролируют выполнение принятых совместных решений, только тогда они могут воспитывать ребёнка. И только тогда, когда определены правила, надо определить последствия при их нарушении. Приведём пример таких последствий, выработанных на сеансе семейной стратегической терапии одной из семейных пар «института семейной терапии» (директор – Ричард Коннер, г. Бердск).

Последствия:

№ 1. раньше обычного возвращаться домой.

№ 2. Домашние аресты.

№ 3. Дополнительные домашние обязанности.

№ 4. Лишение карманных денег.

№ 5. Спрятать вещи.

№ 6. Лишить просмотра ТВ, пользоваться компьютером, магнитофоном и другими развлечениями.

№ 7. Читать вслух 30-40 минут (Конституцию, Уголовный кодекс, Достоевского, Армейский устав ...)

№ 8. Переписывать текст X раз.

№ 9. Физическая разминка в течение 1 часа вместе с мамой в 4 утра.

№ 10. Лепить пельмени (50, 100, 200 шт.).

№ 11. Отложить долгожданную покупку.

№ 12. раньше лечь спать.

№ 13. раньше встать.

Последствия при нарушении правил:

Правило	1-е нарушение	2 – е нарушение	3-е нарушение
1	№ 3 на 1 день	№ 3 на 3 дня	№ 5 на 1 неделю и (или) (№ 12 + № 3) на 1 неделю
2	№ 7 на 2 дня	№ 6 на 3 дня № 12 на 3 дня	№ 2 на 2 дня (+ Задание) + № 5 + № 6 + № 12
3	№ 4 на 1 неделю + № 9 на 1 раз +	№ 9 на 3 дня № 1 на 1 неделю	№ 2 на 2 дня и более

	№ 6 на 1 неделю.		
4	№ 12 на время опоздания	№ 9 в течение времени опоздания № 12 на 2 или на 3 раза опоздания	№ 2 на X дней + № 4 + № 6

Это похоже на коррекцию поведения через испытание (терапию испытанием). Мы стараемся связать нежелаемое последствие с нежелаемым поведением. Если подросток нарушил правила, тогда можно назначить несколько последствий, в зависимости от того, первый или второй раз нарушено правило.

Если мы хотим решить проблему, если мы хотим помочь ребенку, надо добиться, чтобы родители действовали вместе по правилам и по договору по поводу последствий. Если родители вместе, если родители поддерживают друг друга, если они стоят бок о бок, то ребенок не может сопротивляться. Это просто невозможно.

Если подросток продолжает нарушать правила - он курит или употребляет наркотики, - то следует обратиться за помощью к специалисту – психологу или психотерапевту.

Обсудите следующий вопрос «Каковы ощущения родителей по поводу того, что они узнали сегодня о себе и о своих детях?»

Закончите письменно следующие фразы:

- Сегодня я узнал, что ...
- Чего я никак не ожидал, так это ...
- Слово, которым я бы мог описать ощущение, которое у меня сегодня возникло, это ...

Это упражнение можно сделать в кругу, когда все участники группового занятия высказывают свои впечатления после занятия.

### **Занятие №6 Беседа с родителями о воспитании трезвого мировоззрения.**

Цель этой беседы — мотивировать родителей способствовать (или хотя бы не противодействовать) трезвенному воспитанию детей, а также ознакомить их с теоретическим изложением вопроса о причинах вовлечения детей в употребление алкоголя и курение (не допуская перехода на личности). Беседу можно разделить на две части, одну из которых целесообразно провести одновременно с началом курса, а вторую — когда дети уже приобретут основные знания.

Маленький ребёнок — как чистый лист бумаги. Дети дошкольного возраста на 95% копируют папу и маму. В школе роль родителей в воспитании значительно ослабевает, особенно после 4–5 класса. На ребёнка решающее влияние начинает оказывать коллектив сверстников (хотя и родители, и педагоги тоже принимают участие в его формировании).

***Вот основной вопрос, о котором мы сегодня поговорим: хотим ли мы, чтобы наши дети пили и курили?***

Конечно, нет. Чтобы это предотвратить, устранять нужно не последствия, а причины вредных привычек. Существуют следующие причины формирования привычки к алкоголю и курению:

Внешние:

1. Сверхдоступность (легко купить, низкие цены).
2. Реклама (в т. ч. скрытая).

Внутренние:

1. Искажённая картина мира (недоверие миру: зла больше, чем добра).
2. Неправильная самооценка (заниженная либо завышенная).
3. Нарушение взаимоотношений в семье (гипоопека, либо гиперопека; неправильная иерархия семьи; утрата матерью женственности, а отцом мужественности; культ наслаждений и привычка к удовольствиям; созависимость).
4. Личностная установка на употребление алкоголя, сформированная привычка употребления алкоголя.
5. Личностная установка на табакокурение, сформированная привычка табакокурения.

Повлиять на внешние причины — это задача законодателей и правоохранительных органов. Чтобы способствовать этому, граждане нашей страны объединяются в трезвенное движение, создают трезвеннические общественные организации.

Первые три внутренние причины — тема для отдельного разговора.

Они достаточно обширны и рассматриваются в специальной литературе, а на практике их устранение требует индивидуального подхода к каждой семье, доверительного разговора в узком семейном кругу.

Мы же остановимся на вредной привычке самотравляться алкоголем. Она начинается с наблюдения ребёнком обрядов и ритуалов, связанных с алкоголем (застолья и тосты). Данные обряды привлекают внимание ребёнка уже в 2–3-летнем возрасте, потому что являются для него чем-то необычным, не повседневным. Начинают вызывать интерес ярко раскрашенные бутылки с алкогольными изделиями, притягивают взгляд прозрачные бокалы с незнакомой жидкостью, а если взрослые демонстрируют при этом радость — такие же эмоции передаются и ребёнку. Ребёнка необходимо оберегать от воздействия привлекательных аспектов алкогольного ритуала, а также наглядно демонстрировать отрицательные последствия употребления алкоголя и курения.

**Вопрос:** Как вы думаете, что эффективнее — слова, объяснения, нравоучения или собственный пример? Давайте проведём эксперимент: посмотрите, пожалуйста, на меня (ведущий показывает руку с поднятым вверх БОЛЬШИМ пальцем) и просит: поднимите УКАЗАТЕЛЬНЫЙ палец. (Большинство присутствующих поднимет БОЛЬШОЙ палец.)

Как вы сами только что убедились, примером для большинства из нас, а уж тем более для детей, является не то, что нам говорят, а то, что показывают. Необходимым условием воспитания здорового, трезвого сына и здоровой, трезвой дочери является соответствующий образ жизни в семье. К несчастью, в современном обществе чаще происходит обратное: символическое употребление спиртного с малых лет ассоциируется с весельем, непринуждённостью, отдыхом, взрослостью, успешностью ит. д. *Таким образом, уже к 6–7 годам у ребёнка формируется психологическая установка (установка на употребление алкоголя), которая потом только подкрепляется окружающими людьми, телевидением и, возможно, иногда даже самими родителями.*

Противодействие употреблению алкогольной продукции:

Сознательное:

1. Не повторять мифы об алкоголе (а если обсуждать, то развенчивая мифы).
2. Развивать самостоятельность мышления.

Бессознательное:

1. Отказаться от ритуалов употребления алкоголя в семье.
2. Формировать отрицательные ассоциации с алкоголем.

Практическое:

1. Искоренять алкогольные ритуалы.
2. Создавать сценарии трезвых, безалкогольных праздников, с играми и трезвым общением.

Главное средство противодействия употреблению алкогольной и табачной продукции — **создание трезвого пространства**. Не только в семье, но и во дворе, на прогулке, в гостях ребёнок должен быть окружён такими же, как он, воспитанными в трезвости сверстниками. Создавайте и поддерживайте трезвые семейные традиции: каждый день, каждый вечер садитесь за стол вместе, делитесь не только пищей, но и мыслями, впечатлениями. Чаще организовывайте трезвый семейный отдых. При этом также очень важно общаться. Фотографируйтесь вместе, но не позволяйте проникнуть в кадр алкоголю или табаку, а также предметам, которые с ними ассоциируются. Конечно же, следует помнить о недопустимости «двойных стандартов». Если мама говорит, что алкоголь вреден, а сама на праздники угощает им гостей, возникают сомнения: разве дорогих людей угощают тем, что вредно? Если курящий папа объясняет сыну, что сигарета — это плохо, ребёнок очень быстро привыкнет, что взрослым разрешено делать «плохо». И начнёт доказывать свою взрослость...

### ***О выпускном вечере и других школьных праздниках***

Отдельно следует поговорить о выпускном вечере. Уже в середине учебного года родители девятиклассников начинают (о ужас!) обсуждать, сколько и какого шампанского или вина они поставят на стол своим чадам. Что же получается? В первый класс все шли трезвыми, а в девятом (одиннадцатом) классе мы эту трезвость будем у всех отнимать? Если мы любим наших детей, то не должны допускать устройства нетрезвых праздников ни в школе, ни дома. Выпускной вечер должен пройти торжественно, с весельем, музыкой, угощениями, но обязательно трезво — как для самих детей, так и для взрослых. На этом празднике мы желаем детям счастья на их жизненном пути и показываем пример, как они должны организовывать праздники в своей будущей жизни. Поэтому пример должен быть во всём положительным.

Кто-то может возразить: «Если мы не поставим на стол алкоголь, они напьются за углом!» Это ложная мысль, её нам навязали с недавнего времени продавцы опьяняющих изделий. Все за угол не побегут. Если и найдутся желающие одурманиваться во время праздника вопреки всему тому, что они слышали и ещё услышат на уроках по профилактике употребления, то это будут единицы. Было бы просто преступно принуждать всех, в том числе и тех, кто хочет провести праздник трезво, употреблять алкоголь в школьных стенах. В конце концов, у каждого подростка должен быть выбор: официальное, трезвое застолье вместе с учителями и родителями, либо неодобряемое взрослыми употребление ПАВ. И было бы очень грустно, если бы мы лишили их именно первого варианта. Как же всё-таки поступить — решать вам.

#### ***Из семейного опыта людей, ведущих трезвый образ жизни:***

Когда я поняла, что алкоголь мешает строить нормальную семью, я приняла решение отказаться от него, прежде всего, сама. Иначе у меня просто не было аргументов в спорах с мужем. На мои упрёки, что он слишком много пьёт, он возражал: «Я — мужчина, поэтому пью водку. А ты — женщина, тебе хватит и фужера шампанского». И я поняла, что до тех пор, пока буду держаться за этот пресловутый фужер шампанского, я ничего не изменю. С тех пор у нас в семье «сухой закон»: не употребляем алкоголь сами и других не угощаем. Трудно было сначала только с родителями, их пришлось убеждать дольше всех, но поскольку они желали нам семейного счастья, в конечном итоге они приняли наш закон. Все настоящие друзья остались с нами. Хотя не все сразу стали принципиальными трезвенниками, с годами многие пошли по нашему пути, даже те из них, которые утверждали, что «абсолютная трезвость — это чересчур». Как говорится, жизнь заставила, а положительный пример трезвости друзей уже был. Ведь это очень хорошо, если кто-то уже прошёл этот путь семейной трезвости, есть на кого ориентироваться.

Жизнь разбросала нас по разным городам и странам. Никто из нас не развёлся. Все вырастили по 2–3 детей и помогают растить внуков. Вот что значит трезвость в семьях!

Безалкогольный стол, конечно, предъявляет более высокие требования к содержанию общения и эстетике застолья. Что ж, в человеке всё должно быть прекрасно! В праздники мы не только пьём (здоровые напитки, а не алкоголь), едим и беседуем. Мы играем, проводим конкурсы, поём, танцуем, играем на музыкальных инструментах, декламируем стихи и т. д. Мы ничего не потеряли, а только приобрели: мир в семье, достаток, перспективу. На трезвую голову хочется заниматься творчеством, поэтому мы и наши выросшие дети — достаточно успешные в творческом плане, да и в жизни люди. На трезвую голову легче воспитывать детей, т. к. воспитываешь их своим собственным примером. Во время трезвого застолья нет необходимости контролировать детей, т. к. дети не изгоняются из-за стола, а участвуют в празднике как равные. В награду за трезвое воспитание своих детей получаешь умных, талантливых внуков. А ведь дети и внуки — наше будущее, главный смысл жизни очень многих людей.

*Наталья Александровна Гринченко,  
преподаватель, жена, мама и бабушка,  
г. Елец, Российская Федерация*

Не бойтесь ломать порочные обычаи, избавляйтесь от мифов, иллюзий, и у вас всё получится. Говорят: «Моя семья — моя крепость», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». А значит можно вводить те обычаи и традиции, которые нужны вам и пойдут на пользу именно вам. Кто, если не вы сами, лучше защитит свою семью от всего аморального, порочного, низкого? Успехов

## Приложение 1

### «Отношение к правилам воспитания в семье»

(Габер И. В. Три родительских урока в школе: учебно-методическое пособие для специалистов в области первичной наркопрофилактики / И. В. Габер Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2012, 35 с.)

**Уважаемый родитель! Вам предлагается 15 утверждений, которые касаются особенностей воспитания подростка в семье. Внимательно прочитайте каждое утверждение, оцените степень своего согласия или несогласия и проставьте в бланке для ответов цифру, соответствующую вашему выбору:**

- |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|
| + 3 | <i>полностью согласен</i>               | - 1 | <i>скорее не согласен, чем согласен</i> |
| + 2 | <i>согласен</i>                         | - 2 | <i>не согласен</i>                      |
| + 1 | <i>скорее согласен, чем не согласен</i> | - 3 | <i>полностью не согласен</i>            |
| 0   | <i>не знаю, затрудняюсь ответить</i>    |     |   |

	Утверждения	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Употребление наркотиков в подростковый период может быть непосредственной связано со стилем родительского воспитания.							
2	Понятные, четкие семейные правила и воспитательные санкции за их нарушение являются необходимыми условиями для здорового развития ребенка и профилактики у него зависимого поведения, в том числе наркомании.							
3	Доверительные отношения ребенка с родителями устраняют необходимость в строгих дисциплинарных мерах.							
4	Понятная устойчивая иерархия в семье (решения принимают родители, учитывая мнение детей, родители контролируют процесс выполнения этих решений) является необходимым условием профилактики наркомании у детей.							
5	Чем больше родители делятся и обсуждают с детьми свои решения, тем больше дети способны проявлять инициативу, у них преобладает внутренний контроль, чувство независимости, личной свободы, самоуважения.							
6	Поведение родителей в ситуации напряжения/стресса/усталости/болезни является примером для детей.							
7	Внимание родителей к эмоциям и внутреннему душевному состоянию ребенка нередко более важно, чем материальное							

	обеспечение (одежда, питание, игрушки, деньги и т.д.).							
8	Родители играют важную роль в процессе взросления, позволяя подростку выражать собственную точку зрения, поощряют открытое высказывание им своих чувств и мыслей, а также побуждают подростка рассматривать иные жизненные аспекты или различные точки зрения.							
9	Подросткам необходимо чтобы родители были тверды, настойчивы и последовательны в своих требованиях.							
10	Подросткам необходимо, чтобы между ними и родителями существовала тесная взаимосвязь, когда они находятся за пределами семьи. Иными словами, родители должны знать, где и с кем находится их ребенок, иметь возможность созвониться.							
11	Важно, чтобы родители предоставляли своим детям возможность совершать ошибки, испытать неудачи, также как и успех.							
12	Если подростки встречают чрезмерный контроль или давление со стороны родителей, они не смогут научиться жить по правилам и принимать ограничения, а значит стать самостоятельными, так как они, либо будут постоянно бороться с этими строгими правилами, либо подчиняться тотальному контролю со стороны.							
13	Отсутствие в семье правил об алкоголе, табаке, приеме наркотиков, терпимое отношение к употреблению запрещенных веществ и нарушению закона является фактором риска развития у ребенка наркомании и антисоциального поведения.							
14	Родителю важно самому делать то, чему он учит своего ребенка.							
15	Важно, чтобы родители обладали теми же знаниями о вредных последствиях употребления психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики, психотропные лекарственные вещества), что и получает их ребенок в курсе профилактической программы в школе.							

Способ обработки результатов. Сумму полученных оценок разделите на 15.

Интерпретация полученного результата:

2-3 балла – родители придерживаются профилактически целесообразных правил воспитания ребенка в семье, которые способствуют формированию у него факторов защиты от употребления психоактивных веществ.

0,07 – 1,9 балла – воспитание в семье слабо защищает ребенка от рисков начала употребления психоактивных веществ.

0 и ниже - воспитание в семье не защищает ребенка от начала употребления психоактивных веществ.

## Приложение 2

### Красные сигналы опасности: личностные изменения в ребёнке

(Габер И. В. Три родительских урока в школе: учебно-методическое пособие для специалистов в области первичной наркопрофилактики / И. В. Габер Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2012, 35 с.)

*дневник наблюдения за ребёнком*

<b>Признаки неблагоприятных личностных изменений</b>	Дата	Дата	Дата
--	------	------	------

<b>Психо-эмоциональная сфера</b>			
Внезапные общие перемены в поведении ребёнка			
Резкие перепады настроения в короткий промежуток времени			
Ребенок делается более раздражительным, скрытным, непредсказуемым, враждебным, подавленным, унылым и угнетенным, необщительным, замкнутым, угрюмым, легко взрывающимся, особо чувствительным, всегда в позе самообороны, нервный, безразличный, забывчивый, беспокойный.			
Он становится менее нежным и ласковым, менее отзывчивым не заботу, дружескую помощь и любовь			
Перечисленные выше перемены неожиданны, немотивированны, непредсказуемы			
Эмоциональная и социальная незрелость**.			
Стремление к немедленному удовлетворению своих желаний			
Так называемое «тоннельное видение» - ограниченное узкими рамками отношение к проблемам и их разрешению			
Эмоциональная заторможенность			
Родители. Отношение в семье			
Конфронтация с родителями; ломка семейных устоев			
Отказ обсуждать с родителями свои проблемы			
Полный отказ от общения с родителями			
Разрастание конфликтов			
Всё возрастающая изоляция от семьи			
Нежелание знакомить своих новых друзей с родителями			
Отношения с друзьями			
Всё большее охлаждение к прежним друзьям			
Снижение интереса к друзьям и знакомым противоположного пола			
Новые знакомства с теми, кто намного старше, с людьми со странностями, которые явно избегают встреч со старшими членами семьи			
Потеря желаний			
Падение интереса к учёбе и приобретению новых знаний			
Общая пассивность			
Равнодушие к школьным предметам, спорту и прежним увлечениям			
Низкая самооценка			
Проявления чувства безнадежности и беспомощности			
Ощущения себя виноватым			
Частое состояние печали, чувство ущербности, обиды и страха			
Ощущение собственной неполноценности			
Усиливающаяся неуверенность в себе			
Социальная изолированность и обособленность			
Игнорирование, отказ			
Обвинение других в собственных безответственных действиях и поступках			
Выискивание чужой вины, чужих промахов и ошибок			
Разговоры о вредных привычках у взрослых			
Оправдание неблагоприятных поступков сверстников, выгораживание молодёжи как таковой в её социальных проявлениях			
Опоздания			
Систематические опоздания в школу на занятия			
Всё более поздние возвращения домой			
Отговорки по поводу своих опозданий всегда под рукой			
Потеря чувства времени			

Страх. Паранойя***			
Паранойя: ощущение опасности, предчувствие беды			
Ощущение своей избранности			
Безрассудство. Равнодушие к опасности			
Всё возрастающая склонность к риску и поиск сильных нервных потрясений			
Усиливающаяся импульсивность			
Преувеличенная самоуверенность			
Участие в рискованных предприятиях			
Враждебность. Ожесточённость к другим			
Возрастает вызывающее неповиновение правилам и распоряжениям			
Растёт враждебность и угрожающий вызов в поведении			
Дети действиями и словесно выражают себя грубо и оскорбительно			
В гневе способны крушить и ломать домашнее имущество			
Могут сознательно нанести себе увечье			

\*Источник: Тимоти Димофф, Стив Карпер Как уберечь детей от наркотиков. - Москва.: издательство «Золотой теленок», 1999. – 224 с. ISBN 5-88257-029-8

\*\* Личностная зрелость может характеризоваться способностью понимать и взаимодействовать с другими людьми, самоотверженностью, и бескорыстностью, заботой о близких, умением отказаться от сиюминутного удовольствия ради чего-то важного в будущем. Наркотики сводят все это на нет, концентрируя все внимание подростка только на своем «я». Наркоманы способны заботиться только о себе и беспокоиться только о немедленном удовлетворении своей страсти.

\*\*\*Паранойя (от греч. παράνοια — умопомешательство) - стойкое психическое расстройство, проявляющееся систематизированным бредом (без галлюцинаций), который отличается сложностью содержания, последовательностью доказательств и внешним правдоподобием (идеи преследования, ревности, высокого происхождения, изобретательства, научных открытий, особой миссии социального преобразования и т.д.). Все факты, противоречащие бреду, отменяются; каждый, кто не разделяет убеждения больного, квалифицируется им как враждебная личность. Эмоциональный фон соответствует содержанию бреда. Борьба за утверждение, реализацию бредовых идей непреклонна и активна.

### Приложение 3

#### Тест "Факторы риска и факторы защиты"

(Габер И. В. Три родительских урока в школе: учебно-методическое пособие для специалистов в области первичной наркопрофилактики / И. В. Габер Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2012, 35 с.)

Этот тест поможет вам получить приблизительный ответ на вопрос о том, какому риску подвергается Ваш ребенок. Отвечайте на вопросы «ДА» или «НЕТ».

№ п/п	Вопрос	Да	Нет
1.	Может ли Ваш ребенок купить себе алкогольные напитки (пиво, вино, водку)?		
2.	Замечали ли Вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают подросткам?		
3.	Считают ли взрослые, близкие вашему ребенку, что пить, курить, принимать лекарства в больших количествах - вполне нормально?		
4.	Есть ли недалеко от дома, школы винные магазины (по дороге, в районе, до которых легко добраться)?		
5.	Живете ли Вы в крайне тяжелых материальных условиях (долги, недоедание) или в очень благоприятных материальных условиях, резко отличающихся от возможностей окружающих?		
6.	Напиваются ли Ваши соседи, нарушают закон или хулиганят в пьяном виде?		
7.	Есть ли в семье еще родственники со стороны матери или отца, зависимые от		

	наркотиков или алкоголя (дед, дядя, отец) ?		
8.	Пьют ли кто-либо в семье (употребляет наркотики) даже время от времени?		
9.	Даёте ли Вы детям полную свободу в поведении по отношению к алкоголю и наркотикам?		
10.	Находится ли Ваш брак в состоянии затяжного и серьезного конфликта (постоянные ссоры, дни молчания, отсутствие согласия в решении важных вопросов)? Может быть, существует конфликт между другими взрослыми, воспитывающими ребенка?		
11.	Ваш ребенок бывает с вами неохотно. Без охоты разговаривает избегает контактов, замыкается в себе?		
12.	Часто ли Ваш ребенок вел себя агрессивно в раннем детстве (до 10 лет)?		
13.	У Вашего ребенка постоянные неудачи в школе?		
14.	Вы замечаете у своего ребенка пренебрежение по отношению к своему будущему, обучению, профессии?		
15.	В раннем детстве Вашего ребенка не принимали в свою компанию ровесники?		
16.	Друзья Вашего ребенка курят, выпивают, пробуют наркотики?		
17.	Ваш ребенок испытывает чувство одиночества, он изолирован, у него нет друзей?		
18.	Случалось ли Вам замечать, что Ваш ребенок положительно отзывается о курении или алкоголе, что ждет удовольствия от употребления алкоголя или наркотиков?		
19.	Был ли у ребенка ранний (до 11-14 лет) контакт с алкоголем, курением, наркотиками?		
20.	Испытывали ли Вы трудности при ответах на эти вопросы?		

Каждое «ДА» считается за 1 балл. Чем больше «ДА», тем выше степень риска у Вашего ребенка. Каждый вопрос соответствует научно исследованным факторам риска. Конечно, эти факторы неравноценны, одни несут большую угрозу, другие – меньшую, однако общую степень риска можно установить достаточно достоверно.

От 1 до 6. Средняя степень риска, охватывающая практически большинство (90 %) молодых людей и зависящая от ситуации в обществе (например, цены и количество винных магазинов). В настоящее время это состояние считается более угрожающим, чем это было в 80-х годах! Вы можете влиять на многие элементы этой ситуации, например, на факты продажи алкоголя несовершеннолетним. Мало кто реагирует на нарушение в этой области. Вы можете также поддерживать профилактическую деятельность в школе, помогать ребенку, приобретать навыки воспитания и укреплять эмоциональную связь с собственным ребенком.

От 7 до 13. Повышенная степень риска, охватывает значительную часть молодежи, зависит от местного круга общения и типа школы (от 1/3 до 2/3 учеников). Может быть, необходимо изменить поведение взрослых, отношения в семье, усилить воспитательное воздействие. Необходимо участие детей в профилактической деятельности.

От 13 до 17. Степень риска очень высока, охватывает от 10 % до 15 % учеников средних школ, которые уже пьют и наносят вред здоровью. Эта степень требует от Вас большего участия и сотрудничества с другими людьми, например, со школьным учителем, другими родителями.

Больше 17. Крайне высокая степень риска, может означать необходимость обращения к специалистам и терапии. Некоторые специалисты считают, что период впадения в зависимость у подростков может быть очень коротким - меньше полугода.

Искренне надеемся, что результаты теста, какими бы они не были, заставят Вас приглядеться к жизни Вашего дитя, его ближайшему окружению, окружению Вашей семьи, к обстановке в районе Вашего местожительства. Даже если количество «ДА» очень большое, не впадайте в панику. Будучи родителем, Вы можете сделать очень многое для своего ребенка. В этих ситуациях Вы — самый важный и незаменимый участник!

## Семейные факторы защиты

## Тест для родителей: моё отношение к ребёнку

(Габер И. В. Три родительских урока в школе: учебно-методическое пособие для специалистов в области первичной наркопрофилактики / И. В. Габер Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2012, 35 с.)

Каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Благодаря этим защитным возможностям, каждый ребенок может стать полноценным человеком и настоящим гражданином, не взирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

Первые двенадцать пунктов ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения. Это поддержка семьи, родители, которые являются образцом поведения. Последующие пункты являются внутренними качествами, определяющими стиль поведения ребенка. Это стремление к успеху, успеваемость в школе, умение соперничать людям, навыки планирования, реалистичная самооценка.

## АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Проверьте себя, РОДИТЕЛИ:

1. Дома мой ребенок окружен теплом и заботой.
2. Когда мой ребенок хочет серьезно со мной поговорить, я к этому готова.
3. Я часто серьезно разговариваю с ребенком.
4. Кроме меня, мой ребенок имеет возможность посоветоваться с другими взрослыми.
5. Мой ребенок разговаривает с другими взрослыми на серьезные темы.
6. Я интересуюсь тем, как мой ребенок учится, иногда помогаю делать домашние задания и посещаю школьные мероприятия.
7. В школе, где учится мой ребенок, доброжелательная атмосфера.
8. Я отчетливо выражаю свои требования к поведению моего ребенка.
9. Я устанавливаю правила поведения и наказываю ребенка за нарушение правил.
10. Когда мой ребенок уходит из дома, я знаю, куда он пошел, с кем и когда вернется домой.
11. Я ограничиваю количество вечеров, которые мой ребенок может провести вне дома.
12. Друзья моего ребенка влияют на него хорошо. Они хорошо учатся, не употребляют алкоголь и наркотики.
13. Мой ребенок занимается музыкой (в музыкальной школе, хоре, рок-группе и т. п.) не менее одного часа в неделю.
14. Мой ребенок посещает спортивную секцию в школе не реже одного раза в неделю.
15. Мой ребенок занимается спортом вне школы не менее одного часа в неделю.
16. Мой ребенок старается хорошо учиться в школе.
17. Мой ребенок будет продолжать образование после окончания школы.
18. Мой ребенок готовит уроки как минимум шесть часов в неделю.
19. Мой ребенок стремится помогать окружающим.
20. Моему ребенку безразличны стихийные бедствия и глобальные катастрофы – такие, например, как голод.
21. Моему ребенку безразличны чувства других людей.
22. Убеждения моего ребенка таковы, что не позволяют ему заниматься сексом в подростковом возрасте.
23. Мой ребенок придерживается собственных убеждений.
24. Мой ребенок умеет принимать разумные решения.
25. Мой ребенок легко находит друзей.
26. Мой ребенок умеет планировать свое будущее.
27. Мой ребенок доволен собой.
28. Мой ребенок надеется на счастливое будущее.

### Тест для детей: «Моё отношение к родителям»

(Габер И. В. Три родительских урока в школе: учебно-методическое пособие для специалистов в области первичной наркопрофилактики / И. В. Габер Новосибирск: Изд-во НИПКипРО, 2012, 35 с.)

Предлагаемый опросник для детей поможет взрослым не только понять, насколько они близки с ребенком, но и определить защитные факторы сына или дочери. Оказывается, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями – факторами физического и психического здоровья. Благодаря им ваш сын (или дочь) может стать полноценным человеком и настоящим гражданином, независимо от внешних обстоятельств.

Ученые выявили 28 защитных факторов – это те человеческие ресурсы и качества, которые помогают подросткам не только выжить, но и добиться успеха в жизни. Первые 14 факторов – это внешние защитные ресурсы, которые поддерживают ребенка на жизненном пути, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения. Последующие 14 – это внутренние качества, определяющие стиль поведения.

Опрос выявит, сколько же защитных факторов имеет ребенок – обычно их 16. Когда он ответит на все вопросы, сравните детскую анкету со своей. Если ответы не совпадают – вместе поговорите и подумайте об этом.

#### АНКЕТА ДЛЯ РЕБЕНКА

Внимательно прочитай каждое утверждение. Если оно кажется тебе справедливым, отметь его галочкой.

1. Я чувствую любовь и поддержку семьи.
2. Я всегда могу серьезно поговорить с родителями.
3. Я часто разговариваю с родителями на разные темы.
4. Я могу обратиться за помощью не только к родителям, но и к другим взрослым.
5. Я часто серьезно разговариваю не только с родителями, но и с другими взрослыми.
6. Родители интересуются моей учебой, иногда помогают делать домашние задания и посещают школьные мероприятия.
7. В моей школе хорошо.
8. Родители четко формулируют свои требования к моему поведению.
9. Родители наказывают меня, когда я нарушаю принятые в семье правила.
10. Когда я куда-то иду, родители спрашивают, куда я иду, с кем и когда вернусь домой.
11. Количество вечеров, которые я могу проводить вне дома с друзьями, ограничено.
12. Мои друзья хорошо учатся, не употребляют алкоголь и наркотики.
13. Я занимаюсь музыкой.
14. Я занимаюсь в спортивной секции в школе.
15. Я занимаюсь спортом вне школы.
16. Я стараюсь хорошо учиться.
17. После окончания школы я собираюсь учиться дальше.
18. Мои оценки выше среднего.
19. Ежедневно не менее часа я учу уроки.
20. Мне нравится помогать людям.
21. Мне безразличны катастрофы и стихийные бедствия, такие как голод.
22. Мне безразличны чувства окружающих.
23. Я придерживаюсь собственных убеждений.
24. Я умею принимать решения.
25. Я легко нахожу друзей.
26. Я умею планировать будущее.
27. Я доволен (а) собой.
28. У меня будет счастливая жизнь.

**Правила, которые помогут построить теплые отношения с ребенком**

- Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?» Анализируйте с ним прожитый день. Такие разговоры должны стать привычными.
- Умейте внимательно слушать ребенка. Пусть для детей станет очевидным тот факт, что вы цените их мнение, знания, уважаете чувства.
- Пусть ребенок самостоятельно делает то, что ему положено делать. Одновременно он должен чувствовать, что вы можете прийти на помощь. Предлагайте ее, когда она требуется.
- Некоторые дети очень подвижны: им трудно усидеть на одном месте, хочется постоянно бегать. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы будете с ним разговаривать.
- Если вы решили поговорить с ребенком, убедитесь, что для этого есть подходящее место. Это может быть его комната, кухня или любая другая комната. Главное, чтобы телевизор был выключен.

## Приложение 5

### Правила эффективного общения родителей с подростком

Эти простые правила помогут вам достичь положительных изменений в отношениях с подрастающим ребёнком:

- Разговаривайте друг с другом: если общения нет, то вы отдаляетесь друг от друга.
- Умейте выслушать внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своём.
  - Рассказывайте им о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.
  - Будьте тверды и последовательны: не выставляйте условия, которые не можете выполнить. Ребёнок должен знать, чего от вас ожидать.
  - Будьте рядом: важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.
  - Старайтесь всё делать вместе, планировать общие интересные дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребёнка, чтобы дать ему альтернативу, если ему вдруг предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
  - Общайтесь с его друзьями: подросток часто ведёт себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.
  - Показывайте пример. Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (например, алкоголизм). Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни – пример для ваших детей.
- Помните, что ребёнок нуждается в вашей поддержке: помогите ему поверить в свои силы.
- Не запугивайте: они могут перестать вам верить.

## Приложение 6

### Управление эмоциями и чувствами

В ситуации повышенной эмоциональной напряженности необходимо соблюдение некоторых правил управления своими эмоциями и эмоциями других людей.

1. Уважайте выражение чувств других. Многие родители возмущаются, почему взрослая дочь или сын не рассказывают о тех проблемах, которые возникают у них в отношениях с друзьями, о своих переживаниях. Часто причина в том, что поспешные советы и указания на неправильность поступков детей уничтожают желание делиться с родителями своими чувствами.

2. Наберитесь терпения. Один из признаков зрелости – умение предоставить другим возможность выразить эмоции, не обижаясь.

3. Эмоционально поощряйте только желаемое для вас поведение собеседников. При любой возможности поощряйте позитивные шаги других, но игнорируйте попытки просто добиться вашего внимания.

4. Отойдите от негативной борьбы за власть. Нередко люди для поднятия своей низкой самооценки пытаются получить над вами власть. Как только вы выявите подобные попытки, просто отойдите в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций подкрепляют негативное поведение.

5. Нейтрализуйте желание отомстить. Как правило, оно проистекает из чувства глубокой обиды. Подумайте, как вы можете убедить другого в том, что вы уважаете его самого и его нужды. Пытайтесь избежать чувства обиды и постарайтесь не отвечать тем же.

6. Избегайте упрёков и критики. Сосредоточьтесь на положительном. Не теряйте времени на разговоры о том, что мир плох и ничего в нём изменить нельзя.

7. Если вы рассержены (обижены, напуганы), проведите анализ негативных эмоций. Задайте себе пять вопросов:

- Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
- Что я хочу изменить?
- Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
- В конечном счёте, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»)?
- В чём внутренний смысл данной ситуации для меня.

### Диагностика

#### Анкета 1 «Тест цветовых отношений» Эткинда А.М. модифицированный институтом Бехтерева В.М.[38]

Инструкция: В п. I напишите, какие чувства у вас ассоциируются со следующими цветами, и укажите (нарисуйте) напротив слов, приведенных в списке ниже в п. II, какие цвета ассоциируются со словами (до трех цветов).

#### I.

Красный
Синий
Желтый
Зеленый
Фиолетовый
Коричневый
Серый
Черный

#### II.

1.	Друзья	
2.	Семья	
3.	Хобби	
4.	Одиночество	
5.	Дисциплина	
6.	Обязательность	
7.	Ответственность	
8.	Взрослая жизнь	
9.	Школа	
10.	Детство	
11.	Правила	
12.	Вредные привычки	

13.	Запрет	
14.	Закон	
15.	Свобода	
16.	Здоровье	
17.	Болезнь	

В основу метода положена способность человека (особенно у детей) выражать свои эмоции различной гаммой цветового спектра, согласно следующей традиционной схеме:

- красный цвет символизирует настроение восторженное, активное;
- оранжевый – радостное, тёплое;
- жёлтый – светлое, приятное;
- зелёный – спокойное, ровное;
- синий – грустное, печальное;
- фиолетовый, чёрный, коричневый, серый – тревожное, тоскливое.

Суть методики заключается в оценке школьниками своих эмоциональных состояний, выраженных при помощи цвета. Данное исследование осуществляется до и после проведения всех занятий.

Все цвета текстовой палитры были объединены в три основные группы для более наглядной и точной оценки эмоционального состояния:

- 1 группа – все цвета «радостного» спектра – красный, жёлтый;
- 2 группа – «спокойный» спектр - зелёный цвет, синий;
- 3 группа – все цвета «грустного» спектра – коричневый, серый, фиолетовый, чёрный.

Благоприятной динамикой данного показателя в течение года следует считать:

- переход ребёнка из группы «грустного» спектра в группы «спокойного» и «радостного» спектра;
- стабильное пребывание ребёнка в группах «спокойного» и «радостного» спектра.

## Анкета 2

### Отношение к здоровью и здоровому образу жизни

Безруких М.В., Сонькин В.Д. в модификации Габер И.В.[12, 20]

#### Анкета для учащихся 6-8 классов

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: 1 – мальчик 2 - девочка

### *Дорогой друг!*

Предлагаем тебе принять участие в исследовании отношения школьников 6 – 8 классов к своему здоровью и ответить на вопросы анкеты. Обрати внимание, тебе не нужно указывать свое имя.

**Инструкция:** Анкета заполняется просто. Внимательно прочитай вопросы анкеты и выбери тот вариант ответа, который тебе кажется наиболее точным. **Отметь знаком «х» выбранный тобой ответ.** Обрати внимание - на некоторые вопросы ты можешь давать несколько вариантов ответа, отвечать своими словами или закончить предложение по своему усмотрению.

**Немного о себе:**

#### 1 Возраст

1.1. 12 лет

1.2. 13 лет

1.3. 14 лет

1.4. 15 лет



6.4.	Жить в счастливой семье					
6.5.	Много знать и уметь					
6.6.	Быть красивым и привлекательным					
6.7.	Быть публичным, известным человеком					
6.8.	Иметь много денег					
6.9.	Иметь возможность творческой деятельности					
6.10.	Быть уверенным в себе, самостоятельным в суждениях и поступках					
6.11.	Помогать другим людям, когда они нуждаются в этом					
6.12.	другое, укажите, что именно _____					

**7. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из приведенного перечня выбери и отметь знаком «х» 4 наиболее важных для тебя.**

7.1.	Регулярные занятия спортом	
7.2.	Возможность лечиться у хорошего врача	
7.3.	Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.	
7.4.	Знания о том, как заботиться о своем здоровье	
7.5.	Хороший отдых	
7.6.	Хорошие природные условия ( <i>чистый воздух, вода и т.д.</i> )	
7.7.	Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни ( <i>соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.</i> )	

**8. Чем предпочитаешь заниматься в свободное от учебы время? (отметь знаком «х» не более 3-х вариантов ответов):**

8.1.	заниматься в музыкальной школе (кружке)	
8.2.	заниматься в спортивной школе (секции)	
8.3.	заниматься в художественной школе (кружке по рисованию, лепке и т.д.)	
8.4.	проводить время за компьютерными играми дома	
8.5.	играть на компьютере в интернет-кафе	
8.6.	читать книги, газеты, журналы	
8.7.	заниматься хозяйством и делами по дому	
8.8.	смотреть телевизор	

8.9.	ходить на концерты, в театр, кино	
8.10.	Проводить время в клубе, на дискотеке	
8.11.	заниматься добровольной общественной работой вместе с друзьями	
8.12.	гулять с друзьями	
8.13.	проводить время в одиночестве	
8.14.	другое, укажите, что именно _____	

*Моё отношение к здоровью.*

**9. Продолжи одно из четырех суждений**

- 9.1. Здоровье важно и ценно для меня, потому что \_\_\_\_\_
- 9.2. Здоровье не является для меня самой важной ценностью, потому что \_\_\_\_\_
- 9.3. Беспокоиться о здоровье не имеет смысла, потому что \_\_\_\_\_

*Моё отношение к здоровому образу жизни.*

**10. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? (отметь знаком «х» свой ответ):**

10.1.	Да, очень интересно	
10.2.	Скорее интересно, чем не интересно	
10.3.	Скорее не интересно, чем интересно	
10.4.	Не интересно	

**11. Можно ли сказать, что ты заботаешься о своем здоровье? (отметь знаком «х» свой ответ):**

11.1.	Да, конечно	
11.2.	Скорее да, чем нет. Постоянно что-то мешает.	
11.3.	Скорее нет, чем да. Есть гораздо более важные занятия в жизни.	
11.4.	Нет.	

<b>12.</b>	<b>Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье? (отметь знаком «х» свои ответы):</b>	<b>Част о</b>	<b>От случая к случаю</b>	<b>Никогд а</b>
12.1.	В школе			
12.2.	Дома			

12.3.	От друзей			
12.4.	Из книг и журналов			
12.5.	Из передач радио и телевидения			

**13. Какие мероприятия по обучению здоровью и здоровому образу жизни, которые проводятся в твоём классе, ты считаешь интересными и полезными? (отметь знаком «х» свои ответы):**

13.1.	Уроки, где я узнаю про здоровье и здоровый образ жизни	
13.2.	Лекции приглашенных специалистов (врач, милиционер и другие)	
13.3.	Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	
13.4.	Спортивные соревнования	
13.5.	Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья	
13.6.	Праздники, вечера на тему здоровья	
13.7.	другое, укажи, что именно _____	

**14. Как ты думаешь, сколько среди твоих друзей тех, кто курит чаще 1 раза в неделю? (отметь знаком «х» свой ответ):**

14.1.	Нет никого	
14.2.	1-2 человека	
14.3.	Около трети	
14.4.	Около половины	
14.5.	Большинство	

**15. Я думаю, что мои друзья курят (отметь знаком «х» свои ответы)**

15.1.	Из-за скуки	
15.2.	Это считается престижным, «модным»	
15.3.	Все так делают	
15.4.	Чтобы поднять настроение, успокоиться в нервной ситуации	
15.5.	Подчиняются тому, кто предлагает	
15.6.	Считает, что в этом нет ничего плохого	
15.7.	Быстро привыкают	

15.8.	Берут пример со старших	
15.9.	другое, укажи, что именно _____	

**16. Как ты думаешь, сколько среди твоих друзей тех, кто употребляет алкоголь? (отметь знаком «х» свой ответ):**

16.1.	Нет никого	
16.2.	1-2 человека	
16.3.	Около трети	
16.4.	Около половины	
16.5.	Большинство	

**17. Я думаю, что мои друзья употребляют алкоголь (отметь знаком «х» свои ответы)**

17.1.	Из-за скуки	
17.2.	Это считается престижным, «модным»	
17.3.	Все так делают	
17.4.	Чтобы поднять настроение, успокоиться в нервной ситуации	
17.5.	Подчиняются тому, кто предлагает	
17.6.	Считает, что в этом нет ничего плохого	
17.7.	Отметить праздник	
17.8.	Берут пример со старших	
17.9.	другое, укажи, что именно _____	

**18. Как ты думаешь какой вред может принести употребление табака, алкоголя, наркотиков? (отметь знаком «х» свои ответы)**

18.1.	Развивается зависимость от этих веществ, когда человек уже не может отказаться от их употребления	
18.2.	Нарушается работа многих органов: печени, почек, легких и др.	
18.3.	Можно нанести непоправимый вред своим будущим детям.	
18.4.	другое, укажи, что именно _____	

**19. Сейчас тебе предстоит ответить на вопросы, касающиеся твоих индивидуальных особенностей. Внимательно прочитай каждое утверждение (вопрос) и выбери один из возможных ответов:**

«ДА» – ты полностью согласен с утверждением;

«НЕ ЗНАЮ» – ты затрудняешься выбрать однозначный ответ;

«НЕТ» – ты не согласен с утверждением.

На вопросы отвечай искренне и самостоятельно. Отметку надо делать диагональным крестиком (✕) в клеточке на пересечении строки с номером вопроса и колонки выбранного ответа.

	Утверждение	Да	Не знаю	Нет
1.	У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.			
2.	Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.			
3.	Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.			
4.	Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом или контрольной работой, если не уверен в своих силах.			
5.	Я захожу на экзамен или зачет в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.			
6.	Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.			
7.	Насмешки одноклассников не портят мне настроение.			
8.	Я спокойно сплю во время экзаменов или зачетов, перед контрольной работой, и меня во сне не преследуют экзаменационные мотивы.			
9.	В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.			
10.	Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.			
11.	Мне трудно удается сосредоточить внимание на уроке.			
12.	Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.			
13.	Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете, экзамене или контрольной работе.			
14.	Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.			
15.	Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно "опускаю руки".			
16.	Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.			
17.	Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.			
18.	Неожиданный вопрос учителя приводит меня в замешательство.			
19.	Меня сильно беспокоит положение в классе.			
20.	Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.			
21.	Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.			
22.	Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, экзаменом или контрольной работой.			
23.	Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.			
24.	Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед классом.			
25.	Возможные неудачи в учебе тревожат меня.			
26.	Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.			

27.	Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.			
28.	Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.			
29.	Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.			
30.	После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.			

**20. Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу. На вопросы отвечай искренне и самостоятельно. Отметку надо делать диагональным крестиком (☒) в клеточке на пересечении строки с номером вопроса и колонки выбранного ответа.**

	ситуация не волнует	ситуация слабо волнует	ситуация достаточно сильно волнует	ситуация очень сильно волнует
1. Ответ у доски.				
2. Разговор с директором школы.				
3. Учитель решает, кого спросить.				
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.				
5. Выполнение контрольной работы.				
6. Учитель называет оценки за контрольную работу.				
7. Ожидание родителей с родительского собрания.				
8. Сдача экзамена.				
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.				
10. Ответ у доски.				
11. Непонимание объяснений учителя.				
12. Неожиданный вопрос учителя.				
13. Не получается домашнее задание.				
14. Принятие важного, ответственного решения.				

**Молодец! Работа завершена!**

**Ключ к анкете для школьника 6 – 8 класса**

Вопрос	Ответ	Балл					Суммарный балл	Интерпретация
<b>Приоритеты ценностей, важных для того, чтобы быть здоровым</b>								
6.1.	Иметь интересных, надежных друзей						<b>Учитываются только пп. 6.2., 6.4., 6.5., 6.10., 6.11</b>	<b>20 – 25 баллов – высокий приоритет ценностей, важных для здоровья</b>  <b>11 – 19 – средний уровень приоритета</b>
6.2.	Быть здоровым	1	2	3	4	5		
6.3.	Иметь любимую работу							
6.4.	Жить в счастливой семье	1	2	3	4	5		
6.5.	Много знать и уметь	1	2	3	4	5		
6.6.	Быть красивым и привлекательным							

6.7.	Быть публичным, известным человеком						<b>ценностей, важных для здоровья</b>  <b>5 – 10 – низкий приоритет ценностей, важных для здоровья</b>
6.8.	Иметь много денег						
6.9.	Иметь возможность творческой деятельности						
6.10.	Быть уверенным в себе, самостоятельным в суждениях и поступках	1	2	3	4	5	
6.11.	Помогать другим людям, когда они нуждаются в этом	1	2	3	4	5	
6.12.	другое, укажите, что именно _____						
<b>Понимание важности знаний о том, как сохранить здоровье</b>							
7.1.	Регулярные занятия спортом	3					11 баллов - верные представления 7 – 10 – имеются ошибочные представления 6 баллов - неверные представления
7.2.	Возможность лечиться у хорошего врача	1					
7.3.	Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.	1					
7.4.	Знания о том, как заботиться о своем здоровье	3					
7.5.	Хороший отдых	2					
7.6.	Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)	2					
7.7.	Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни	3					
<b>Приоритеты свободного времяпрепровождения, влияющие на здоровье</b>							
8.1.	заниматься в музыкальной школе (кружке)	3					10 – 12 баллов – высокая выраженность факторов защиты и развития здоровья 6 – 9 баллов – имеются факторы риска
8.2.	заниматься в спортивной школе (секции)	4					
8.3.	заниматься в художественной школе (кружке по рисованию, лепке и т.д.)	3					

8.4.	проводить время за компьютерными играми дома	0	для здоровья 0 – 5 баллов – высокий риск нарушения здоровья	
8.5.	играть на компьютере в интернет-кафе	0		
8.6.	читать книги, газеты, журналы	2		
8.7.	заниматься хозяйством и делами по дому	4		
8.8.	смотреть телевизор	0		
8.9.	ходить на концерты, в театр, кино	2		
8.10.	Проводить время в клубе, на дискотеке	0		
8.11.	заниматься добровольной общественной работой вместе с друзьями	4		
8.12.	гулять с друзьями	2		
8.13.	проводить время в одиночестве	1		
8.14.	другое, укажите, что именно _____			
<b>Эмоционально-мотивационная готовность беречь здоровье</b>				
9.1.	Здоровье важно и ценно для меня, потому что _____	3		3 балла – высокий уровень готовности 1 балл – средний уровень готовности 0 – низкий уровень
9.2.	Здоровье не является для меня самой важной ценностью, потому что _____	1		
9.3.	Беспокоиться о здоровье не имеет смысла, потому что _____	0		
<b>Интерес к знаниям о здоровье и ЗОЖ</b>				
10.1.	Да, очень интересно	3	3 б. – высокий 2 б. – средний 0 – 1 балла – низкий уровень	
10.2.	Скорее интересно, чем не интересно	2		
10.3.	Скорее не интересно, чем интересно	1		
10.4.	Не интересно	0		

<b>Поведенческая активность, направленная на заботу о здоровье</b>				
11.1.	Да, конечно	3		3 б. – высокая 2 б. – средняя 0 – 1 балла – низкая активность
11.2.	Скорее да, чем нет. Постоянно что-то мешает.	2		
11.3.	Скорее нет, чем да. Есть гораздо более важные занятия в жизни.	1		
11.4.	Нет.	0		
<b>Источники знаний о здоровье для школьников</b>				
12.1.	В школе		Анализ ситуации об источниках информации о здоровье.	Без баллов.
12.2.	Дома			
12.3.	От друзей			
12.4.	Из книг и журналов			
12.5.	Из передач радио и телевидения			
<b>Интерес к деятельности школы по обучению здоровью</b>				
13.1.	Уроки, где я узнаю про здоровье и здоровый образ жизни		Анализ ситуации о восприятии ребенком деятельности школы по обучению здоровью.	Без баллов.
13.2.	Лекции приглашенных специалистов (врач, милиционер и другие)			
13.3.	Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье			
13.4.	Спортивные соревнования			
13.5.	Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья			
13.6.	Праздники, вечера на тему здоровья			
13.7.	другое, укажи, что именно _____			
<b>Выраженность факторов риска для здоровья по курению</b>				
14.1.	Нет никого	5		3 - 5 баллов – низкий риск 0 – средний уровень риска -3 и – 5 – высокий риск начала курения
14.2.	1-2 человека	3		
14.3.	Около трети	0		
14.4.	Около половины	- 3		

14.5.	Большинство	- 5		
<b>Понимание причин начала курения</b>				
15.1.	Из-за скуки		Анализ причин начала курения для обоснования выбора профилактических воздействий.	Без баллов.
15.2.	Это считается престижным, «модным»			
15.3.	Все так делают			
15.4.	Чтобы поднять настроение, успокоиться в нервной ситуации			
15.5.	Подчиняются тому, кто предлагает			
15.6.	Считает, что в этом нет ничего плохого			
15.7.	Быстро привыкают			
15.8.	Берут пример со старших			
15.9.	другое, укажи, что именно _____			
<b>Выраженность факторов риска для здоровья по употреблению алкоголя</b>				
16.1.	Нет никого	5		3 - 5 баллов – низкий риск 0 – средний уровень риска -3 и – 5 – высокий риск начала употребления
16.2.	1-2 человека	3		
16.3.	Около трети	0		
16.4.	Около половины	- 3		
16.5.	Большинство	- 5		
<b>Понимание причин начала употребления алкоголя</b>				
17.1.	Из-за скуки		Анализ причин начала алкоголизации и для обоснования выбора профилактических воздействий.	Без баллов.
17.2.	Это считается престижным, «модным»			
17.3.	Все так делают			
17.4.	Чтобы поднять настроение, успокоиться в нервной ситуации			
17.5.	Подчиняются тому, кто предлагает			
17.6.	Считает, что в этом нет ничего			

	плохого			
17.7.	Быстро привыкают			
17.8.	Берут пример со старших			
17.9.	другое, укажи, что именно _____			
<b>Правильность представлений о вреде употребления психоактивных веществ</b>				
18.1.	Развивается зависимость от этих веществ, когда человек уже не может отказаться от их употребления	2		6 баллов – правильные представления 4 балла – недостаточность знаний 2 балла – низкий уровень знаний
18.2.	Нарушается работа многих органов: печени, почек, легких и др.	2		
18.3.	Можно нанести непоправимый вред своим будущим детям.	2		
18.4.	другое, укажи, что именно _____			
<b>19. Уровень напряженности</b>				
<p>Школьникам раздают листы с вопросами, а ответы они записывают на ответном бланке. Вопросы могут быть зачитаны вслух проводящим анкетирование психологом или лицом, ответственным за оздоровительную работу в ОУ (<b>но не учителем данного класса!</b>).</p> <p><b>Обработка результатов.</b> Суммируется, в баллах (по одному баллу) число ответов «нет» на вопросы 1-10 и число ответов «да» на вопросы 11-30, затем приплюсовывается половина баллов от числа ответов «не знаю».</p>				
	до 12 баллов - Относительное благополучие	Низкий уровень		Низкий уровень – 5 баллов в общий зачет  Средний уровень – 3 балла в общий зачет  Высокий уровень – 0 баллов в общий зачет
	12 – 19 баллов - Зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста;	Средний уровень напряженности		
	20 и более баллов - неблагополучие (повышенный уровень напряженности) — необходима консультация специалиста.	Высокий уровень		
<b>20. Самооценка школьных ситуаций</b>				
<p>Наряду с оценкой напряженности важным показателем психологического здоровья и воздействия «внутришкольных» факторов является уровень тревожности. Для ее оценки (ситуативной и личностной) используются как психофизиологические, так и психологические методики. Приводим две из них, подходящие для условий школы.</p> <p>Использована методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу) для учащихся 7-го и более старших классов.</p> <p><b>Инструкция:</b> оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах, в зависимости от того,</p>				

насколько она может вызвать у тебя тревогу: 0 — ситуация не волнует; 1 — ситуация слабо волнует; 2 — ситуация достаточно волнует; 3 — ситуация очень волнует.				
	До 20 баллов	низкий уровень тревожности		Низкий уровень – 0 баллов в общий зачет
	20-30 баллов	средний уровень тревожности;		Средний уровень – 5 балла в общий зачет
	более 30 баллов	высокий уровень тревожности.		Высокий уровень – 0 баллов в общий зачет

Шкалы тревожности:	Вопросы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тревожность личностная	4, 10, 14.	До 4	4 - 6	> 6
Тревожность в ситуациях контроля знаний	1, 5, 9, 13.	До 6	6 - 9	> 9
Тревожность при взаимодействии с учителями	2, 3, 6, 8, 12	До 7	7 - 11	> 11
Тревожность при взаимодействии с родителями	7, 11.	До 3	3 - 4	> 4

Итоговая сумма баллов:

**72- 83 балла:** у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

**51-71 балл:** достаточный уровень представлений.

**20-50 баллов:** недостаточный уровень представлений.

**1-19 баллов:** отсутствие воспитательного эффекта.

### Анкета 3. Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья[21]

1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам:
  - а) да,
  - б) редко, но это мне удастся,
  - в) нет
2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?
  - а) превышает более чем на 50%,
  - б) на 25-49%,
  - в) на 15-24%
  - г) на 4-10%,
  - д) не более чем на 3%,
  - е) ниже чем на 4-10%
  - ж) ниже на 11-19%,
  - з) ниже на 20-25%,
  - и) ниже на 25%.
3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?
  - а) да, регулярно,
  - б) да, но не регулярно,
  - в) нет

4. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?

- а) 5-6 раз, б) 3 раза, в) 2 раза, г) ни разу

5. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?

- а) менее 5 часов,  
б) 5-6 часов,  
в) 7-8 часов,  
г) 9-10 часов,  
д) более 10 часов

6. Как часто Вы питаетесь в течение дня?

- а) 3-4 раза, б) 2 раза, в) 1 раз

7. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?

- а) ни разу, б) от случая к случаю, в) ежедневно

8. Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни?

- а) болею очень редко, раз в несколько лет,  
б) болею 1-2 раза в год,  
в) болею 1 раз в полгода,  
г) болею 1 раз в месяц,  
д) болею 1 раз в одну, две недели

9. Как часто Вы курите?

- а) никогда,  
б) очень редко, не более 1-2 раза в месяц,  
в) иногда (за компанию),  
г) каждый день по 5-6 сигарет,  
д) каждый день 0.5-1 пачку сигарет

10. Как часто Вы употребляете алкоголь?

- а) не употребляю вообще,  
б) 50-70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю,  
в) очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1-2 раза в месяц,  
г) ежедневно, но не более 40-50 г в день,  
д) несколько раз в месяц, но в большом количестве,  
е) ежедневно более 150-200 г.

### Ключ:

- а = 10, б = 5, в = 0
- а = -10, б = -2, в = -3, г = 6, д = 8, е = 10, ж = -3, з = -2, и = -10
- а = 10, б = 5, в = 0
- а = 10, б = 6, в = 4, г = 0
- а = 0, б = 4, в = 8, г = 4, д = 0
- а = 6, б = 3, в = 1
- а = 0, б = 2, в = 6
- а = 10, б = 7, в = 5, г = 2, д = 0
- а = 10, б = 6, в = 3, г = 0, д = -8
- а = 10, б = 6, в = 8, г = -4, д = -8, е = -10

Суммируйте все очки и сделайте вывод о характере Вашего образа жизни по следующей шкале:

**88-60** очков: возможно не задумываясь- Вы ведете здоровый образ жизни.

**59-50** очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как хорошее.

**49-35** очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.

**30 и менее** очков: Ваши привычки и поведение далеки от ЗОЖ, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

#### **Анкета 4. Отношение к здоровью и к здоровому образу жизни. [43]**

##### **Методика измерения**

*С. Дерябо, В. Ясвин, доктора психологических наук, кафедры экологической психологии Московского городского психолого-педагогического института.*

##### **Проведение теста и перспективы его использования**

1. Сама процедура проведения теста может являться своеобразным **фактором, формирующим отношение к здоровью**, поскольку, как показывает опыт использования аналогичных тестов, отвечая на вопросы, школьники и педагоги иногда впервые задумываются над соответствующими проблемами.

2. Результаты, полученные с помощью теста, могут служить в качестве **критерия эффективности** системы педагогических мероприятий и пропагандистских кампаний, направленных на формирование отношения учащихся к своему здоровью, помогать руководству школы и педагогам **оценивать устойчивость достигнутого эффекта**.

3. Данные теста могут служить в качестве основы для анализа закономерностей развития отношения к своему здоровью у школьников, родителей, педагогов и выявления особенностей этого отношения в различных группах испытуемых, что позволит руководителю **определить своеобразные «группы риска», требующие особого внимания** и концентрации образовательных ресурсов.

4. При сотрудничестве школьного медицинского персонала и школьного психолога возможно **создание банка данных** об отношении всех учащихся учебного заведения к своему здоровью, что позволит вести с ними персональную коррекционную работу.

##### **1 этап проведения диагностики:**

Вывести на экран перечень ценностей:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь (семейная жизнь);
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учеба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

##### **Задание:**

**1 шаг. Проранжируйте список предложенных ценностей в соответствии со своим жизненными установками.**

**2 шаг. Определите какой ранг имеет такая ценность как здоровье.**

- первый или второй ранг – высокая доминантность (значимость);
- третий, четвертый или пятый ранг – средняя доминантность;
- шестой или седьмой – низкая доминантность отношения к здоровью.

##### **2 этап проведения диагностики:**

##### **Работа с опросником.**

Из двух предлагаемых высказываний (А и Б), которые описывают противоположные мнения, ситуации и т.д., выберите то, которое кажется более подходящим для вас.

Если вам полностью подходит вариант А, вы зачеркиваете квадратик с буквой «А», если Б, то зачеркиваете квадратик с буквой «Б», нарисованные между двумя высказываниями.

Если вы скорее склоняетесь к варианту А, но не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «А». Аналогично если вам больше подходит вариант Б.

**Сила проявления (интенсивность) вашего отношения к здоровью.**

*Вариант I*

<p>1. А.</p> <p>Я способен замечать даже небольшие отклонения в работе моих органов</p>	<p>А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я реагирую лишь на существенные расстройства</p>
<p>2. А.</p> <p>Когда по телевизору начинается очередная передача о профилактике какого-нибудь заболевания, я обычно переключаюсь на другую программу</p>	<p>А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я откладываю свои дела, чтобы ее посмотреть</p>
<p>3. А.</p> <p>Если кто-то из знакомых предложит мне заниматься вместе оздоровительными процедурами, я с удовольствием приму в этом участие</p>	<p>А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я найду способ вежливо отказаться</p>
<p>4. А.</p> <p>Я постоянно слежу за тем, чтобы мои близкие всерьез заботились о своем здоровье</p>	<p>А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я не заставляю их это делать</p>
<p>5. А.</p> <p>Когда я смотрю на руки другого человека, я в первую очередь обращаю внимание на их форму и размер</p>	<p>А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я невольно вначале замечаю состояние и чистоту кожи</p>
<p>6. А.</p> <p>Я делаю выписки или вырезки из газет и журналов о здоровом образе жизни</p>	<p>А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я никогда этим не занимался</p>
<p>7. А.</p> <p>Если у меня от утомления болит голова, я выхожу немножко погулять или хотя бы открываю окно</p>	<p>А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Чтобы снять эту головную боль, я просто выпиваю таблетку</p>

<p>8. А.</p> <p>Я обычно сам не покупаю для членов семьи различные средства ухода за здоровьем</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Все это в основном покупается по моей инициативе</p>
<p>9. А.</p> <p>После принятия ванны я всегда чувствую себя совсем другим человеком – бодрым и обновленным</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Приходится признаться, что такое чувство я испытываю очень редко</p>
<p>10. А.</p> <p>Когда в общественном транспорте, очереди и т.д. заводится разговор о способах сохранения здоровья, я совершенно не обращаю на это внимания</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я невольно стараюсь прислушаться к нему</p>
<p>11. А.</p> <p>Я обращаюсь к врачу, только когда мне становится уже невмоготу</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я стараюсь начать лечение при первых же признаках ухудшения своего самочувствия</p>
<p>12. А.</p> <p>Мне приходилось предлагать знакомым рецепты или инструкции различных оздоровительных процедур</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я этого не делал, ведь каждый должен заботиться о своем здоровье сам</p>
<p>13. А.</p> <p>С моей точки зрения всякие моржи, которые наслаждаются купанием в своих прорубях на морозе, просто слегка чокнутые</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я полностью разделяю их стремление получать удовольствие от своего здоровья</p>
<p>14. А.</p> <p>Когда это оказывалось возможным, я посещал лекции, курсы, семинары и т.п. о здоровом образе жизни</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я никогда не ходил на них, потому что эта тема мне безразлична</p>
<p>15. А.</p> <p>Мне кажется странным человек, который, вместо того чтобы досмотреть поздно</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я тоже стараюсь следовать этому правилу, чтобы не</p>

вечером интересный фильм, соблюдает свое правило «вовремя ложиться спать»		наносить вред своему здоровью
16. А. К сожалению, я не могу сказать, что стараюсь как-то улучшить отношение моих знакомых к своему здоровью	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я активно пропагандирую здоровый образ жизни
17. А. Иногда мне кажется, что мой организм как будто даже обижается и упрекает меня, если я обращаюсь с ним необдуманно и жестоко	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Человеческий организм всего лишь реагирует на отрицательные воздействия
18. А. Просматривая на улице книги у торговцев, я обычно в первую очередь обращаю внимание на литературу о сохранении здоровья	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Меня привлекают книги на другие темы
19. А. Если мне на день рождения подарят лыжи, гантели, массажер и т.п., я, пожалуй, растеряюсь и удивлюсь такому подарку	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Этот подарок был бы очень кстати: он соответствует моему стилю жизни
20. А. Мне приходилось выступать перед людьми и делиться с ними своим успешным опытом укрепления здоровья	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я не готов давать советы людям по этой проблеме
21. А. Мне непонятно состояние людей, которые мучаются за столом оттого, что им не удалось вымыть руки перед едой	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я сам испытываю подобные ощущения
22. А. Я никогда не писал в редакции журнала «Здоровье», телепередач «Исцели себя сам», «TV Аптека» и т.п.	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Мне приходилось задавать им вопросы по интересующим меня темам
23. А. Я трачу значительную часть своих доходов	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я трачу деньги на свое

порой даже в ущерб остальному специально для поддержания здоровья		здоровье только в случае необходимости
24. А. Я никогда не вступал в конфликт с начальством и властями, если их действия наносили вред здоровью людей	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. У меня бывали подобные конфликты

*Вариант II*

1. А. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим
2. А. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь
3. А. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами
4. А. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться
5. А. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Мне это сразу же бросается в глаза
6. А. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	Б. Я не трачу на это свои деньги

<p>7. А.</p> <p>Если позволяет время, я стараюсь пройти, куда мне нужно, пешком</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я все равно лучше спокойно подьеду на автобусе, троллейбусе и т.д.</p>
<p>8. А.</p> <p>Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими</p>
<p>9. А.</p> <p>Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я прежде всего просто утоляю жажду</p>
<p>10. А.</p> <p>Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я с удовольствием включаюсь в беседу</p>
<p>11. А.</p> <p>Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма</p>
<p>12. А.</p> <p>Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я не предпринимал таких попыток</p>
<p>13. А.</p> <p>По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, – это не совсем нормальные люди</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье – это радостное и увлекательное занятие</p>

<p>14. А.</p> <p>Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Такие люди для меня не более интересны, чем другие</p>
<p>15. А.</p> <p>Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я в целом придерживаюсь правил здорового питания</p>
<p>16. А.</p> <p>Я никогда не писал по собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>В своей жизни я уже делал нечто подобное</p>
<p>17. А.</p> <p>Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Любая боль в организме – это всего лишь определенная реакция нервной системы</p>
<p>18. А.</p> <p>Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>У меня вызывает интерес другая литература</p>
<p>19. А.</p> <p>Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье</p>
<p>20. А.</p> <p>Мне приходилось обучать других людей способам улучшения их самочувствия</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>У меня для этого недостаточно собственного опыта</p>
<p>21. А.</p> <p>У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства некоей брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой,</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б.</p> <p>Я полностью разделяю чувства таких людей</p>

кружкой и т.п.		
22. А. Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма	<input checked="" type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Б	Б. Мне приходилось это делать
23. А. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела	<input checked="" type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Б	Б. Я уделяю время своему здоровью только в случае необходимости
24. А. Я никогда не принимал участия в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду	<input checked="" type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Б	Б. Я состоял в таких движениях

Результаты определяются с помощью приводимого ниже «ключа». За полное соответствие ответа с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, — 2 балла, за стрелку в противоположную сторону — 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, — 0.

#### Ключ

1. А 5. Б 9. А 13. Б 17. А 21. Б («эмоциональная шкала»)  
 2. Б 6. А 10. Б 14. А 18. А 22. Б («познавательная шкала»)  
 3. А 7. А 11. Б 15. Б 19. Б 23. А («практическая шкала»)  
 4. А 8. Б 12. А 16. Б 20. А 24. Б («шкала поступков»)

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке). Общий показатель — это сумма баллов по четырем шкалам. Таким образом обрабатывается отдельно каждая часть теста. Итоговые показатели получаются путем нахождения среднего арифметического числа баллов по шкалам и тесту в целом по двум частям (при необходимости средние округляются до целых чисел по обычным математическим правилам). Полученные средние числа «сырых» баллов переводятся в станайны с помощью таблиц 1–5.

Таблица 1

Перевод «сырых» баллов по эмоциональной шкале теста в шкалу станайнов

Класс	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й
<i>n</i>	97	97	99	100	101	81	98
<i>x</i>	10,21	11,1	10,85	10,59	10,33	10,05	10,8

s	3,12	3,12	3	2,88	3,28	3,05	2,79
1	4 и меньше	5 и меньше	5 и меньше	5 и меньше	4 и меньше	4 и меньше	5 и меньше
2	5–6	6–7	6–7	6	5–6	5–6	6–7
3	7	8	8	7–8	7	7	8
4	8–9	9–10	9–10	9	8–9	8–9	9–10
5	10	11	11	10–11	10–11	10	11
6	11–12	12–13	12–13	12	12	11–12	12
7	13–14	14–15	14	13–14	13–14	13	13–14
8	15	16	15–16	15	15–16	14–15	15
9	16 и больше	17 и больше	17 и больше	16 и больше	17 и больше	16 и больше	16 и больше

Таблица 2

Перевод «сырых» баллов по познавательной шкале теста в шкалу станайнов

Класс	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й
n	97	97	99	100	101	81	98
x	7,92	7,14	6,52	5,9	5,36	4,89	5,5
s	3,84	3,89	3,65	3,42	3,02	3,21	3,08
1	1 и меньше	0	0	–	0	–	0
2	2–3	1–2	1	0–1	1	0	1
3	4–5	3–4	2–3	2–3	2–3	1–2	2–3
4	6	5–6	4–5	4–5	4	3–4	4

5	7–8	7–8	6–7	6	5–6	5	5–6
6	9–10	9–10	8–9	7–8	7	6–7	7
7	11–12	11	10–11	9–10	8–9	8	8–9
8	13–14	12–13	12–13	11	10	9	10
9	15 и больше	14 и больше	13 и больше	12 и больше	11 и больше	11 и больше	11 и больше

Таблица 3

Перевод «сырых» баллов по практической шкале теста в шкалу станайнов

Класс	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й
<i>n</i>	97	97	99	100	101	81	98
<i>x</i>	9,85	10,78	10,02	9,26	8,73	8,51	8,31
<i>s</i>	3,09	3,14	3,36	3,58	3,52	3,49	2,98
1	4 и меньше	5 и меньше	4 и меньше	2 и меньше	2 и меньше	2 и меньше	3 и меньше
2	5	6	5	3–4	3–4	3–4	4
3	6–7	7–8	6–7	5–6	5–6	5	5–6
4	8–9	9	8–9	7–8	7	6–7	7
5	10	10–11	10	9–10	8–9	8–9	8–9
6	11–12	12–13	11–12	11	10–11	10–11	10
7	13	14	13–14	12–13	12–13	12	11–12
8	14–15	15–16	15	14–15	14	13–14	13
9	16 и больше	17 и больше	16 и больше	16 и больше	15 и больше	15 и больше	14 и больше

Таблица 4

Перевод «сырых» баллов по поступочной шкале теста в шкалу станайнов

Класс	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й
<i>n</i>	97	97	99	100	101	81	98
<i>x</i>	7,47	7,34	6,6	5,85	5,85	5,11	5,69
<i>s</i>	2,97	3,78	3,52	3,26	2,87	2,59	2,53
1	2 и меньше	0	0	0	0	0	1 и меньше
2	3	1–2	1–2	1	1–2	1	2
3	4–5	3–4	3	2–3	3	2–3	3
4	6	5–6	4–5	4–5	4–5	4	4–5
5	7–8	7–8	6–7	6	6	5	6
6	9	9–10	8–9	7–8	7–8	6–7	7
7	10–11	11–12	10	9	9	8	8
8	12	13	11–12	10–11	10	9	9–10
9	13 и больше	14 и больше	13 и больше	12 и больше	11 и больше	10 и больше	11 и больше

Таблица 5

Перевод «сырых» баллов по тесту в целом в шкалу станайнов

Класс	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й
<i>n</i>	97	97	99	100	101	81	98
<i>x</i>	35,38	36,36	33,98	31,6	30,28	28,56	30,3
<i>s</i>	9,79	10,73	10,58	10,43	10,01	9,8	8,94
1	18 и меньше	17 и меньше	15 и меньше	13 и меньше	12 и меньше	11 и меньше	14 и меньше

2	19–23	18–22	16–20	14–18	13–17	12–16	15–19
3	24–28	23–28	21–26	19–23	18–22	17–21	20–23
4	29–32	29–33	27–31	24–28	23–27	22–26	24–28
5	33–37	34–39	32–36	29–34	28–32	27–31	29–32
6	38–42	40–44	37–41	35–39	33–37	32–35	33–36
7	43–47	45–49	42–47	40–44	38–42	36–40	37–41
8	48–52	50–55	48–52	45–49	43–47	41–45	42–45
9	53 и больше	56 и больше	53 и больше	50 и больше	48 и больше	46 и больше	46 и больше

В первой строке таблиц указывается количество испытуемых ( $n$ ), во второй – среднее число «сырых» баллов ( $x$ ), в третьей – стандартное отклонение по «сырым» баллам ( $s$ ), в следующих – интервал «сырых» баллов, соответствующих конкретному станайну. Станайн – 1/9 полного диапазона значений в распределении.

#### Интерпретация шкалы станайнов

Станайн	Характеристика результата	Охватываемый процент обследуемых
1	очень низкий	от 0 до 4
2	низкий	от 4 до 11
3	ниже среднего	от 11 до 23
4	средний	от 23 до 40
5	средний	от 40 до 60
6	средний	от 60 до 77
7	выше среднего	от 77 до 89
8	высокий	от 89 до 96

9	очень высокий	от 96 до 100
---	---------------	--------------

**Эмоциональная шкала.** Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Она включает в себя вопросы, диагностирующие, насколько человек чувствителен к различным жизненным (витальным) проявлениям своего организма, насколько восприимчив к эстетическим аспектам здоровья, насколько способен получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем и т.д.

*Высокие баллы* по данной шкале говорят о том, что отношение к здоровью в большой степени проявляется в эмоциональной сфере. Человек способен наслаждаться своим здоровьем, получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагирует на поступающие от него сигналы, свободен от отрицательных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни, и т.д. Иными словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением обстоятельств, а ради удовольствия.

*Низкие баллы* говорят о том, что отношение к здоровью у данного человека носит рассудочный характер, мало затрагивает его эмоциональную сферу. Забота о здоровье для него — это просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, он «глух» к жизненным проявлениям своего организма, не «видит» эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов.

**Познавательная шкала.** Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере. Она включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько он готов воспринимать получаемую от других людей или из литературы информацию по проблемам здорового образа жизни, вторая — насколько человек стремится сам получать информацию по этой теме.

*Высокие баллы* говорят о том, что человек проявляет большой интерес к проблеме здоровья, сам активно ищет соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д.

*Низкие баллы* говорят о том, что отношение к здоровью у него мало затрагивает познавательную сферу: он в лучшем случае готов лишь воспринимать поступающую от других людей информацию, но сам не проявляет активности в ее поиске и т.д.

**Практическая шкала.** Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. Она также включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов включаться в различные практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, когда они предлагаются или организовываются другими людьми, вторая — насколько человек сам, по собственной инициативе стремится осуществлять эти действия.

*Высокие баллы* по данной шкале говорят о том, что человек активно заботится о своем здоровье в практической сфере: склонен посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом и т.д.

*Низкие баллы* говорят о том, что человек готов лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организуют другие люди, в крайнем случае он может что-то предпринимать, если этого от него потребует ситуация.

**Шкала поступков.** Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с существующим у него отношением. Она включает три группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек стремится повлиять на членов своей семьи, чтобы они заботились о здоровье, вели здоровый образ жизни, вторая — насколько он стремится повлиять на своих знакомых, третья — на других людей, на общество в целом.

*Высокие баллы* по данной шкале говорят о том, что человек активно стремится изменять свое окружение: старается повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей,

стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандировать различные средства оздоровления организма, вообще создавать вокруг себя здоровую жизненную среду.

*Низкие баллы* говорят о том, что отношение к здоровью остается «личным делом» этого человека, он не стремится как-то изменить свое окружение и т.д.

Показатель **интенсивности отношения** получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется.

*Высокие баллы* по интенсивности в целом говорят о том, что у человека существует высоко сформированное, «хорошее» отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

*Низкие баллы* говорят о том, что отношение к здоровью у данного человека сформировано плохо, он находится в «зоне риска»: в этом случае высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

### **Анкета 5. "Насколько Вы уверены в себе"[33]**

1. Вы узнали, что Ваш приятель говорил о Вас плохо. Как Вы поступите:

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, грубо толкают. Вы:

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;
- в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вас точку зрения. Вы:

- а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- б) отстаивайте свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание, места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

- а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- б) без колебаний направляетесь в первый;
- в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

- а) нет;
- б) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

- а) нет;
- б) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вернуть покупку:

- а) нет;
- б) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

- а) нет;
- б) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вас отказать от ее исполнения:

- а) нет;
- б) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

- а) используете эту возможность;
- б) не используете

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

- а) под любым предлогом избегаете этого;
- б) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно, не знаю что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом "разговариваюсь" и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочите благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете, вы сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. ОТВЕТ "а" – 3 балла, "б" – 0 баллов, "в" – 5 баллов, "г" – 2 балла, "д" – 4 балла, "е" – 1 балл. Определите общую сумму.

**Оценка:**

*менее 12 баллов* – сильная неуверенность в себе;

*12-32 балла* – низкая неуверенность в себе;

*33-60 баллов* – средний уровень уверенности в себе;

*61-72 балла* – высокая уверенность в себе;

*более 72 баллов* – очень высокий уровень уверенности в себе.

### Словарь терминов

**Психоактивные вещества (ПАВ)**- химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства.

**Психоактивное вещество** - любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

К **легальным психоактивным веществам** относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению (табак, все напитки, содержащие спирт, кофе, чай).

К **нелегальным психоактивным веществам** относятся вещества, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным. К ним относятся:

- 1) производные дикорастущей конопли (марихуана, гашиш, анаша и другие);
- 2) опиоиды (опий, героин, морфий и другие);
- 3) стимуляторы (эфедрон, экстази, кокаин, первитин («винт»));
- 4) галлюциногены (ЛСД, грибы определенного вида.)

**Наркотические средства** – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, подлежащих контролю в Российской Федерацией, в соответствии с договорами Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации.

Психоактивные вещества, вызывающие зависимость:

- Алкоголь
- Никотин
- Кокаин и его синтетический аналог - крэк
- Каннабиоиды (гашиш, анаша, марихуана)
- Опиаты (опий, морфин, героин, промедол, кодеин, метадон)
- Седативно-снотворные и анксиолитические средства (барбитураты, транквилизаторы)
- Галлюциногены (ЛСД, псилоцибин)
- Стимулирующие средства (амфетамин, кофеин, первитин - «Винт», экстази)
- Анаболические стероиды
- Летучие вещества – ингалянты (пары пятновыводителей, ацетона, толуола, клея, лаков, красок).

**Наркомания** – хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально – этической деградации, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

**Злоупотребление психоактивными веществами** –неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

**Зависеть** – от кого, от чего, быть под властью, под полным влиянием, быть в чьей- то воле. В. Даль. Толковый словарь.

**Зависимость (синдром зависимости)** – (применительно к алкоголю, наркотикам) - потребность в повторяющихся приемах алкоголя (наркотика) и других веществ, для того, чтобы получить приятные или избавиться от неприятных ощущений. ВОЗ: Глоссарий алкогольных и наркотических терминов

**Саморазрушающее поведение**-нарушение развития личности, трудно восполнимая утрата духовности, нравственности, приводящая в конечном счете к дисфункции личности и социальной дезадаптации различной степени.

**Созависимость** – стойкое аномальное психологическое состояние, испытываемое близкими зависимого человека (родственниками, друзьями), при котором наблюдается полная поглощенность проблемами, связанными с зависимостью.

**Здоровье**– полное физическое, психологическое и социальное благополучие человека, полноценно функционирующего в обществе, а не только отсутствие болезней. Всемирной Организации Здравоохранения

**Эмоции** – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Психологический словарь.

**Чувства** – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

**Профилактика употребления психоактивных веществ**- комплекс социальных, образовательных и медико – психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами.

**Первичная профилактика злоупотребления ПАВ** – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

### Список литературы

1. Беспалова Г. М. Социальное проектирование подростка. Как изменить отношения в школе / Г. М. Беспалова, Н. М. Виноградова. - М., 2003.
2. Бодалёв А.А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалёв, В. В. Столин, В. С. Аванесов. - СПб.: Речь, 2000.
3. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. - М., 1968.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Исторический смысл психологического кризиса. Т.1 / Л. С. Выготский. - М., 1982.
5. Габер И. В. Три родительских урока в школе: учебно-методическое пособие для специалистов в области первичной наркопрофилактики / И. В. Габер. - Новосибирск: НИПКиПРО, 2012. - 35с.
6. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. — М., 1996.
7. Дерябо С., Ясвин В. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения / С. Дерябо, В. Ясвин. // Директор школы. – 1999.- №2. - С. 7-16.
8. Для чего люди одурманиваются?: сборник / сост.: Л. А. Богданович, Г. Т. Богданов.— М.: Московский рабочий, 1988.—288 с.
9. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т. В. Драгунова // Психология подростка: хрестоматия / ред.-сост. Ю. И. Фролов. - М., 1997.
10. Дроздов И. В. Геннадий Шичко и его метод / И. В. Дроздов. – Л., 1991. – 160 с.
11. Зверев А. А. Трезво о политике / А. А. Зверев. - Екатеринбург, 1999 – 300с.
12. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского. - М., 1994.

13. Как принять участие в конкурсе «Школа – территория здоровья»: методические рекомендации / И.В. Габер, Н.О. Герьянская, А.И. Крыканова, М.П. Радченко, Г.С. Чеснокова, Н.Н. Шелегин; под общей редакцией И.В. Габер. – Новосибирск: НИПКиПРО, 2011. – 316 с.
14. Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизме: избранные труды / сост. В. С. Воробьев. – М.: Медицина, 1988. – 304 с.: ил.
15. Коба Т. В. Программа утверждения и сохранения трезвости в России – в жизнь! / Традиционная и техногенная цивилизация: проблемы взаимодействия: материалы научно-практической конференции. – Тюмень: ТюмГНГУ, 2010. – 376с.
16. Кривцова С. В. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками / С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина // Практическое руководство для школьного психолога. – М., 1997.
17. Леванова Е. А. Готовясь работать с подростками / Е. А. Леванова. – М., 1993.
18. Маюров А. Н. Антиалкогольное воспитание: пособие для учителя / А. Н. Маюров. – М.: Просвещение, 1987. – 189 с.
19. Маюров, А.Н. Уроки культуры и здоровья: учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы / Кн.1-4 / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004. – 208с.
20. Мендельсон А. А. Учебник трезвости / А. А. Мендельсон. - С.- Петербург, 1913. – 162с.
21. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: методические рекомендации // М.М. Безруких, Е.А. Бабенкова, В.Н. Безобразова и др., м.: Издательский дом «Новый учебник, 2003. – 208 с. (с. 197-198).
22. Московченко О.Н. Практикум по валеологии. - Красноярск, 1999.
23. О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде // Вестник образования. – 2000. - № 8.
24. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: книга для учителя / Ю. М. Орлов.- М. Просвещение, 1991,- 287 с.
25. Основа здоровья нации – трезвое мировоззрение: обучающая программа по здоровьесбережению и навыкам здорового образа жизни / Е. В. Богословская, Т. С. Дымшакова, А. А. Зверев. – Тюмень: ТюмГНГУ, 2011.

26. Поливанова К. Н. Возраст как психологическая категория развития / Московская психологическая школа: История и современность: В 3 т. / под общ. ред. В. В. Рубцова. - М., 2004.
27. Попов Л. Е. Пить или жить – вот в чём вопрос: научные основы трезвого образа жизни / Л. Е. Попов. – Новосибирск, 2000. – 44с.
28. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами : сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодёжи. – М., 2002.
29. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде : методическое пособие.- М., 2000.
30. Психология современного подростка / под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Педагогика, 1987. —240 с.: ил.
31. Ранняя профилактика девиантного поведения детей и подростков / под ред. А. Б. Фоминой. - М., 2003.
32. Распопов Р. В. Мораль трезвости и общественно-необходимое действие как составляющие новой идеологии России // Актуальные вопросы современного профессионального образования: материалы Международной научной конференции «Актуальные вопросы дидактики современного профессионального образования». – Тюмень: ТюмГНГУ, 2010. – С. 364-367.
33. Реан А. А. Семьи и дети группы риска / А. А. Реан // Беспризорник. - 2004. - №3. - С. 44-47.
34. Родионов В. А. Я и все-все-все. / В.А. Родионов. - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002.
35. Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации : руководство для школьных и клинических психологов, специалистов образовательных учреждений, социальных работников. – М., 2003.
36. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И.Исаев – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
37. Трезвый образ жизни: пособие для классных руководителей и учителей предмета «Основы здоровья», преподающих в 8–9 классах // отв. ред. Козуля С.В. - Симферополь, 2013. - 72 с.
38. Фекьяер Х. О. Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества? / Х. О. Фекьяер. – М. : Философская книга, 2012. – 157с.

39. Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте Х. О. Фельдштейн // Вопросы психологии. - 1988. - №6. - с. 32.
40. Школа без наркотиков : книга для педагогов и родителей / под ред. Л. М. Щипицыной, Е. И. Казаковой. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.
41. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. - Гаудеамус, 2007. - 336 с.
42. Эльконин Д. Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка: хрестоматия / ред.-сост. Ю. И. Фролов. - М., 1997.
43. [http://prospekt45.ru/normativ\\_doc/](http://prospekt45.ru/normativ_doc/) Нормативные документы федерального и регионального уровня.