

Правительство Рязанской области
Антинаркотическая комиссия Рязанской области
ОГБОУ ДПО «Рязанский институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Часть 4

**Программа работы
по профилактике злоупотребления ПАВ
и формированию здорового образа жизни
с семьями учащихся среднего звена школы**

Методические рекомендации

Составители: О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых

Рязань, 2013

Печатается по решению Экспертного совета по профилактике
наркомании на территории Рязанской области
в рамках долгосрочной целевой программы
«Комплексные меры противодействия
злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту
в Рязанской области на 2011–2014 годы».

Рецензенты: **Чибалин В.П.**, к. психол. н., доцент кафедры психоло-
гических основ развития личности, РИРО

Черваков Н.Н., директор МБОУ СОШ № 7 г. Рязани

Профилактика наркомании в раннем возрасте. Часть 4.
П 84 Программа работы по профилактике злоупотребления ПАВ
и формированию здорового образа жизни с семьями уча-
щихся среднего звена школы. Методические рекомендации /
Сост.: О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых. – Рязань : Пресса, 2013. –
96 с.

В данном методическом пособии представлен четвертый этап системной
работы с семьями учащихся подросткового возраста по профилактике злоу-
потребления ПАВ и формированию здорового образа жизни. Раскрываются
методы коррекции поведенческих стереотипов, которые провоцируют форми-
рование аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

Представленные в пособии занятия родительского клуба «Школа ответ-
ственного родителя» помогут объединить усилия взрослых по установлению
взаимопонимания и гармоничных отношений с подростками, выработать
единство требований педагогов и родителей. В совместной деятельности под-
ростки и их родители учатся взаимодействовать друг с другом, решать про-
блемные ситуации, применять полученные навыки в творческих играх и прак-
тических упражнениях.

Данное методическое пособие будет наиболее востребовано для педаго-
гов-психологов, классных руководителей, воспитателей, работающих в сред-
нем звене школы.

ББК 88.5
П 84

© О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых, составление, 2013

© ОГБОУ ДПО «РИРО», 2013

© ГАУ РО «Издательство «Пресса», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 4

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формирование понятийного аппарата 6
Новообразования подросткового возраста 12
Модель поведения риска Р. Джессора 17
Семейная социализация 18
Основные задачи организации профилактической
антинаркотической помощи семье 29
Основные формы и средства антинаркотической помощи семье .. 29
Основная цель проведения профилактической работы
с учащимися подросткового возраста 30

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренинг психосоциальной компетентности 31
Сценарии занятий 35

Литература 59

Приложения 62

ВВЕДЕНИЕ

*Ребенок имеет право на защиту
от незаконного потребления наркотиков.*
Конвенция ООН о правах ребенка. Статья 33

Между здоровьем и болезнью есть то часто не замечаемое нами пространство, в котором и происходит все «действие». «Действие» причин и факторов, способствующих развитию болезни. Это пространство одновременно и время, и личность, и место, и социум.

Алкоголизм и наркомания – болезнь, которую называют химической зависимостью. Это болезнь тела, психики и души, болезнь тяжелая и хроническая, личностная и социальная. Между ней и здоровьем – *детство*, подростковый возраст и юность. Именно в этот период происходит действие тех факторов, которые в дальнейшем приведут к развитию аддиктивного поведения.

В конце XX века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, составляет более 500 млн. человек.

Особую тревогу вызывает снижение возраста подростков, впервые попробовавших наркотики. Очевидна связь роста социально-экономических проблем, роста злоупотреблений алкоголем и наркотиками и роста преступности несовершеннолетних. Эти три процесса идут параллельно. Основной возраст первого знакомства с наркотиками – 11–14 лет и 15–17 лет. Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 10–13 лет, отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6–7 лет.

Поэтому современный подход к решению проблемы злоупотребления психоактивными веществами предполагает приоритет системной профилактической работы с детьми и подростками, начиная с дошкольного возраста. Одним педагогам не справиться с этим злом. Педагоги работают с детьми в образовательных учреждениях. Этот период времени называется «рабочим временем». Большой отрезок времени дети находятся вне школы. Этот период времени называется «нерабочим временем» и делится на две части: «свободное время»

и «личное время». «Свободное время» контролируется родителями. В этот период времени ребенок готовит уроки, выполняет порученные ему домашние обязанности. Сразу задаем вопрос родителям: каждый ли день ваш ребенок готовит уроки? Есть ли у вашего ребенка обязанности по дому, которые он без напоминания выполняет каждый день? Ответственно ли ваш ребенок подходит к выполнению этих обязанностей? А теперь рассмотрим «личное время», которое не контролируется родителями. В «личное время» личность развивается. Но и деформацию личность может получить как раз в «личное время»! Пока ваш ребенок находится в младшем школьном возрасте и слушается вас, найдите ему занятие по душе (занятия музыкой, спортом, танцами, т.п.), которое займет его «личное время» в подростковом возрасте. Формула превентивной психологии гласит: «Привлечь, увлечь и завлечь!» В подростковом возрасте наступит период негативизма. Подросток начинает критиковать родителей, перестает следовать советам близких людей. Но у подростка присутствует насущная потребность общения с авторитетным взрослым, которого он может найти вне дома. А какой авторитет ему встретится на пути? Будет ли это руководитель кружка, секции или иной «авторитет»?

Образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для проведения профилактической работы, а именно: имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка, имеет доступ к семье ребенка, располагает квалифицированными специалистами (педагогами, психологами, социальными педагогами), способными обеспечить ведение эффективной работы по профилактике наркозависимости.

Одним из принципов построения программы по профилактике наркогенных заболеваний является **принцип опережения**. К сожалению, первое знакомство с наркогенными веществами – алкоголем и табаком – происходит уже в начальной школе. Речь идет не только о детях «группы риска», но и о детях из вполне благополучных семей.

Понимая важность проводимой работы, можно организовать целенаправленные коррекционно-развивающие занятия с семьями учащихся подросткового возраста с учетом психологических факторов риска, которые будут способствовать формированию факторов и механизмов защиты от ПАВ.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА

Аддиктивное поведение – (от англ. Addiction – склонность, пагубная привычка; лат. Addictus – рабски преданный) – особый тип форм деструктивного поведения, который выражается в **стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния**.

«Синдром аддикция»

Выделяются основные виды **аддикций**:

1. Злоупотребление одним или несколькими веществами, изменяющими психическое состояние, например алкоголь, наркотики, лекарства, различные яды;

2. Участие в азартных играх, в т.ч. компьютерных;

3. Сексуальное поведение;

4. Переедание и голодание;

5. «Работоголизм» («трудооголизм»);

6. Длительное прослушивание музыки, в основном основанной на ритмах.

При формировании аддикции происходит редукция межличностных эмоциональных отношений. В узком смысле аддиктивное поведение ограничивается только первым видом аддикций.

Девиянтное поведение (англ. deviation – отклонение) – действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе (социальной группе) моральным и правовым нормам и приводящие нарушителя (девианта) к изоляции, лечению, исправлению или наказанию.

Основные виды девиантного поведения: **преступность, алкоголизм, наркомания, суицид, проституция, сексуальные девиации**. Синонимы: отклоняющееся поведение, девиация.

Понятие «девиантное поведение» шире понятий «делинквентность» (противоправное, преступное, криминальное поведение) и «антиобщественное поведение» (асоциальность).

Ряд исследователей считают, что в условиях **социальной дезорганизации**, когда нормативный контроль ослабевает, возрастает ве-

роятность проявлений девиации. К таким ситуациям можно отнести стресс, внутригрупповые и межгрупповые конфликты.

С позиции **концепции социализации**, лицами с девиантным поведением становятся люди, **социализация** которых проходит в среде, где предрасполагающие к такому поведению факторы (насилие, аморальность и т.д.), считаются нормальными, или общество относится к ним достаточно толерантно.

Деликт (от лат. delictum) – правонарушение, преступление, т.е. противозаконное действие, проступок; частный случай девиантного (отклоняющегося) поведения.

Делинквент (от лат. delinquentis) – правонарушитель, преступник. В США этот термин применяется к несовершеннолетним, признанным виновными в уголовно наказуемых деяниях.

Наркомания (от греч. narke – помрачение сознания + mania – страсть) – патологическое влечение к наркотикам. Наркомания возникает постепенно при систематическом и частом употреблении этих веществ. Для всех видов наркомании характерно состояние абстиненции («ломки») – плохое самочувствие при отсутствии наркотических веществ.

Длительный прием наркотических веществ ведет к полной деградации личности, утрате всех интересов (кроме интереса к наркотику), эмоциональному и интеллектуальному оскудению.

Наркозависимость (англ. drug dependence) – физиологическая зависимость от наркотических веществ. Эйфория, возникающая в результате действия наркотиков и их синтетических аналогов, проявляется в резко не соответствующей объективной ситуации беспечности, веселье, двигательном оживлении. Неадекватность поведения – характерное последствие наркотического воздействия. Однако самые страшные последствия воздействия наркотиков заключаются в том, что при их повторном применении быстро развивается крайне трудноизлечимое болезненное пристрастие, исхудание, слабость, отупление, ведущие к неизбежному и быстрому разрушению жизненных функций организма.

Социализация (англ. socialization; от лат. socialis – общественный) – процесс усвоения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений. В процессе социализации человек приобретает убеждения, общественно одобряемые формы поведения, необходимые ему для нормальной жизни в обществе. Под социализацией следует понимать весь многогранный процесс усвоения опыта общественной жизни и общественных отношений.

Социализация относится к тем процессам, посредством которых люди научаются **жить совместно и эффективно взаимодействовать друг с другом**. Социализация предполагает активное участие самого человека в освоении культуры человеческих отношений, в формировании определенных социальных норм, ролей и функций, приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для их успешной реализации. Социализация включает познание человеком социальной действительности, овладение навыками практической индивидуальной и групповой работы. Определяющее значение для процессов социализации имеет общественное воспитание.

В качестве источников социализации индивида выступают:

- а) передача культуры через семейный и др. социальные институты (прежде всего, через систему образования, обучения и воспитания);
- б) взаимное влияние людей в процессе общения и совместной деятельности;
- в) первичный опыт, связанный с периодом раннего детства, с формированием основных психических функций и элементарных форм общественного поведения;
- г) процессы саморегуляции, соотносимые с постепенной заменой внешнего контроля индивидуального поведения на внутренний самоконтроль. На данном этапе социализации индивид активно усваивает социальные нормы. Система саморегуляции формируется и развивается в процессе интериоризации социальных установок и ценностей.

Процесс социализации можно охарактеризовать как постепенное расширение по мере приобретения индивидом социального опыта сферы его общения и деятельности, как процесс развития саморегуляции и становления самосознания и активной жизненной позиции.

В качестве институтов социализации рассматриваются семья, дошкольные учреждения, школа, трудовые и др. коллективы.

Особая роль в социализации индивида отводится развитию и умножению его контактов с другими людьми в условиях общественно

значимой совместной деятельности. Посредством этих контактов индивид начинает правильно воспринимать и оценивать себя и других. В процессе социализации человек обогащается общественным опытом и индивидуализируется, становится личностью, приобретает возможность и способность быть не только объектом, но и субъектом социальных воздействий, в деятельности осуществляя значимые преобразования мотивационной сферы других людей.

Социальная идентичность (англ. social identity) – один из процессов социальной идентификации, который состоит в том, что по мере того как внутри группы отношения все более стабилизируются, идентификация ее членов становится более деперсонализированной, индивидуальные свойства становятся психологически относительно менее важными, чем общие групповые свойства.

Американский психолог Джей Джексон (Jay W. Jackson, 1999) считает, что многие индивидуально-психологические явления, сопутствующие социальной идентичности, могут быть рассмотрены в след. координатах:

- 1) рост привлекательности группы для ее члена, выражающийся в его позитивных чувствах по поводу пребывания в группе;
- 2) деперсонализация – размышление о себе больше в терминах неотъемлемого члена группы («Мы») и меньше в терминах уникального индивидуума («Я»);
- 3) восприятие зависимости себя от группы – вера в то, что собственное благополучие и благополучие группы связаны между собой, а также возникновение чувства собственного долга в построении позитивных отношений с членами группы;
- 4) ощущение межгрупповой конкуренции – восприятие другой группы как конкурирующей с собственной группой.

Социальная фасилитация (англ. social facilitation) – один из эффектов «группы», состоящий в том, что активность индивида повышается в условиях ее осуществления в «группе» по сравнению с обычным уровнем этой же активности при индивидуальном осуществлении.

Социальный стереотип (англ. stereotype; от греч. stereos – твердый + typos – отпечаток) – устойчивое, категоричное и крайне упрощенное представление (мнение, суждение) о каком-либо явлении,

группе, исторической личности, распространенное в данной социальной среде.

Социальный стереотип – это штампы сознания, вырабатываемые социальной средой и приписывающие те или иные ценностные значения социальным группам и их типичным представителям. Социальный стереотип (как правило, гетеростереотип), ассоциированный с негативным отношением (эмоционально-оценочным компонентом) к той или иной группе, называется «предубеждением».

Эмоции (от лат. *emovere* – волновать, возбуждать) – особый класс психических процессов и состояний человека, связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат **одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей**.

Эмоции дифференцируются на 2 полярных класса:

- положительные эмоции, вызываемые полезными воздействиями, побуждают субъекта к их достижению и сохранению;
- отрицательные эмоции стимулируют активность, направленную на избегание вредных воздействий.

В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются т.н. аффекты – особый вид эмоциональных явлений, отличающихся большой силой, способностью тормозить другие психические процессы и навязывать определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации (например бегство, агрессия).

Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта. Осуществляя функцию положительного и отрицательного подкрепления, они способствуют приобретению полезных и устранению не оправдавших себя форм поведения.

Эмоции могут вызываться не только актуально воспринимаемыми, но и представляемыми и воображаемыми событиями.

В отличие от аффектов, собственно эмоции иногда лишь слабо проявляются во внешнем поведении. Они имеют также отчетливо вы-

раженный конкретно-ситуативный характер, т.е. выражают оценочное отношение субъекта к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в этих ситуациях. Их важнейшая особенность состоит в том, что они могут обобщаться и передаваться. Эмоциональный опыт человека шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Эмоциональный опыт формируется в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми и, в частности, вызываемых средствами искусства.

Формирование эмоций человека – важнейшее условие развития его как личности. Только став предметом устойчивых эмоциональных отношений, идеалы, обязанности, нормы поведения превращаются в реальные мотивы деятельности.

Эмоции человека различаются степенью осознанности. Конфликт между осознанными и неосознанными эмоциями чаще всего лежит в основе неврозов. Важную роль эмоции играют в этиологии психических и психосоматических заболеваний. Проявляясь в ответ на воздействие жизненно значимых событий, эмоции способствуют либо мобилизации, либо торможению внутренней и внешней деятельности; в т.ч. они влияют на содержание и динамику познавательных психических процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления (например страх перед учителем не способствует достижениям ученика).

Эмоциональные явления – это психофизиологические комплексы процессов и состояний индивида, системообразующим компонентом которых является эмоциональное переживание – субъективный процесс отражения (оценки) в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимости (ценности) воспринимаемых или представляемых ситуаций (явлений), их отношения к потребностям и мотивам индивида. В результате и как следствие эмоциональной оценки в организме автоматически и экстренно происходят процессы повышения или понижения готовности к действию, а также усиления, ослабления, прекращения и даже нарушения текущей деятельности.

Эмоциональные явления включают компоненты разного рода (как субъективные, так и объективные; первичные и вторичные):

- 1) эмоционально-оценочный компонент (эмоциональное переживание);

2) экспрессивный компонент (выразительные движения: мимика, жесты, пантомимика, голосовые реакции и др.);

3) когнитивный, в т.ч. рефлексивный, компонент (анализ и понимание воспринимаемой, припоминаемой или воображаемой ситуации);

4) физиологический, как центральный, так и периферический, компонент (включает разнообразные вегетативные и биохимические, в т.ч. эндокринные, изменения; активационный эффект ретикулярной формации, четко проявляющийся в ЭЭГ-сдвигах, зрачковый рефлекс, тремор и т.д.);

5) поведенческий компонент.

НОВООБРАЗОВАНИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В концепции Д.Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя. К концу младшего школьного возраста у ребенка возникают новые возможности, но он еще не знает, что он собой представляет. Решение вопроса «Что я такое?» может быть найдено только путем столкновения с действительностью. Д.Б. Эльконин подчеркивал, что самоизменение младшего школьника возникает и начинает осознаваться сначала психологически в результате развития учебной деятельности и лишь подкрепляется физическими изменениями.

Виды взрослости были выделены и изучены Т.В. Драгуновой. Они многообразны:

1. *Подражание внешним признакам взрослости* – курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. Это самые легкие способы достижения взрослости, но и **самые опасные**. Подражание особому стилю веселой, легкой жизни социологи и юристы называют «низкой культурой досуга», при этом познавательные интересы утрачиваются и складывается специфическая установка весело провести время с соответствующими ей жизненными ценностями.

2. *Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины»*. Это сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. Средством самовоспитания часто становятся занятия спортом. Интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые веками считались мужскими. Многие девочки подросткового возраста начинают ходить в спортивные залы для занятий силовыми видами спорта, накачивать мышцы.

3. *Социальная зрелость*. Она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника взрослого. Обычно это наблюдается в семьях, переживающих трудности, там фактически подросток занимает положение взрослого. Здесь забота о близких и их благополучие принимает характер жизненной ценности. Многие мальчики стремятся овладеть разными взрослыми умениями – слесарничать, столярничать, фотографировать, а девочки – готовить, шить, вязать... Начало подросткового возраста – очень благоприятное время для этого. Поэтому психологи подчеркивают, что необходимо включать подростков на правах помощника в соответствующие занятия взрослых.

4. *Интеллектуальная зрелость*. Она выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы (кружки, музеи и т.п.). Значительный объем знаний у подростков – результат самостоятельной работы. Учение приобретает у таких школьников личный смысл и превращается в самообразование.

Стремление быть взрослым вызывает сопротивление со стороны действительности. Оказывается, что никакого места в системе отношений со взрослыми ребенок еще занять не может, и он находит свое место в детском сообществе.

Для подросткового возраста характерно господство детского общества над взрослым. Здесь складывается новая социальная ситуация развития. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, – это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. *Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте*. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и

уважения друг к другу. Если подросток в школе не может найти системы удовлетворяющего его общения, он часто «уходит» из школы, разумеется, чаще психологически, хотя не так уж редко и буквально.

Что становится главным для подростка в школе? Дети общаются, их отношения строятся на кодексе товарищества, полного доверия и стремления к абсолютному взаимопониманию. В этот период учебная деятельность для подростка отступает на задний план. *Центр жизни переносится из учебной деятельности, хотя она и остается преобладающей, в деятельность общения.* Главное происходит на переменках и в личное время. Туда выплескивается все самое сокровенное, сверхсрочное, неотложное. Интересно складывается система отношений с учителем: то место, которое ребенок занимает внутри коллектива, становится даже важнее оценки учителя. В общении осуществляется отношение к человеку именно как к человеку. Как раз здесь происходит усвоение моральных норм, осваивается система моральных ценностей. Здесь идет мыслимое и воображаемое проигрывание всех самых сложных сторон будущей жизни. Эта возможность совместно – в мысли, в мечте – проработать, проиграть свои устремления, свои радости, имеет большое значение для развития внутренней жизни. И это единственная деятельность, в которой внутренняя жизнь может быть мысленно «продействована».

Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности в полном смысле этого слова. В этой деятельности формируется самосознание. Основное новообразование этого возраста – *социальное сознание, перенесенное внутрь*. По Л.С. Выготскому, это и есть *самосознание*. Сознание означает совместное знание. Это знание в системе отношений. А самосознание – это общественное знание, перенесенное во внутренний план мышления.

Контролирование своего поведения, проектирование его на основе моральных норм – это и есть личность.

5. *Нравственное развитие* школьника младших классов существенным образом изменяется именно в переходном возрасте. Как писала Л.И. Божович, «выражая определенные отношения между людьми, нравственные нормы реализуются в любой деятельности, которая требует общения, – производственной, научной, художественной и др.» Усвоение ребенком нравственного образца происходит тогда, когда он совершает реальные нравственные поступки в значимых для него ситуациях. Но усвоение этого нравственного образца не всегда

проходит гладко. Совершая различные поступки, ребенок больше поглощен частным содержанием своих действий. «В результате, – писала Л.И. Божович, – он приучается вести себя соответственно данному частному образцу, но не может осознавать его обобщенный нравственный смысл». Процессы эти весьма глубинные, поэтому зачастую изменения, происходящие в области нравственности, остаются не замеченными ни родителями, ни учителями. Но именно в этот период существует возможность оказать нужное педагогическое влияние, потому что вследствие «недостаточной обобщенности нравственного опыта» нравственные убеждения ребенка находятся еще в неустойчивом состоянии.

Нравственные убеждения возникают и оформляются только в переходном возрасте, хотя основа для их возникновения была заложена гораздо раньше.

Одновременно с развитием убеждений формируется *нравственное мировоззрение*, которое представляет собой систему убеждений, что приводит к качественным сдвигам во всей системе потребностей и стремлений подростка. Под влиянием развивающегося мировоззрения происходит иерархизация в системе побуждений, в которой ведущее место начинают занимать *нравственные мотивы*. Установление такой иерархии приводит к стабилизации качеств личности, определяя ее направленность, и «позволяет человеку в каждой конкретной ситуации занять свойственную ему нравственную позицию».

В период входа в младший подростковый возраст возникает ряд новых внутренних влечений «к тайному, запрещенному, необычному, к тому, что выходит за пределы привычной и упорядоченной повседневной жизни». Непослушание, занятие запрещенными делами обладает в этот период особой притягательной силой. Младший подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. «Всюду воспринимается, прежде всего, отрицательное», – указывает Ш. Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает «пассивную меланхолию» и «агрессивную самозащиту». Следствие всех этих явлений – общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активно враждебное отношение к ним и *различного рода асоциальные поступки*.

Э. Штерн рассматривал подростковый возраст как один из этапов формирования личности. Центральной проблемой всякой психологии,

по его мнению, должна быть проблема человеческой личности, а для формирования личности решающую роль играет то, какая ценность переживается человеком как наивысшая, определяющая жизнь. Вслед за Э. Шпрангером Э. Штерн попытался изменить старую поговорку («Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты»), придав ей другое значение: «Скажи мне, что для тебя ценно, что ты переживаешь как наивысшую ценность твоей жизни, и я скажу тебе, кто ты».

В зависимости от того, какая ценность переживается как наивысшая, определяющая жизнь, совершенно по-разному формируется личность. Переживаемые ценности обуславливают тип человеческой личности. Э. Штерн описал шесть таких типов:

- *теоретический тип* – личность, все стремления которой направлены на объективное познание действительности;
- *эстетический тип* – личность, для которой объективное познание чуждо, она стремится постигнуть единичный случай и «исчерпать его без остатка со всеми его индивидуальными особенностями»;
- *экономический тип* – жизнью такого человека управляет идея пользы, стремление «с наименьшей затратой силы достигнуть наибольшего результата»;
- *социальный* – «смысл жизни составляет любовь, общение и жизнь для других людей»;
- *политический* – для такой личности характерно стремление к власти, господству и влиянию;
- *религиозный* – такая личность соотносит «всякое единичное явление с общим смыслом жизни и мира».

Определяя каждый из типов, Э. Штерн отнюдь не считает, что в жизни личности существует только одно направление ценностей. «Напротив, – пишет он, – все направления ценностей заложены в каждой индивидуальности... Но какое-либо одно из этих переживаний различных ценностей приобретает руководящее значение и преимущественно определяет жизнь».

Согласно взглядам Э. Штерна, человек остается молодым до тех пор, пока он к чему-то стремится, пока он имеет перед собой цель, пока он знает, что за стадией, которую он достиг, есть другая – высшая. Молодой человек должен оставаться вечно ищущим, знающим, что он ищет или должен искать. В качестве наследия от юности каждый человек должен перенести в период зрелости вечные стремления и искания и в этом смысле оставаться вечно молодым.

Э. Эриксон считал, что возникающий в этот период параметр связи с окружающим колеблется между положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей. Иначе говоря, перед подростком, обретшим способность к обобщениям, встает задача объединить все, что он знает о себе самом. *Все эти роли он должен собрать в единое целое, осмыслить его, связать с прошлым и спроецировать в будущее.* Если молодой человек успешно справляется с этой задачей психосоциальной идентификации, то у него появляется ощущение того, кто он есть, где он находится и куда идет.

Если **благодаря родителям** подросток уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, то шансы его на идентификацию, т.е. на опознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются. Обратное справедливо для подростка недоверчивого, стыдливового, неуверенного, исполненного чувства вины и сознания своей неполноценности. Поэтому подготовка к всесторонней психосоциальной идентификации в подростковом возрасте должна начинаться, по сути, с момента рождения.

Если из-за неудачного детства или тяжелого быта подросток не может решить задачу идентификации и определить свое «Я», то он начинает проявлять симптомы путаницы ролей и неуверенность в понимании того, кто он такой и к какой среде принадлежит, т.е. происходит **социальная дезадаптация**.

Другими словами, *кризис идентичности подростка* заключается в следующем: столкновение самоощущения подростка (самоидентичность), его желания быть полностью самостоятельным в выборе цели жизни и своей социальной роли, с одной стороны, и необходимостью считаться с интересами социального окружения, общества в целом, с другой стороны.

МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ РИСКА Р. ДЖЕССОРА

Модель основана на психосоциальных концепциях риска и проблемного поведения и рассматривает факторы риска с точки зрения двух доминант – социальной среды и поведения. При этом среда рассматривается как носитель такого доминирующего фактора как стресс, а само поведение индивида в ситуациях стресса как возможный фактор риска.

В концепции Р. Джессора уделяется внимание потенциальным возможностям и последствиям. Модель позволяет рассматривать то или иное поведение индивида в стрессовой ситуации как неоднозначное, имеющее не только негативные, но и позитивные для личности стороны.

Например, употребление наркотиков подростками, несомненно, имеющее негативные результаты, может преследовать позитивные цели, такие как включение подростка в среду сверстников, повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения.

В период перехода из младшей школы в среднее звено, курение, алкоголизация, употребление наркотиков, сексуальная гиперактивность могут быть *инструментами налаживания отношений со сверстниками, своеобразной социализацией, установлением автономии от родителей, отвержением авторитетов, норм, ценностей, попыткой утверждения собственной зрелости, выхода из детства, приобретением более взрослого статуса среди сверстников, своеобразным включением в успешную деятельность.*

Вышеприведенные характеристики – это характеристики обычного психосоциального развития, при котором поведение риска пытаются выполнить функции рычага необходимых и естественных изменений. Модель поведения риска связана с личностным развитием, **психосоциальной адаптацией** в подростковом возрасте и свидетельствует о том, что определенные формы поведения могут подвергать опасности нормальное развитие.

Поэтому при разработке программ профилактики следует помнить, что эти виды поведения выполняют важные для подростков функции, их невозможно просто устранить. Необходимо **предложить альтернативные виды поведения**, удовлетворяющие их потребностям, то есть изменить форму поведения, оставив прежними цели развития. Это будет способствовать нахождению успешного компромисса между психосоциальными и личностными аспектами развития подростка. (Jessor R., 1987, 1991.)

СЕМЕЙНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ

(по книге Р.Д. Байярди «Ваш беспокойный подросток»)

В нашем меняющемся мире меняется все. Время предполагает новый взгляд на человека, на все его качества: и мышление, и само-

стоятельность, и инициативность, и ответственность, и предприимчивость, и т.д. Ясно, что все эти качества воспитываются изначально в детстве, в семье. Очень важно понимать, что без радикальной перестройки традиционного семейного воспитания вряд ли может рассчитывать на сколько-нибудь заметные и стабильные успехи во всех других сферах общественной жизни: в экономике, политике, науке и искусстве. Следовательно, всем нам необходимо преодолевать стереотипы старого мышления, прежде всего в области семейного воспитания.

Первый стереотип. Прежде всего, родителям нужно отказаться от отождествления воспитания с манипулированием ребенком, его поведением. В соответствии с этим стереотипом воспитание – это коллекция поведения ребенка действиями родителей. Как правило, переживания ребенка представляются при этом не заслуживающими какого-либо внимания. А ведь ребенок – свободная и, следовательно, автономная личность; и воспитание – это, прежде всего, самовоспитание родителей.

Второй стереотип семейного воспитания – это твердое убеждение родителей в том, что сама эта сфера хорошо контролируется и осознается ими. Каждый родитель склонен думать, что хорошо понимает и себя, и своего ребенка. К сожалению, многие родители могут контролировать и достаточно хорошо осознавать действия и поступки, но подлинные переживания и побуждения не только детей, но и родителей практически не контролируются и осознаются, как правило, плохо и искаженно. Нужна каждый раз особая работа по их внимательному «выслушиванию» и правильному осознанию: воспитание предполагает умение слушать.

Третий стереотип – стереотип «родительского самопожертвования». Полноценное воспитание невозможно без подлинного равенства в семье, защищенности общечеловеческих прав и интересов не только детей, но и родителей.

Четвертый стереотип – отрицательное, пренебрежительное отношение традиционного семейного воспитания к т.н. словесной педагогике как абсолютно неэффективной. Многие относятся к речи родителей как к чему-нибудь неизменному, само собой разумеющемуся, изначально правильному и в этом смысле незначимому. А подлинное воспитание предполагает культуру говорения на языке внутреннего «Я».

Пятый стереотип, очень многое определяющий в поведении родителей: ребенок (и вообще человек) – сложная, но в принципе состоящая из более простых составных частей (качеств, способностей, стремлений) и, следовательно, вполне доступная для познания и целенаправленного воздействия психологическая конструкция. Существует и совершенно противоположная точка зрения на природу человека: душа, внутреннее «Я» человека есть тайна.

Резюме: Если родители найдут в себе силы отказаться от стереотипного видения своих взаимоотношений с ребенком, то манипулирование им, игнорирование его и собственных глубоких переживаний родителей, пренебрежение культурой говорения, безрассудный родительский эгоизм и слепое самопожертвование будут уже невозможны.

Существует несколько относительно автономных **психологических механизмов социализации**, посредством которых родители влияют на своих детей.

Во-первых, это **подкрепление**: поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и наказывая ребенка за нарушение установленных правил, родители внедряют в его сознание определенную систему норм. Их соблюдение постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью.

Во-вторых, **идентификация**: ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же, как они.

В-третьих, это **понимание**: зная внутренний мир ребенка и чутко откликаясь на его проблемы, родители тем самым формируют его самосознание, коммуникативные качества.

Внимание! Семейная социализация не сводится к непосредственному «парному» взаимодействию ребенка с родителями. Например, эффект идентификации может быть нейтрализован встречной ролевой взаимодополняемостью: в семье, где оба родителя умеют очень хорошо вести хозяйство, ребенок может и не выработать этих способностей, так как, хотя у него перед глазами хороший образец, семья не нуждается в проявлении этих качеств у ребенка. Напротив, в семье, где мать бесхозяйственна, эту роль на себя может взять старшая дочь.

В-четвертых: обязательно надо помнить о не менее важном **механизме психологического противодействия**, свойственного подростковому возрасту (т.н. возрастной негативизм): юноша, свободу которого жестко ограничивают, может выработать противоположную тягу к самостоятельности, а тот, кому все разрешают, вырасти зависимым.

Поэтому конкретные свойства личности ребенка в принципе не выводимы ни из свойств его родителей (ни по сходству, ни по контрасту), ни из отдельно взятых методов воспитания.

Тем не менее, такая причинно-следственная связь существует, причем особенно важны эмоциональный тон семейных взаимоотношений и преобладающий в семье тип контроля и дисциплины.

В-пятых: это – **эмоциональная окраска семейных взаимоотношений**. Эмоциональный тон отношений между родителями и детьми психологи представляют в виде шкалы, на одном полюсе которой стоят максимально близкие, теплые, доброжелательные отношения (родительская любовь), а на другом – далекие, холодные и враждебные (эмоциональная депривация). В первом случае, основными средствами воспитания являются внимание и поощрение, во втором – строгость и наказание. Имеется множество исследований, доказывающих преимущество первого подхода. Ребенок, лишенный сильных и недвусмысленных доказательств родительской любви, имеет меньше шансов на высокое самоуважение, теплые и дружеские отношения с другими людьми и устойчивый положительный образ «Я». Изучение личности юношей и взрослых, страдающих психофизиологическими и психосоматическими нарушениями, невротическими расстройствами, трудностями в общении, показывает, что все эти явления значительно чаще наблюдаются у людей, которым в детстве не доставало родительского внимания и тепла. Недоброжелательность или невнимание со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. Эта враждебность может проявляться как явно, по отношению к самим родителям, так и скрытно. Безотчетная, немотивированная жестокость, проявляемая некоторыми подростками и юношами по отношению к посторонним людям, не сделавшим им ничего плохого, нередко оказывается следствием именно детских переживаний. Если же эта бессильная агрессия направляется внутрь, она дает низкое самоуважение, чувства вины, тревоги и т.д. Эти дети формируют предположительную «группу риска» в первую очередь.

Рассуждая теоретически, хорошие родители знают о своем ребенке значительно больше, чем кто бы то ни было другой, даже больше, чем он сам. Ведь родители наблюдают за ним изо дня в день на протяжении всей его жизни. Но изменения, происходящие с подростком и юношей, часто происходят слишком быстро для родительского глаза. Ребенок вырос, изменился, а любящие родители все еще видят его таким, каким

он был несколько лет назад, причем собственное мнение кажется им непогрешимым. «Главная беда с родителями – то, что они знали нас, когда мы были маленькими», – заметил 15-летний мальчик.

Понять внутренний мир человека можно только при условии уважения к нему, приняв его как некую автономную реальность. Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба юношей и девушек на своих родителей: «Они меня не слушают!» Спешка, неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Группу 9-классников попросили оценить себя по различным качествам (доброта, общительность, смелость, самообладание, уверенность в себе и т.д.) по пятибалльной системе, а затем предсказать, как их оценят по той же системе родители, друзья и одноклассники. После этого приглашенных в школу отцов и матерей также попросили оценить качества своих детей и предсказать их самооценки. Уже первые пробы показали, что дети гораздо точнее представляют себе, как их оценят родители, чем родители – юношеские самооценки. Наиболее вдумчивых родителей задача представить себе самооценку своего отпрыска, т.е. как бы «влезть в его шкуру», очень заинтересовала, но показалась им трудной. А некоторые родители даже не могут понять задание: «Что значит – знаю, каков он на самом деле?» Даже добросовестно пытаясь ответить на вопросы анкеты с точки зрения своего ребенка, некоторые родители оказались неспособными отрешиться от собственных суждений. То, что им кажется самооценкой сына, есть на самом деле родительская оценка его качеств. А ведь это значит, что самосознание ребенка, его «Я», родителям неизвестно.

Дело, конечно, не в том, что дети якобы более проницательны или чувственны, чем родители. Предсказать родительскую оценку юноши не так уж трудно, потому что она в той или иной форме неоднократно высказывалась ему прямо и косвенно. Когда 9-классники ждут от родителей сильно заниженных самооценок, оценок по самообладанию или способности понять другого человека, это явно отражает извечные родительские сетования на невыдержанность и нечуткость детей. Юноша имел время изучить в совершенстве отношение родителей

к себе. Родителям же приходится оценивать недавно возникшее, изменчивое и противоречивое юношеское «Я».

Третий стереотип – стереотип «родительского самопожертвования». Полноценное воспитание невозможно без подлинного равенства и защищенности общечеловеческих прав и интересов и детей, и родителей.

Еще один миф (родственник мифа о счастливом детстве) – миф о всеобъемлющей самоотверженной и всегда имеющей место быть любви родителей к детям.

Исходя из выводов исследований психолога В.В. Столина, любовь как отношение, сочетает в себе симпатию, близость и уважение. Ребенку требуется повседневное отношение, позволяющее ему расти, чувствуя себя нужным и значимым для родителей, расти в ощущении безопасности. Т.о., родительская любовь – это отношение, это не дар божий, а достояние и творение родителей и ребенка, оно не падает с неба, оно есть результат каждодневного общения и усилий понять друг друга. **Родительская любовь – двустороннее отношение, и ее нельзя оценить с одной точки зрения.** Она предполагает двух участников – родителя и ребенка, которых связывают взаимопонимание, взаимоуважение и взаимная симпатия. Ребенок чувствует любовь родителя, и родитель воспринимает себя любимым, любящим в том случае, если:

- 1) родитель умеет доступно выражать свои чувства ребенку;
- 2) ребенок соответственно понимает своего родителя;
- 3) родитель понимает внутреннее состояние ребенка и способен воспринять выражаемые ребенком чувства любви, привязанности.

Группируя ответы родителей, можно увидеть, что любящий родитель:

1. заботится о ребенке;
2. проводит с ребенком много времени;
3. ласкает своего ребенка, выражает нежные чувства;
4. старается сделать ребенку приятное, дарит ему подарки.

А вот как эти выражения любви воспринимаются детьми?

Под заботой о своем ребенке, родители имеют в виду заботу о том, чтобы их ребенок не был голодным, чтобы ему не было холодно, чтобы он не болел и т.д. Все эти заботы являются частью нашей жизни, и мы просто не замечаем, что забота заботе рознь. Более того, дети по-разному относятся к ней, и к тому же необязательно положительно.

Забота как «толкач». Родители стараются научить своего ребенка всяким делам, наукам и искусствам, «толкают» его в различные секции, кружки, которых подчас бывает слишком много. Такая забота часто не воспринимается ребенком, не только потому, что он перегружен разнообразными занятиями, но и потому, что они для него лишены привлекательности, он не видит в них смысла. Ребенок поставлен в этом случае в ситуацию конфликта. С одной стороны, ему не хочется огорчать мать, с другой – он не хочет заниматься всем тем, что заботливая мать ему навязывает. Все это приводит к тому, что он начинает плохо спать, все чаще у него бывает плохое настроение.

Забота как охрана и опека. Родители считают, что жизнь сложна и тяжела, а их ребенок – еще так мал, беспомощен и наивен. Поэтому они оберегают его от возможных неприятностей, трудностей: помогают ему с уроками, звонят его друзьям, если он забывает, что задано на дом, проверяют, все ли он сложил в портфель, идя в школу. Родители заботливы, а ребенок воспринимает такое их отношение не как проявление любви, а скорее как назойливое вмешательство в его жизнь. Со временем он все сильнее протестует против наставничества родителей, избегает общения с ними.

Последние два варианта представляют собой примеры чрезмерной заботы. Хотя внешне все выглядит «нормально», мы имеем дело с выраженным непониманием родителями внутреннего мира ребенка. Такое отношение не помогает развитию детей, а, наоборот, искажает его, препятствует ему. В глубине такого родительского отношения лежит непризнание автономности ребенка. Недоверие или навязывание ему своих решений, желаний. В обоих случаях родители обеспокоены выполнением роли «идеального родителя», чем своим реальным ребенком, его уникальной личностью, его потребностями – реальными, а не воображаемыми. Таким родителям можно посоветовать более чутко отнестись к нуждам своего ребенка и внимательнее присмотреться, к чему именно он сам стремится. Ребенок – автономная личность, имеющая право на собственные решения, предпочтения, а не кукла, из которой родителям нужно сделать «настоящего человека».

Ребенок сам творит себя, нравится нам это или нет. Ему необходимо самому испробовать, что он может, а что нет, самому найти путь, по которому идти. Этот путь, конечно, не без ошибок. Но проблемы, трудности, которые встречаются у него на пути, – это его проблемы, а не родителей, и он сам должен научиться справляться с ними. Конечно, родителям хочется помочь, их помощь иногда необходима.

Однако больше пользы от нее будет в том случае, если трудности, проблемы не устранять, предугадывая, а показать, подсказать ребенку возможные варианты их решения. Перед ребенком стоит трудная задача – учиться преодолевать возникающие перед ним сложности, препятствия, чувствовать веру в свои силы. По сути дела, родители, взваливающие на свои плечи заботу обо всем на свете, тем самым ведут себя просто безответственно: физически невозможно всегда и повсеместно сопровождать и опекать своего сына или дочь. Привязав их излишней заботливостью к себе, они заведомо обрекают своих детей на серию серьезных жизненных неудач.

Ребенок воспринимает заботу родителей по-разному: иногда как проявление любви, а иногда как помеху и подавление. Многочисленные исследования психологов показывают, что ему для гармоничного развития необходим определенный баланс заботы, опеки и свободы, автономии, начиная уже с раннего возраста. Это реализуется в так называемом демократическом отношении к ребенку. Он должен ощущать не только теплые чувства со стороны родителей, видеть их заботу о нем, но и воспринимать, что родители одобряют его независимость, предоставляют ему возможность выбора и поощряют его самостоятельность, самоопределение, т.е. понимают и уважают его. Главный аспект демократического отношения – это признание, что вкусы, мысли, суждения другого человека также имеют право на существование, как и наши собственные. Более того, для другого человека они и обоснованны, т.к. опираются на его, а не на наш личный опыт. При таком понимании другого возможна и истинно демократическая позиция по отношению к самоопределению ребенка: «Хотя это мне и не нравится, я рад, что ты смог выбрать то, что нравится тебе, что ты поступаешь так, как сам считаешь правильным. Я знаю, что ты встретишься с трудностями, но ты сам должен уметь их предвидеть, справиться с ними. Если ты захочешь, я помогу тебе». Помощь наиболее эффективна и приносит чувство обоюдного удовлетворения, когда она действительно необходима, когда ребенок сам ее просит. Парадоксально, что часто мы не слышим такой просьбы, обходим ее стороной, но зато охотно предлагаем псевдопомощь, которая вовсе не нужна, унижает человека, и при этом еще рассчитываем на благодарность.

Самый легкий способ помешать ребенку совершенствоваться – не верить в его силу и мудрость. Несмотря на благие намерения, ваша забота будет воспринята не как любовь, а скорее как препятствие и помеха.

Слово «эгоизм» неприменимо к нам, родителям. Наша любовь к детям сама по себе – отрицание эгоизма. Природа родительской любви – самопожертвование, самоотречение. Это весьма распространенное мнение, и, к счастью, большинство из нас знает: все мы, кто больше, кто меньше, страдаем эгоизмом. Существуют крайние случаи: дочь, убежденно выполняющая в доме роль служанки, чтобы избавить от хлопот и трудностей мифически хрупкую мать; сын, который в раннем возрасте взваливает на свои плечи ответственность за семью, ибо родители ненадежны и т.д. Но существуют не столь разительные примеры эгоизма, их трудно распознать. Все мы, призадумавшись, вспомним, как кричали на ребенка за разбитый предмет несоизмеримо с существующей виной, но пропорционально цене вещи, которую нужно снова покупать. Вспомним, что не раз обрушивали свой гнев на детей, потому что они просто мешали нам отдыхать. Мы забывали, что дети имеют такое же законное право на игры, как взрослые на отдых.

Итак, признаемся: нередко мы ведем себя эгоистично. Случаи, когда прибегаем к мелкой лжи, чтобы уговорить детей, а гораздо полезнее было бы провести разъяснительную беседу. Конечно, объяснять трудоемко и тягостно, ведь дети прерывают вас и спорят. И все же по опыту известно: стоит нам солгать малышу, резко приказав: «Прекрати! У меня болит голова» или «У меня срочная работа!», как он вовсе не утихомиривается, а становится невыносимым.

Ребенку важно не количество проведенного с ним времени, а как оно проведено. Иногда 10 минут, проведенные в сердечной беседе (в психологическом смысле слова), для ребенка значат гораздо больше, чем целый день, проведенный с вами вместе, но когда вы, сдерживая зевоту, просто присутствовали в его играх.

Ребенок до 3 лет чувствует присутствие родителей в том пространстве, где прибывает он сам. Иногда кажется, что ребенку все равно, чем занят родитель. Лишь бы он был рядом с ребенком, создает у него необходимое чувство безопасности.

Ребенку старшего возраста необходимо не просто близкое присутствие взрослого, а искреннее общение с родителями как личности с личностью. Он хочет переживать чувство общности с ними, принадлежности к семье, стремится к тому, чтобы его уважали, считались с ним, с его мнением. И здесь решающее значение имеет, не сколько времени родители провели с ребенком, а что и как делали вместе. Иногда родителям бывает трудно сообразить, о чем говорить с ребен-

ком, чем заняться с ним. Если вы уделяете ему внимание искренне, то можете не волноваться, он сам решит за вас эту проблему. Дети вообще очень интересуются своими родителями, им хочется узнать, что вы делаете, когда не бываете с ними, о чем говорите с другими, где работаете и с какими трудностями сталкиваетесь. Вам, наверное, тоже станет интересно, что делает ребенок в детсаде или школе, с кем он дружит, что его волнует, что он думает о жизни. Вы узнаете много нового друг о друге, почувствуете, что стали ближе друг к другу.

Некоторые родители считают, что откровенно выражать свои чувства ребенку, ласкать его – это значит чересчур баловать его, воспитывать «неженку». Прямое, чистосердечное проявление своих чувств необходимо для полноценного эмоционального развития ребенка. Почти каждому ребенку время от времени хочется узнать, как родители к нему относятся, получить словесные подтверждения, что он любим.

У нас полчаса в день на ребенка? Наш сын может быть прекрасно воспитан и в эти полчаса, если мы будем помнить, что воспитание – это не уход за ребенком, не надзор, а душевное и духовное общение. Осуществить уход за кем-то в течение получаса трудно, надзор невозможен, а сила общения измеряется не временем.

Общение, как и всякая растрата чувств, требует от человека душевного усилия; оно не может быть непрерывным, и в этом одна из причин конфликтов между детьми и родителями: или ребенок требует постоянного общения, или, наоборот, мама требует от ребенка постоянного общения. Но мы, и взрослые, и дети, – живые. Мы просто можем устать, устать душой. И наш ребенок в данной ситуации хочет просто поиграть.

Общение, как и радость, редко приходит по желанию, по плану, преднамеренно. Чувство взаимной близости дается нам как награда. Стараться нельзя, наоборот, надо освобождаться от чувства ответственности, открываться, рисковать своим авторитетом и ни о чем не беспокоиться.

Несколько минут общения достаточно, чтобы ребенок стал человеком, научился уважать чужую душу, понял или почувствовал, что души равны.

Воспитание – это не манипулирование ребенком, его поведением. В соответствии с этим стереотипом воспитание – это коррекция поведения ребенка действиями родителей. Как правило, переживания ребенка и взрослого представляются при этом не заслуживаю-

щими какого-либо внимания. А ведь ребенок – свободная личность, и воспитание – это, прежде всего, самовоспитание родителей.

Ребенок не просто продукт воспитательных воздействий родителей. Ребенок активен. Он сам осмысливает семью и себя в ней, определяет свое поведение, отношение к семье и к себе самому. В определенной мере каждый ребенок – воспитатель себя.

На детей влияют не только наши преднамеренные воспитательные воздействия, но в равной и даже большей степени все особенности поведения родителей.

Родители, заботясь о будущем своих детей, хотят, чтобы они были носителями всего наилучшего, видят их имеющими все то, что в них самих есть хорошего без недостатков. Такое желание понятно, но оно часто приводит к нереальным, завышенным требованиям по отношению к детям и к себе самим как воспитателям. Если позволить себе сравнить личность ребенка с судном, а ее содержание – с грузом, то ребенок «вкладывает» в нее разное. Он «грузит» туда то, что ему кажется необходимым, дорогим. Как невозможно для каждого из нас идеально укомплектовать судно, так невозможно говорить об идеально «укомплектованной» личности. Главное, чтобы каждый был доволен тем, что взял с собой, и умел бы этим пользоваться. Иначе говоря, не всегда стоит беспокоиться о том, что дети отличаются от нас, родителей.

То, что дети не имеют тех качеств, которые родители мечтали у них воспитать, вовсе не значит, что родители за это в полном ответе. Кроме усилий родителей, действует громадное количество других факторов – общение ребенка с воспитателями, учителями, тренерами, сверстниками, другими взрослыми и т.д. Кроме того, нельзя уповать на то, что только от нас, взрослых, зависит, какой личностью станет наш ребенок, с характерными ему возрастными особенностями, специфическим восприятием и творческой интерпретацией окружающего мира.

Хотя то, что обычно называют воспитанием, по сути дела, является созданием ситуации, никогда нельзя сказать с полной определенностью, какой опыт ребенок приобретет в этих ситуациях.

Формирование личности ребенка в семье – это обоюдный процесс, в котором родители, воспитывая своих детей, и сами воспитываются. Дети не воспитывают родителей, по крайней мере, не делают этого сознательно до подросткового возраста.

Ребенок – не просто объект воспитания, но и человек – мыслящий, чувствующий, своеобразно обобщающий свой жизненный опыт, выбирающий, как вести себя, каким быть. Поэтому для того чтобы по-

нять, почему ребенок именно такой, какой он есть, поступает так, а не иначе, родителям просто необходимо знать, как он видит семью и самих родителей, как интерпретирует происходящее. Его хорошее или плохое поведение – не навык, который нужно поощрять или пресечь, а личностное отношение. Оно является результатом внутренней активности ребенка и имеет для него определенный смысл, не всегда может быть очевидным со стороны, но именно отношения, а не внешние обстоятельства определяют его поведение, формируют его личность. Ребенок сам во многом определяет, каким ему быть, воспитывает себя.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации в той микросреде, в которой растет и общается их ребенок.
2. Предупреждение случаев вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, эмоционального отвержения детей, жестокого обращения с ними в семье.
3. Оказание помощи семье, когда ребенок начал злоупотреблять психоактивными веществами.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И СРЕДСТВА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ

1. Лекционная – через родительские собрания, семинары, занятия в родительском клубе «Школа ответственного родителя».
Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, лекторы – специалисты по проблемам профилактики злоупотребления психоактивными веществами, предупреждения безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи.
2. Индивидуальное семейное консультирование родителей из «проблемных» дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи.
Заместитель директора по воспитательной работе, школьный психолог, социальный педагог, специалисты психолого-медико-

педагогических комиссий, центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

3. Формирование из родительского актива групп родительской поддержки для «проблемных» семей.

Зам. директора по воспитательной работе, школьный психолог, социальный педагог, специалисты центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи несовершеннолетним и молодежи.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Основная цель психолого-педагогической профилактики наркотизма заключается главным образом не только в том, чтобы предотвратить реальное знакомство ребенка с наркогенным веществом, сколько в том, чтобы **сформировать у него личностный иммунитет к соблазну, твердые антинаркотические установки.**

Для этого необходимо дать ему представление о негативных последствиях наркотизации для физического здоровья человека, его благополучия, научить правилам поведения, позволяющим **преодолевать давление среды.**

Чтобы сведения о негативном воздействии наркотических веществ были восприняты ребенком лично, нужно в доступной форме познакомить его со строением и работой человеческого организма, объяснить, что, несмотря на огромные возможности, тающиеся в нем, требуется постоянная забота о его состоянии. Хорошо на ярких примерах показать ребенку, как здоровье помогает людям добиваться успеха в жизни и почему оно является важнейшей личностной ценностью.

Профилактика наркотизма предполагает развитие у детей **навыков социальной адаптации.** Наркотизацию недаром называют компенсирующей деятельностью. В сети к дурману первыми попадают дети, не умеющие найти себя в коллективе, стремящиеся любым путем завоевать признание, испытывающие трудности в общении со взрослыми или сверстниками.

Резюме: таким образом, можно с уверенностью сказать, что профилактика наркотизма является одним из направлений единого процесса формирования личности, воспитания у ребенка высокой культуры жизни, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТРЕНИНГ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Актуальность

Психосоциальная компетентность – это способность личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемым повседневной жизнью. Это способность индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении в общении с людьми, окружающим миром, в культуре поведения, способность личности противостоять давлению среды.

Психосоциальная компетентность играет важную роль в пропаганде здорового образа жизни в широком смысле слова – с точки зрения физического, психического и социального благополучия.

Совершенствование психосоциальной компетентности может оказать значительную помощь в случаях, когда проблемы подростка обусловлены поведением, а также тогда, когда поведение определяется неспособностью человека бороться со стрессами и перегрузками повседневной жизни.

В последние годы в структурах заболеваемости детей школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении избежать вредных привычек, вовремя сказать «нет», даже просто проследить за своим здоровьем. Поэтому приобретение жизненно важных навыков – одна из задач, которую должна выполнять школа.

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым. Одним из приоритетов учащихся подросткового возраста становится общение со сверстниками. Внутри подросткового сообщества происходит формирование общих взглядов на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать

чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Но для того чтобы эти качества развивались, они должны быть «заложены», воспитаны. Развитие не может происходить «из ничего». Новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребенка, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности: учебной, спортивной, художественной, трудовой и др.

При этом школьники вступают в определенные отношения со сверстниками и взрослыми, что формирует у них способность строить общение с окружающими, в зависимости от различных задач и требований жизни, ориентироваться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их социализации и личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение интуитивно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, попытки проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Цель: формирование психосоциальной компетентности у подростков.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- повышение представлений подростков о собственной значимости, ценности;
- развитие внутренней активности учащихся;
- развитие социальных и коммуникативных навыков и эмоций;
- перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.

Психолого-педагогические средства, используемые в данной программе

Арсенал методических средств, используемых на занятиях, представляет собой: информирование, дискуссии, тематические релаксации, самовыражение в рисунках, игры-драматизации, ролевые игры.

Технология работы

Формирование психосоциальной компетентности у подростков происходит во время тренинга, основными принципами которого являются: добровольность участия, диалогизация взаимодействия, самодиагностика участника.

Перед формированием групп с будущими участниками тренинга проводится мотивационная беседа об актуальности проблемы, сообщается о целях и задачах тренинга, проводится тестирование.

Тренинг разработан для подростков среднего звена школы (11–14 лет). Продуктивность работы тренинговой группы обеспечивается ее закрытостью, т.е. в ней сохраняется постоянный состав, нет притока новых участников на каждом занятии. По количественному составу группа может быть от 8 до 20 человек, предпочтительно четное количество участников, т.к. предполагается парная работа. Продолжительность занятия – 1 урок. Занятия проводятся 1 раз или 1–2 раза в неделю.

На начальной стадии обучения участников знакомят с основными принципами тренинга: общение по принципу «здесь и сейчас», принцип персонификации высказываний, принцип акцентирования языка чувств, принцип активности, принцип доверительного общения, принцип конфиденциальности.

Эффективно проведение некоторых занятий совместно с родителями учащихся. Если предполагается парная работа, то эффективнее формировать пару с чужим родителем.

Каждое занятие обязательно должно заканчиваться рефлексией группового опыта.

На последнем занятии участники обмениваются чувствами, эмоциями, своими переживаниями по поводу происходящего.

Результативность работы

Общим критерием продуктивности социально-психологического тренинга как средства формирования, развития и коррекции качеств подростка следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни. Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному участнику найти и осознать оптимальные способы саморазвития.

Какой бы содержательный критерий не анализировался, в любом случае мы имеем дело со следующими группами перемен: изменяют-

ся показатели психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя), приобретаются жизненно важные навыки (например навык умения конструктивно общаться), умение устанавливать межличностные отношения, умение владеть своими эмоциями, умение принимать решения, умение противостоять давлению среды.

СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Кто Я?

Цель: создание условий для осознания подростком своего «Я».

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. «Установление контакта». Введение в групповой процесс. Создание соответствующего настроения	Игра «Знакомство»	Ведущий предлагает всем по кругу назвать свое имя и сказать несколько слов о себе, при этом используя только 3 слова и т.д.
Этап 2. Осознание своего «Я»	Упражнение «Футболка с надписью»	Ведущий говорит о том, что человек обычно «подает» себя несколько другим, чем является на самом деле. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем учащимся предлагается в течение 5–7 минут придумать и сделать надпись на своей футболке. Важно, чтобы она говорила о школьнике «здесь и сейчас»: о его любимых занятиях, играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от себя и других.
	Обсуждение	О чем в основном говорят надписи на футболках? Что хотели сообщить о себе другим людям?
	Упражнение «Насколько я их знаю»	Каждый ученик получает лист с изображенными на нем 4 столбиками: – я – настоящее; – я – идеальное; – я – в моем представлении; – я – глазами других людей.
	Рисование по теме	Ведущий. Представьте себе, что перед вами на таблице 4 человека, с которыми вы более или менее близко знакомы. Каждый столбик можно превратить в человека, дорисовав голову, ручки, ножки и все остальное. Но главное – подумать, насколько вы это существо знаете. Если вы считаете, что знаете свое настоящее «Я» наполовину, разделите столбик пополам и закрасьте одну половину. Вторая незакрашенная половина будет обозначать ту часть себя, которую вы еще не знаете... Возможно еще продолжить на следующем листе «Насколько я их люблю?» Задание выполняется точно также.
Этап 3. Рефлексия группового опыта	Обсуждение-беседа. Ритуальные действия	Ведущий побуждает подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Учащиеся делятся по очереди своими переживаниями и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие 2. Эмоции правят мной или я ими?

Цель: развитие способности оценивать собственное состояние и умение управлять собой.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание				
1	2	3				
Этап 1. «Установление контакта»	Упражнение «Подари подарок»	Ведущий предлагает участникам по очереди взять из коробки камешек и подарить его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...» Тем, кому не подарили, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечает при этом лучшие качества подростка.				
Этап 2. Исследование вреда и пользы разных эмоций	Упражнение	Ведущий. Я предлагаю для исследования две эмоции по вашему усмотрению и прошу заполнить такую таблицу: <table><tr><th colspan="2">Эмоция</th></tr><tr><td>Ее польза:</td><td>Ее вред:</td></tr></table>	Эмоция		Ее польза:	Ее вред:
	Эмоция					
Ее польза:	Ее вред:					
	Обсуждение	Вы можете работать в группах по 2–4 человека. На обсуждение и записать результатов дается 15 минут. Ответьте на вопросы и обсудите: – бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства, от которых желательно избавиться, вовсе их не испытывать? – бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?				
	Игра «Скульптор и глина»	Все участники делятся на пары. Один – «скульптор», а другой – «глина». Каждый «скульптор» задумывает чувство и пытается из «глины» вылепить это чувство. Далее наделяем «скульптуру» даром речи. Вообразите, что скульптор изваял свое чувство, а оно заговорило и сообщает творцу, зачем оно его посетило. Но это еще не все. Человек, с благодарностью выслушав полезное сообщение посетившего его чувства, может, если он ХОЗЯИН своих чувств, предусмотреть и предотвратить отрицательные последствия своих эмоций. Далее идет демонстрация с подтверждением или опровержением гипотезы о двойной – позитивно-негативной природе чувств.				
Этап 3. Рефлексия группового опыта	Беседа	Для рефлексии ведущий предлагает вопросы: – Почему нельзя, вредно, опасно душить свои чувства, зажимать им рот? – Их надо сначала выслушать: они сообщают что-то важное и срочное. – Но потом им нельзя давать волю! Мы же все предупреждали свои чувства: не разрастайтесь, не становитесь СЛИШКОМ большими. – Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались?				

Занятие 3. Мои желания, чувства

Цель: создание условий для осознания подростками своих желаний, чувств.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. «Установление контакта»	Упражнение	Ведущий предлагает закончить предложения: – Счастливее всего я чувствую себя, когда... – Хуже всего я чувствую себя, когда... – Никак не могу понять, почему я... – Моя жизнь была бы счастливее, если бы я... – Главное, что я хотел бы изменить, это...
Этап 2. «Осознание своих желаний и чувств»	Упражнение «Дарим подарки»	Сели. Расслабились. Тема: В чем ты нуждаешься? Что тебя радует? Что тебе нужно, чтобы быть счастливым? Даришь ли ты себе это? Вопросы: поднимите руки, кто из вас любит получать подарки. А кто любит дарить? Обсуждение. У вас сейчас появится возможность и дарить, и получать подарки! У меня в руках волшебная палочка, которая может исполнять все ваши желания. С ее помощью вам просто начинает везти – то, о чем вы мечтали, но казалось нереальным – осуществляется. Поэтому загадайте 3 желания: близкие к реальности, лично для себя. Это могут быть и материальные вещи и совершенно не материальные. У вас будет минута тишины, подумайте о том, что могло бы вас сделать счастливыми.
	Медитация «Что мне нужно для счастья»	А теперь закройте глаза, я включаю музыку, а вы постарайтесь представить, что эти подарки уже с вами. Подарите их себе. Постарайтесь их увидеть, ощутить. Что-то вам будет почувствовать, вообразить труднее, а что-то получится. Итак, это уже свершилось, это уже с вами! – Проживите это! Ты любишь дарить – сделай это, подари! Ты любишь получать – получи!
	Упражнение «Комплимент»	Каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего рядом, подумать о том, какая черта характера, привычка того ему нравится, и сказать об этом, т.е. сделать комплимент, должен как минимум поблагодарить. Если кто-то не готов, он может пропустить ход и сделать комплимент после других.
Этап 3. Рефлексия группового опыта	Обсуждение-беседа. Ритуальные действия	Ведущий побуждает подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Учащиеся делятся по очереди своими переживаниями и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие 4. Все мы разные

Цель: развитие умения видеть в людях их разные стороны.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. «Установление контакта и снятие напряжения»	Нетрадиционное приветствие	Ведущий. Мы привыкли к стереотипам. Они помогают в жизни, но иногда и обедняют ее. Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно освоить нетрадиционные приветствия. Может быть, кто-нибудь предложит вариант? Но для начала предлагаю некоторые варианты приветствий. Поздороваемся: – тыльной стороной ладоней; – стопами ног (внутренней стороной, но легко, без удара); – коленями; – плечами; – лбами. Теперь ваши варианты. Мы готовы пробовать и их.
Этап 2. «Развитие навыков осознания мысленных зрительных образов»	Релаксация под музыку Тест «Иллюзии социальной перцепции» Обсуждение Упражнение «Я не такой как все, и все мы разные»	«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет руля, весел, компаса, карты и вообще цели... Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движения волны... тепло солнца... капли воды... упругость моря под вами, поддерживающую вас. Какие ещё ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?» Участникам предлагается ответить на следующие вопросы: – Каких качеств, необходимых для общения не хватает, по вашему мнению, у вас? – Каких качеств, необходимых для общения с вами, не хватает в других людях? Чаще всего получается, что в других не хватает мягкости, теплоты, а в себе – твердости, настойчивости и т.д. Почему так происходит? Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются. Участники рассматривают рисунки, передавая листки друг другу. Ведущий просит обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Обсуждение и выводы о том, как люди по-разному понимают одни и те же вещи. Каждый человек особый, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.
Этап 3. Рефлексия группового опыта		Учащиеся обмениваются мнениями о занятии. Для рефлексии ведущий предлагает вопросы: – Чем мы похожи и в чем различны? – Что дает возможность и что мешает понимать друг друга?

Занятие 5. Моя и твоя уникальность

Цель: создать условия участнику тренинга для осознания своей индивидуальности и индивидуальности другого.

[illegible]

	Упражнение «Этот чудесный и загадочный человек»	Пары разбиваются на Загадку и Интервьюера. Интервьюер имеет 5 минут, чтобы поговорить с Загадкой. Через 5 минут они меняются ролями, так что на эту часть работы уходит 10 минут. Теперь каждый рассказывает о другом, но не пересказывает факты, а говорит о своих впечатлениях о личности. Какие самые интересные впечатления произвел на вас этот человек? Как изменилось ваше мнение о нем в ходе разговора? Что осталось в Загадке – загадкой?
	Проективный рисунок «Я такой, какой есть»	Задача заключается в том, чтобы нарисовать рисунок «Я такой, какой есть». Рисунки не подписываются. Все участники высказываются по цепочке, в том числе и автор. Что это за человек? В чем его уникальность? По желанию автор в конце называет себя и называет тех, чьи интерпретации ему понравились.
Этап 3. Рефлексия группового опыта	Групповая беседа	Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями. При необходимости ведущий задает образцы применения модальных слов при рефлексивных высказываниях.

Занятие 6. Трудности взаимопонимания

Цель: создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. «Установление контакта»	Умение слушать	Каждый из участников должен в течение одной минуты рассказать автобиографию. При этом, прежде чем начать рассказ, каждый в двух-трех предложениях излагает содержание того, о чем говорил предыдущий выступающий.
	Обсуждение	Умеют ли участники слушать друг друга?
Этап 2. «Осознание проблем в отношениях с людьми»	Упражнение «Мои проблемы»	Ведущий предлагает участникам групп привести примеры того, когда в их жизни они встречались: – с манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви; – с неумением позаботиться о другом человеке и о себе; – с трудностями мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.
	Упражнение «Список претензий»	Предлагается проанализировать случаи недовольства окружающими нас людьми. Для этого на бумаге составляется список людей (родители, друзья, учителя, соседи), и в их адрес излагаются конкретные претензии. На работу отводится 5–7 минут. Затем участники объединяются в микрогруппы по 4–5 человек и обсуждают эти претензии, обращая внимание на сходства и различия.
	Игра «Отгадай слово»	Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными или нелепыми. Следующая игра предлагается как средство избавления от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает слово, вторая делегирует своего участника, которому сообщается загадочное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда пытается угадать, какое слово было загадано. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникающие после того, как и кого приходилось изображать.
Этап 3. Рефлексия	Групповое обсуждение	Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.

Занятие 7. Опасности, которые нас подстерегают

Цель: формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. «Установление контакта»	Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»	Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» – следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.
Этап 2. «Формирование ответственности за здоровый образ жизни»	Беседа	Обсуждение на тему: Что может вредить нашему организму? Класс распределяется на три группы и каждая перечисляет все негативные последствия для организма: 1) курения, 2) алкоголизма, 3) наркотиков. Делается вывод об опасности курения, употребления алкоголизма и наркотиков.
Определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен	Игра «Марионетки»	Участники должны объединиться в тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль «куклы». Каждый участник должен побывать в роли «куклы». Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 метра. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.
	Обсуждение	После завершения игры происходит обсуждение. Предлагается ответить на вопросы: – Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»? – Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было? – Хотелось ли что-либо сделать самому?
Этап 3. Рефлексия	Групповое обсуждение	Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.

Занятие 8. Умение сказать «нет»

Цель: формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в групповой процесс	Упражнение «Знакомство»	Участникам раздаются карточки с темой. Подойти к любому и задать вопрос: «Что для тебя _____?» Слова на карточках: юноша; смерть; девушка; красота; семья; Бог; родственники; деньги; конфликт; святое; одиночество... Например: «Святое – это Родина».
Этап 2. Овладение навыками аргументированного отказа в ситуации выбора	Игра «Отказ»	Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций: 1) Одноклассник (сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома; 2) Одноклассник (сосед) просит разрешения оставить какие-то вещи у тебя дома; 3) Одноклассник (сосед) предлагает попробовать наркотик за компанию; 4) Одноклассник (сосед) просит отвезти какую-то вещь незнакомому человеку; 5) Одноклассник (сосед) просит достать для него наркотик. Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающегося».
	Упражнение «5 шагов отказа»	Познакомить учащихся с 5 шагами отказа: 1. Сразу сказать твердо «нет»; 2. Согласиться со всеми доводами, но в конце сказать «нет». «Я согласен с вами, но...»; 3. Если давление продолжается, можете перейти в наступление; 4. «Я не хочу больше говорить на эту тему»; 5. Предложить компромисс. «Давай лучше...». По этой схеме разобрать несколько ситуаций. Наиболее высоко оцениваются тонкость, оригинальность, реальная эффективность придуманного действия. Нельзя допускать одновременно смешения ситуаций и выхода из них «лишь бы отстали».
	Рассказ «Золотая муха»	Жил-был человек, которого звали Саляр. Он мог отличить, что правильно, а что нет, знал, что следует делать и что не следует. Саляр был назначен личным помощником муфтия Зафрани – известного судьи.

		<p>Однажды, когда он отставил в сторону свой стакан со сладким соком, маленькая сверкающая золотая мушка опустилась на край стакана и отпила глоток. Так произошло и на другой день, и на третий, пока мушка не подросла до размеров, когда Саляр смог легко ее видеть. Как-то, когда Саляр раздумывал над решением запутанной судейской проблемы, он поднял глаза и заметил, что муха стала намного крупнее, чем она должна быть. Он отмахнулся от нее. Муха поднялась в воздух, покружилась над стаканом и улетела прочь, но скоро вернулась назад. Она села на край стакана и отпила столько, сколько смогла. По мере того как дни шли за днями, муха становилась все крупнее и крупнее и пила все больше и больше. Саляр прогонял ее, но скоро обнаружил, что для этого ему нужна палка. Временами ему казалось, что муха похожа на человека. Конечно, это был джинн, а вовсе не муха.</p> <p>В конце концов Саляр закричал на муху, и, о ужас, она ответила ему человеческим голосом: «Я беру не так уж много твоего напитка, и, кроме того, я красивая – разве не так?» Саляр изумился, затем испугался и смутился. Он стал замечать, что с нетерпением ждет очередного посещения мухи, хотя она и выпивала часть его напитка. Он наблюдал за тем, как муха танцевала, и думал о ней почти непрерывно. Работал он все меньше и меньше, а муха тем временем становилась все крупнее. И по мере ее роста Саляр обнаружил, что чувствует себя все слабее и слабее. Ухудшились отношения с муфтием, и причиной тому, думал Саляр, была муха. Он решил покончить с ней и нанес ей удар, но промахнулся. Она улетела, сказав: «Ты чуть не покалечил меня только за то, что я хотела быть твоим другом...»</p> <p>Саляр почувствовал облегчение после избавления от мухи. Он сказал самому себе: «Я побил ее, а это доказывает то, что я более могущественен, чем она». Но когда Саляр убедил себя, что на этом дело закончилось, сверкая золотом, муха появилась опять. Она выросла до огромных размеров. И вдруг она приняла образ человека. Протянулись две огромных руки и схватили Соляра за горло...</p> <p>Когда пришел муфтий Зафрани, разыскивая своего помощника, тот лежал задушенным на полу, боковая стена дома была проломлена в том месте, где прошел джинн.</p> <p>Что вы поняли из рассказа?</p>
Этап 3. Рефлексия	Групповое обсуждение	<p>Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.</p>

Занятие 9. Я – глазами других людей

Цель: помощь в осознании себя через других.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в групповой процесс	Каким меня видят окружающие	<p>Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, видят их окружающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Мне хорошо, когда... – Мне грустно, когда... – Я чувствую себя глупо, когда... – Я сержусь, когда... – Я чувствую себя неуверенно, когда... – Я боюсь, когда... – Я чувствую себя смело, когда... – Я горжусь собой, когда...
Этап 2. Осознание себя через других	<p>Игра «Ассоциация»</p> <p>Игра «Домашняя утварь»</p> <p>Обмен мнениями</p>	<p>Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать. Кого именно загадали, вошедший участник может узнать, задавая вопросы на ассоциации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – На какой цветок он похож? – На какой вкус? – На какую песню? – На какое время года? и т.д. Он задает оговоренное число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится ведущим, если нет – выбывает из игры. <p>«Сейчас мы из самих себя построим идеальное жилище для нашей группы или идеальное помещение для наших встреч – каждый из нас станет какой-то частью этого помещения. Выберите каждый для себя, кем хотите стать (диваном, шкафом, креслом). Затем опишите какой это будет предмет (большой, мягкий и т. д.)»</p> <p>Обмен мнениями происходит по следующей схеме. Каждый пишет на листе фамилию и имя и пускает лист по классу. «Если Коля Петров превратится в книгу, то это будет книга про...»</p> <p>Высказывания о другом подписывать не обязательно. Каждый получает в конце свой листок.</p>
Этап 3. Рефлексия	Групповое обсуждение	<p>Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.</p>

Занятие 10. Мой выбор

Цель: формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

[illegible]

Занятие 11. Агрессия и агрессивность

Цель: осознание специфики агрессивных воздействий.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в групповой процесс	Упражнение «Агрессивные скульптуры»	Учащиеся делятся на пары и проводится конкурс «агрессивных скульптур».
Этап 2. Осознание отличий между агрессией и агрессивностью	Беседа Дискуссия «Откуда берется такая жестокость?» Психо-диагностика Упражнение «Общее решение»	Беседа направлена на осознание подростками отличий между единичными агрессивными действиями и агрессивностью – склонностью к частому, систематическому проявлению агрессии. Ведущий подчеркивает высказывания учащихся о различных причинах и факторах, приводящих к агрессии и вследствие этого к насилию. Роль СМИ в провоцировании агрессии и насилия. Социальные, экономические проблемы общества. Тест «Басса-Дарки» (см. Приложение). Цель: определение вида и уровня агрессии в общении. Группа разбивается на подгруппы, состоящие из пяти человек. Ведущий зачитывает текст, записанный на карточке: «Жил-был Футбольный Мяч. У него была необычная жизнь: в отличие от других его знакомых он оказывался полезен только тогда, когда его начинали бить. Да еще и ногами. В конце концов такая ситуация его возмутила...» Каждая пятерка должна придумать продолжение сказки и разыграть свой вариант перед остальными. Время на подготовку – 15 минут. По завершению выступлений обсуждается содержание сказок и сопоставляется найденные участниками решения проблемы.
Этап 3. Рефлексия	Групповое обсуждение	Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.

Занятие 12. Как победить свою и чужую агрессию

Цель: обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения у участников группы	Подбор ассоциаций	Занятие начинается с группового подбора ассоциаций. Сначала к слову «агрессия» (злость, кулак, плюнуть, слезы, боль, вражда...), а затем к слову «улыбка» (мама, солнце, подарок, тепло, радость...). Делается наблюдение. Во время подбора ассоциаций к первому слову в группе создавалась тягостная атмосфера, ко второму – теплая, радостная.
Этап 2. Обучение способам самоконтроля	Обсуждение	Ведущий говорит о том, что бывают случаи, когда человек не может сам справиться со своей агрессией, она побеждает его, и тогда... Учащимся предлагается придумать примеры победы агрессии над человеком и последствия этой победы. Делается вывод о необходимости знания способов борьбы с собственной агрессией.
	Работа в парах	Затем учащиеся работают в парах. Необходимо вспомнить и придумать как можно больше способов избавления от агрессии. Каждая пара потом зачитывает эти способы и при необходимости изображает.
	Упражнение «Вверх по радуге»	После обмена впечатлениями участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до 7 раз.
Этап 3. Рефлексия. Знакомство с методами регуляции эмоциональных состояний		После краткого обмена впечатлениями от занятия участникам предлагаются простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний. (См. Приложение)

Занятие 13. Неуверенность в себе

Цель: осознание специфики неуверенного поведения.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в групповой процесс	Упражнение «Уверенно – неуверенно»	Каждому участнику предлагается выполнить какое-то действие сначала неуверенно, затем уверенно: – подойти и спросить: «Как тебя зовут?»; – спросить: «Как поживаешь?»; – спросить: «Как твои дела?»; – улыбнуться.
Этап 2. Осознание специфики уверенного и неуверенного поведения	Упражнение «Копилка»	После выполнения предыдущего упражнения собирается «копилка слов» неуверенного человека (<i>не смогу, не получится, а как надо, а как правильно</i>) и уверенного человека (<i>смогу, получится, надо именно так, правильно будет так...</i>)
	Упражнение «Хвалить или ругать?»	Упражнение удобно выполнять, стоя в кругу. <u>Первая часть упражнения:</u> Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов, выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания. <u>Вторая часть упражнения:</u> Перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же – каждый повторяет все то, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего попой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.
	Обсуждение	В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или нет.
	Упражнение «Я горжусь»	Участники закрывают глаза, а ведущий просит их представить лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: «Я горжусь, что я ...». После того как участники внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно дописать это предложение, а затем рассказать группе, что удалось дописать.
Этап 3. Подведение итогов	Групповое обсуждение	Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.

Занятие 14. Как стать уверенным

Цель: обучение способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство неуверенности.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Создание положительного настроя	Игра «Я могу, я умею»	Занятие начинается с игры в мячик «Я могу, я умею». Те, кому мячик попадает в руки, называет то, что они умеют делать.
Этап 2. Помощь в осознании своих сильных сторон	Упражнение «Волшебное зеркало» Сказка «Лети вверх, Соня»	Группе нужно «посмотреть» в «волшебное зеркало», постараться увидеть в нем по очереди каждого участника и разглядеть в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья. Эта история произошла в те давние времена, когда люди умели летать. Ну и уж, конечно, умели летать не так, как курицы или наши городские голуби, еле отрываясь от земли. Люди летали, как чайки, стремительно и самозабвенно. Но как же они учились этому? Вот об этом я сейчас вам и расскажу. Соня тоже не знала, что ей делать, чтобы летать, хотя часто видела себя во сне парящей над озерами, реками, лесами и полянами. И вот пришло время, и ее привели к учителю. Это был очень старый учитель, почему-то похожий на мальчика, излучающий удивительную теплоту и покой. «Хочешь ли ты летать, Соня?» – спросил он. – Хорошенько подумай, прежде чем дать ответ. На земле у тебя есть всё: игры, сладости, красивые вещи. На земле тебе некуда падать. А летать может быть опасно. И тем опаснее, чем быстрее и выше ты полетишь. И еще ты должна захотеть очень-очень сильно, чтобы твое «хочу» превратилось в жесткий луч, пробивающий все преграды». «Очень хочу», – сказала Соня. Учитель внимательно посмотрел ей в глаза и согласился. «Да, теперь ты очень хочешь, пойдём со мной». Он взял ее руку в свою, мягкую и теплую, и повел по винтовой лестнице куда-то вверх. И когда у Сони уже совсем закружилась голова от бесконечных поворотов, они вышли на узкую площадку на вершине башни. С нее был виден город, маленькие люди, спешащие автобусы, а далее – озеро и горы. – Лети, Соня, – сказал учитель, – ты захотела летать, теперь, поверь, что можешь это сделать. – Боюсь, – прошептала Соня. – Боишься – значит, не веришь.

	Упражнение «Чувства»	И вдруг Соня поняла, что она действительно верит, потому что не может быть по-другому, потому что она должна лететь. Она спрыгнула с площадки и, падая, услышала сильный голос: – А теперь старайся, Соня. Очень старайся. Сильно старайся! И Соня замахала всем, чем могла. Падение приостановилось. А потом махать уже стало не нужным. Что-то щелкнуло внутри, и открылась неведомая ранее сила. Соня полетела над городом и автобусами, над озером, к горам. С тех пор она летала часто и много. Иногда падала. Но тогда вспоминала слова учителя: хотеть, верить, стараться. И поднималась снова к свету, к радости, к полету.
Этап 3. Подведение итогов	Групповое обсуждение	Ведущий. Вспомните то время своей жизни, когда вы были уверены, что по-настоящему любимы... Выберите какой-нибудь эпизод этого периода... и заново переживите его во всех деталях... Вспомните все звуки... цвета... запахи... музыку... свои чувства и заново их переживите... Попробуйте ответить самому себе, каковы самые существенные особенности этого переживания, что мешает вам испытать такие чувства сейчас?
		Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.

Занятие 15. Конфликт

Цель: актуализация опыта переживания конфликта.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в проблему	Беседа	Занятие начинается с беседы о конфликте. Говорится о том, что по мере взросления человека в его жизнь входят конфликты. Дается определение конфликта. Конфликт ом обычно считают противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения их взглядов, интересов, установок, стремлений.
Этап 2. Актуализация опыта переживания конфликта	Упражнение «Детство» Упражнение «Конфликтные ситуации»	Участникам предлагается вспомнить свои конфликты в раннем детстве или в детском саду. После зачитывания конкретных ситуаций ведущий обращает внимание учащихся на такое обстоятельство: несмотря на то, что конфликт остался в глубоком детстве, – эмоции все еще свежи. Делается вывод: конфликты сильно влияют на жизнь человека, поэтому необходимо обратиться к их изучению. Ведущий просит участников объединиться в пары родители – дети. <u>Первый этап</u> В парной работе родитель играет роль старшего. Для работы ведущий дает конкретные ситуации: 1. Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация. 2. На одной из перемен к тебе подошел старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон и без разрешения начал звонить, из-за чего возник конфликт. 3. Одноклассник принес тебе интересную книгу; ты зачитался до поздней ночи и не можешь оторваться и лечь спать. Из-за этого у тебя возник конфликт с родителями. 4. Ты очень любишь слушать громкую музыку, а родители любят тишину, по этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты. Через 10 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов, чтобы это решение максимально учитывало интересы сторон. <u>Второй этап</u> Поменяться ролями. Родитель играет роль младшего.

	Рефлексия упражнения Техники разрешения конфликта Рисование конфликта	Что вы чувствовали, когда играли разные роли? Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть такого решения, когда каждая из сторон идет на частичные уступки для общего удобства. Под медитативную музыку попросить участников нарисовать конфликтные ситуации и пути выхода из них. Обратить внимание, что картинки могут быть как конкретные, так и абстрактные. После этого устроить выставку с обсуждением.
Этап 3. Рефлексия	Групповое обсуждение	Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.

Занятие 16. Разрешение конфликтных ситуаций

Цель: осознание роли конфликтов и способов их разрешения.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в групповую работу	Дискуссия	Подросткам предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение: «В споре рождается истина»
Этап 2. Способы разрешения конфликтов	«Бесприорный» метод решения споров». Знакомство с правилами	<p>Для решения конфликтов между близкими людьми существуют правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выяснить как можно точнее, в чем именно заключается причина разногласия. 2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта. 3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним. 4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям. 5. Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели. <p>Затем познакомить участников со способами разрешения конфликтов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Идти до конца (но в этом случае опасность заключается в том, что это может привести к утрате взаимного доверия, созданию почвы для конфликтов в будущем). 2. Привлечение к разрешению конфликта третьей стороны – основано на признании авторитета третьего лица. Однако оценки, даваемые им, могут привести к новому конфликту, порождая эффект цепной реакции. 3. Компромисс – процесс принятия совместного решения за счет взаимных уступок, отказа от части своих претензий. Нужно учесть, что в отдельных случаях человеку необходимо от чего-то, имеющего для него значимость, отказаться. <p>Затем участникам предлагается разделиться на 3–4 группы и привести примеры конфликтных ситуаций, а затем попробовать решить их по очереди всеми тремя способами.</p>
	Игра «Свое пространство»	После обсуждения и обмена мнениями предложить участникам сыграть в игру. Один из участников группы добровольно встает в центр круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы – «планеты».

		<p>«Светило», поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать их на различном расстоянии от себя – так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает «светило», насколько комфортно созданное им пространство и не хотел бы он произвести какие-либо изменения. Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется.</p> <p>В дальнейшем не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости от того, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.</p>
Этап 3. Рефлексия	Групповое обсуждение	<p>Ведущий предлагает рассказать о том, что сегодня на занятии понравилось, а что не понравилось. По кругу все делятся своими впечатлениями.</p>

Занятие 19. Психологическая поддержка

Цель: осознание необходимости умения поддерживать другого человека.

Этапы работы, цели упражнений	Методы и техники	Содержание
1	2	3
Этап 1. Введение в групповой процесс	Упражнение «Как закончить сказку»	Группы по 4–5 человек объединяются, и все слушают ведущего, который зачитывает зачин сказки, в которой отражены реальные проблемы людей. «Маленький скворец давно мечтал научиться летать, но никак ему это не удавалось. И вот однажды, когда он уже потерял надежду и оставил все попытки, случайно вывалился из гнезда и со страху так замахал крыльями, что взлетел. Но когда он оглянулся вокруг, то вдруг понял...» В течение 10 минут группы пишут продолжение сказки. Потом его зачитывают. По завершении выступлений обсуждается содержание сказки и сопоставляются найденные участниками решения проблемы.
Этап 2. Осознание необходимости умения поддерживать другого человека	Беседа Упражнение	Вводится понятие психологической поддержки человека. Поддержать другого – это показать, что ты его понимаешь и сочувствуешь ему. Участников просят вспомнить и по очереди поделиться своими ситуациями на тему: 1. Когда их кто-то поддерживал, что они при этом испытывали? 2. Когда они сами кого-то поддерживали, что они при этом испытывали? Делается вывод о том, что человеку было бы сложно жить без поддержки других людей.
Этап 3. Рефлексия. Медитация	Упражнение «Заросший сад»	После обмена впечатлениями ведущий просит всех закрыть глаза, максимально расслабиться и послушать: «Вы видите высокую каменную стену... уютную плющом... в которой находится дверь... Откройте ее и войдите... Вы оказываетесь в старом... заброшенном саду... Когда-то это был прекрасный сад... Однако уже давно за ним никто не ухаживает... Растения так разрослись и все настолько заросло травой... что даже не видно земли... Трудно различить тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой части сада... пропалываете сорняки... подрезаете ветки... косите траву... пересаживаете деревья... окучиваете, поливаете их... Делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь... и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали... с той, которую вы еще не тронули...»

ЛИТЕРАТУРА

- Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 № 619. – М., 2000.

1. *Арзуманов Ю.Л., Дудко Т.Н.* и другие. Изменение межполушарной асимметрии мозга как маркер предрасположенности к формированию зависимости от ПАВ // Современные проблемы наркологии. Материалы научно-практической конференции в Москве 21–22 октября 1999 года. – М., 1999, с. 11–15.

2. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте.

3. *Венгер А.Л.* На что жалуетесь? – Москва-Рига, педагогический центр «Эксперимент», 2000.

4. *Гипенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? – М., ЧеРо, 2000.

5. *Добсон Дж.* Непослушный ребенок. – «Пенаты», изд. «Т-Око», 1992.

6. *Егоров А.Ю.* Основы наркологии. – СПб., 1999.

7. *Завьялов В.Ю.* Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск, 1988.

8. *Захаров А.И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., Союз, 1997.

9. *Качалов В.* Об аддикциях и аддиктивном поведении. – Internet, 2002.

10. *Колесов Д.В.* Антинаркотическое воспитание: Учебно-методическое пособие. – М., Воронеж, 2001.

11. *Короленко Ц.П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – 1991, № 1, с. 8–15.

12. *Кулик Л.А., Берестов Н.И.* Семейное воспитание. – М., Просвещение, 1990.

13. *Курек Н.С.* Нарушение психической активности и злоупотребление ПАВ. – СПб, 2001.

14. *Кемпбелл.* Как на самом деле любить ребенка. Книга о воспитании. – М., 1990.

15. Лисовский В.Д., Колесникова Э.А. Наркотизм как социальная проблема. – СПб., 2001.
16. Лукашов С. Модели первичной профилактики, их выгоды и недостатки. – Internet.
17. Макеева А.Г. Профилактика раннего наркотизма у младших школьников. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Москва, 1995.
18. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. – СПб., 1999.
19. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб., «Речь», 2000.
20. Медведев Р. Прививка от наркомании. О русской традиции запрета наркотиков. – СПб., 1999.
21. Медведев Р. Семья и причины наркозависимости. – СПб., 1997.
22. Мейер Р. Заболевание под названием «болезненное пристрастие («аддикция»): доказательства, появившиеся за 200 лет дебатов / Пер. с англ. и общая ред. Поздняка В.Б. – Минск, 1997.
23. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости (алкоголизм, наркомания, компьютеромания и другие). – Одесса, 1998.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 1998.
25. Наркомания: ситуация, тенденции и проблемы / Под общ. ред. Поздняковой М.Е. – М., 1999.
26. Невярович Н.Е. Использование механизмов инициации в профилактике девиантного поведения // Ананьевские чтения: психология и политика. Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2002» / Под общ. ред. Юрьева А.И., Цветковой Л.А. – СПб., 2002, с. 79–81.
27. Полезные привычки / Под ред. Романовой О.Л. – М., 1998.
28. Полтавец В.И. Наследственные и средовые факторы в возникновении алкоголизма: Автореф. дис. докт. мед. наук. – Днепропетровск, 1987, с. 33.
29. Популярная психология для родителей / Под редакцией А.А. Бодалева. – М., Педагогика, 1988.
30. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Барнесса Э. и др. / Перев. с англ. Боковой А.М., Гриншпуна И.Б., Фильиа А. – М., 2000.
31. Романова О.Л. Первичная профилактика наркологических заболеваний у детей // Вопросы наркологии. – 1993, № 3, с. 46–53.
32. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.
33. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., «Генезис», 1999.
34. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет. – М., 2000.
35. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы ведущего. – М., «Генезис», 2001.
36. Шабалина В.В. Зависимое поведение школьников. – СПб., 2001.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ф.И.О. ребенка: _____

Дата рождения: _____

Ф.И.О. матери, год рождения, образование, профессия, место работы, должность, национальность: _____

Ф.И.О. отца, год рождения, образование, профессия, место работы, должность, национальность: _____

Другие члены семьи, проживающие вместе с учеником: _____

Социально-демографические условия семьи (многодетная, неполная, больные родители или инвалиды): _____

Состояние здоровья ученика (физическое развитие, особенности физического развития, особые недостатки, заболевания): _____

Занятость ученика во внеурочное время: _____

1. Как, по вашему мнению, ребенок относится к школе?

- а) положительно,
- б) затрудняюсь ответить,
- в) безразлично,

- г) негативно,
- д) ваш вариант ответа.

2. Что удовлетворяет вас в школе?

- а) все,
- б) отношения между учащимися,
- в) отношения с педагогами,
- г) организация занятий,
- д) качество преподавания,
- е) физкультурная подготовка,
- ж) организация досуга,
- з) затрудняюсь ответить,
- и) ваш вариант ответа.

3. Что не удовлетворяет вас в школе?

- а) все,
- б) отношения между учащимися,
- в) отношение педагогов к детям,
- г) организация занятий,
- д) качество преподавания,
- е) организация досуга,
- ж) затрудняюсь ответить,
- з) ваш вариант ответа.

4. Что, по вашему мнению, должна дать школа вашему ребенку?

- а) задатки здоровья,
- б) подготовить к жизни в условиях рынка,
- в) развить творческие способности,
- г) научить общению,
- д) сформировать независимость,
- е) подготовить в вуз,
- ж) выработать какие-либо черты характера (укажите, какие),
- з) сориентировать на общечеловеческие ценности,
- и) затрудняюсь ответить,
- к) ваш вариант ответа.

5. Какую роль вы отводите себе во взаимодействии со школой, где учится ваш ребенок?

- а) воспитывать должна школа,
- б) мне безразличны дела школы,

в) могу помочь школе конкретно в следующем _____

г) хотел бы помочь, но не знаю чем,

д) затрудняюсь ответить.

6. Удовлетворяет ли вас настроение, с которым ребенок идет в школу?

а) удовлетворяет,

б) не удовлетворяет,

в) затрудняюсь ответить.

7. Удовлетворяет ли вас оценка поведения вашего ребенка учителями в школе?

а) удовлетворяет,

б) не удовлетворяет,

в) затрудняюсь ответить.

8. Считаете ли вы, что школа способна обеспечить высокий уровень обучения и воспитания?

а) да,

б) нет,

в) затрудняюсь ответить.

9. Считаете ли вы, что родительские собрания чаще всего:

а) совсем бесполезные,

б) содержат мало полезной информации,

в) содержат много полезной информации,

г) очень полезные, содержательные, интересные,

д) затрудняюсь ответить.

Ваши пожелания учителям:

Спасибо за участие в анкетировании!

Приложение 2.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МЕРА ЗАБОТЫ»

1 балл – категорически не согласен;

2 балла – я не спешил бы с этим согласиться;

3 балла – это, пожалуй, верно;

4 балла – совершенно верно, я считаю именно так.

1. Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться ребенок, чтобы помочь ему их преодолеть.

2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.

3. Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.

4. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.

5. Хорошо, если занимается спортом. Однако спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушениями психики.

6. Воспитание – это тяжелый труд.

7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.

8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.

9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.

10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.

11. Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.

12. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.

13. В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно в первую очередь доставаться ребенку.

14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контактов с окружающими.

15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников ребенок выбирает себе в друзья.

Больше 40 баллов – вашу семью, вероятнее всего, можно назвать детоцентрической, т. е. интересы ребенка – главный мотив вашего поведения. Такая позиция достойна одобрения, однако у вас она несколько заострена. Это выражается в том, что психологи называют чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все решают за ребенка, стремятся всячески оградить его от подлинных и мнимых опасностей, заставляют следовать своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, это по мере взросления все более препятствует личностному росту. Вам следовало бы больше доверять своему ребенку, верить в него, прислушиваться к его собственным интересам. Ведь верно замечено: «Воспитывать детей – значит учить их обходиться без нас».

От 25 до 40 баллов – вашему ребенку не грозит стать распушенным или избалованным, поскольку вы уделяете ему достаточное, но не чрезмерное внимание. Постарайтесь сохранить этот уровень отношений.

Меньше 25 баллов – вы явно недооцениваете себя как воспитателя, слишком полагаетесь на случай и благоприятное стечение обстоятельств. Проблемы в деловых и супружеских отношениях часто отвлекают внимание от ребенка. А он вправе ожидать от вас большего участия и заботы.

Приложение 3.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ»

№ п/п	Вопросы	Баллы
	Обнаружили ли вы у своего ребенка:	
1	Снижение успеваемости в школе в течение последнего года	50
2	Неспособность рассказать вам о том, как протекает общественная жизнь в школе	50
3	Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям	50
4	Частую, непредсказуемую смену настроения	50
5	Частые синяки, порезы, причину появления которых он не может объяснить	50
6	Частые простудные заболевания	50
7	Потерю аппетита, похудание	50
8	Частое выпрашивание у вас или родственников денег	50
9	Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям	50
10	Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни	50
11	Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей	50
12	Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения	50
13	Гневность, агрессивность, вспыльчивость	50
14	Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма	100
15	Резкое снижение успеваемости	100
16	Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях	100
17	Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией	100
18	Нарушение памяти, неспособность мыслить логически	100
19	Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т. п.	100
20	Нарастающую лживость	100
21	Чрезмерно расширенные или суженные зрачки	100
22	Значительные суммы денег без известного источника дохода	300
23	Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды	300
24	Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения	300
25	Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей	300
26	Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т. п., особенно если их скрывают	300
27	Состояние опьянения без запаха спиртного	300
28	Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов	300

	Слышали ли вы от ребенка:	
29	Высказывания о бессмысленности жизни	50
30	Разговоры о наркотиках	100
31	Отстаивание своего права на употребление наркотиков	200
	Сталкивались ли вы со следующим:	
32	Пропажей лекарств из домашней аптечки	100
33	Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т.д.	100
	Случалось ли с вашим ребенком:	
34	Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п.	100
35	Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения	100
36	Совершение кражи	100
37	Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков	300
38	Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе алкогольного)	100

Если вы нашли для констатации более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, вам необходимо обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.

Приложение 4.

ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинное мое, потому что только Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

- мое тело, включая все, что оно делает;
- мое сознание, включая все мои мысли и планы;
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
- мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
- мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;
- мой голос, громкий или тихий, и все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я подружился с собой и полюбил себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей обо мне самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что некоторые части меня не вполне мне подходят.

Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне, и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу сам строить себя.
Я – это Я.

Приложение 5.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. С большей готовностью я откликнусь на ваши инициативы.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться оставить последнее слово за собой в каждом случае.
- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто расстроить вас. Другими словами, я пытаюсь достигать таким способом еще больших «побед».
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится минимальным. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позже.

- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, «что такое хорошо и что такое плохо».

- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертельный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смирись с этим.

- Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.

- Не проецируйте и не перекладывайте ваши проблемы на меня: у меня своих – неуправляемых.

- Не требуйте от меня большего, чем я могу. Иначе я начинаю ощущать, что ваша любовь зависит всецело от моих достижений: если получил хорошую отметку, то мы тебя любим, если плохую – отвергаем. Не торгуйте святым чувством.

- Давайте мне простор для выбора, создавайте условия для того, чтобы я имел свободу выбора и выбирал самостоятельно.

- Не делайте меня ответственным за все: я отвечаю лишь за свои поступки. В конце концов, любите меня таким, каков я есть. Я отвечу вам тем же.

Приложение 6.

ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

- *Принцип равенства:* мир детства и мир взрослости – совершенно равноправные части мира человека, их достоинства и недостатки дополняют друг друга.

- *Принцип диалогизма:* мир детства представляет собой особую ценность для взрослых – целостный диалог двух миров означает учебно-воспитательный процесс, в котором обучение представляет собой движение содержания мира взрослости в мир детства, а воспитание, напротив, движение содержания мира детства в мир взрослости.

- *Принцип сосуществования:* мир детства и мир взрослых должны поддерживать обоюдный суверенитет, исходить из идеи невмешательства, ненавязывания друг другу своих ценностей и законов, любая акция взрослых или детей не должна наносить ущерба другим.

- *Принцип свободы:* предоставление миру детей полной свободы в выборе собственного пути. Взрослые обязаны сохранять жизнь и здоровье детей.

- *Принцип соразвития:* процесс развития мира детей идет параллельно развитию мира взрослых, аномалией процесса развития является остановка самоактуализации как ребенка, так и взрослых.

- *Принцип единства:* мир детства и мир взрослых не образуют двух разграниченных миров, но составляют единый мир людей.

- *Принцип принятия:* особенности любого человека должны приниматься другими людьми такими, каковы они есть. Отношения могут складываться только на безоговорочной любви. Ненависть может проявляться лишь в отношении поступка, но не человека, ибо человек больше, чем его негативный поступок.

Приложение 7.

«ВАК-опросник» позволяет выявить ведущую репрезентативную систему подростка, то есть ту модальность, которой он чаще всего пользуется при описании мира. Результаты его могут показать, какая стратегия в усвоении учебного материала чаще всего используется учеником (визуальная, аудиальная или кинестетическая).

ВАК-ОПРОСНИК ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Ф. И. О. _____ Возраст _____ Пол _____ Дата _____

Инструкция. В каждом абзаце, состоящем из трех утверждений, выберите то, которое подходит вам больше всего, то, что для вас предпочтительно, и слева отметьте это утверждение цифрой «1». Затем цифрой «2» отметьте то, что менее подходит для вас, далее цифрой «3» – самый неподходящий для вас вариант. Таким образом, вы ранжируете утверждения по степени значимости, приемлемости для вас.

1. КАК ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ УЧИТЬСЯ?

- а) читая конспект, сделанный в классе, и рассматривая иллюстрации,
- б) повторяя молча про себя всю информацию,
- в) рисуя диаграммы, схемы и иллюстрации, на основе вновь полученной информации.

2. КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ ПРЕДПОЧЛИ БЫ УЗНАТЬ О ВЛИЯНИИ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ?

- а) с помощью фильма,
- б) через объяснения учителя, говорящего о том, что происходит,
- в) разбирая на части муляж тела человека и размышляя о том, что же происходит с различными органами, если человек много выпил.

3. КОГДА ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ, ЧТО ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО РАЗДРАЖАЕТ?

- а) люди, входящие и выходящие из комнаты,
- б) громкий звук телевизора,
- в) чувство голода или жажды.

4. ВЫ ГОТОВИТЕСЬ К ЭКЗАМЕНАМ...

- а) составляя перечень вопросов и отмечая галочкой выученное,
- б) обзванивая друзей и обсуждая информацию с ними,
- в) делая рисунок по материалу и мысленно проходя через все ступени в уме.

5. ВХОДЯ В СВОЙ КЛАСС, ЧТО ВЫ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ДЕЛАЕТЕ?

- а) посмотрю на плакаты на стене, обстановку в классе,
- б) поговорю с учеником, сидящим рядом со мной,
- в) похожу по классу.

6. ВО ВРЕМЯ ССОРЫ С КЕМ-НИБУДЬ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ЧТО ВЫ ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО СДЕЛАЕТЕ?

- а) сделаете сердитое лицо,
- б) закричите,
- в) с сердитым видом выйдете из комнаты.

7. ЧЕМ ВЫ ПРЕДПОЧЛИ БЫ ЗАНЯТЬСЯ?

- а) рассматривать плакаты со звездами в музыкальном салоне-магазине,
- б) слушать музыку,
- в) танцевать под музыку.

8. ВЫ ТОЛЬКО ЧТО СИЛЬНО ПОССОРИЛИСЬ С ОДНИМ ИЗ ВАШИХ ДРУЗЕЙ. КАК ВЫ РАССКАЖЕТЕ ОБ ЭТОМ СВОЕМУ ЛУЧШЕМУ ДРУГУ?

- а) напишете записку о том, что случилось,
- б) позвоните другу и расскажете ему обо всем,
- в) подождете, пока не встретите друга, и изобразите в лицах, что случилось.

9. КОГДА ВЫ СЛУШАЕТЕ МУЗЫКУ, ВЫ...

- а) мысленно видите образы, навеваемые музыкой,
- б) напеваете под звучащую музыку,
- в) пританцовываете под музыку.

10. КОГДА ВАШ УЧИТЕЛЬ ОБЪЯСНЯЕТ МАТЕРИАЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТОМУ ИЛИ ИНОМУ ПРЕДМЕТУ, ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ...

- а) видеть иллюстрации,
- б) чтобы материал громко зачитывали,
- в) чтобы учитель привел вам пример (может быть, пустил по рядам муляж или поделку и т.п.).

11. ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ, САМОЧУВСТВИЕ?

- а) на меня производит сильное впечатление общий вид (обстановка), как выглядит помещение,
- б) я очень чувствителен к окружающим меня звукам, шумам, голосам людей, буквально настраиваюсь на них,
- в) я очень чувствителен к тому, насколько удобна моя одежда, приятно ли телу в ней находиться, двигаться и т.д.

12. ДЛЯ ВАС ПРОСТО...

- а) подобрать для одежды, интерьера разнообразные цветовые комбинации,
- б) найти идеальную громкость звучания магнитофона, стереосистемы,
- в) выбрать наиболее удобную, комфортную мебель.

13. ВЫБИРАЯ И ЧИТАЯ КНИГИ, ВЫ БОЛЬШЕ ОРИЕНТИРОВАНЫ...

- а) на описание внешнего: пейзажи, декорации, краски и т.п.,
- б) на монологи между персонажами, на нюансы в описании разговоров,
- в) на действие, динамичность сюжета.

Интерпретация. Во всех разделах ответы даны в следующей последовательности: визуальный, аудиальный, кинестетический. Для получения результатов необходимо подсчитать, сколько баллов «получила» каждая модальность. Чем меньше количество баллов, тем больше вклад данной модальности в создание образа мира. Для наглядного представления результатов рекомендуем построить диаграмму.

Приложение 8.

«НЕОКОНЧЕННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Инструкция: продолжи высказывания...

1. Наркотики – это...
2. Наркоман – это...
3. В моей семье отношение к наркотикам...
4. Мои друзья относятся к наркотикам...
5. Я считаю, что наркотики нужно...
6. Наркотик лишает...

Приложение 9.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ «СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С УТВЕРЖДЕНИЕМ?»

1. Большинство наркотиков вызывают осложнения здоровья.
2. Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят.
3. Употребление наркотиков вызывает у человека потерю интереса ко всякой деятельности и всем занятиям, которые привлекали раньше.
4. Даже одноразовое применение наркотиков может вызвать зависимость.
5. В каждой дозе наркотиков содержатся неизвестные ядовитые вещества.
6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.
7. После принятия определенных наркотиков употреблявший их нуждается в большей дозе препарата для получения того же эффекта.
8. От инфицированной иглы возможно заразиться СПИДом.

Приложение 10.

ТЕСТ ЭМОЦИЙ БАССА-ДАРКИ, АДАПТИРОВАННЫЙ Г.А. ЦУКЕРМАН, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВИДА И УРОВНЯ АГРЕССИИ В ОБЩЕНИИ

Гнев, чувство ненависти, обиды и разочарования могут разрушить дружбу и семейное благополучие, испортить карьеру, привести к серьезным заболеваниям. Однако эти самые эмоции могут быть полезными, если их разрушительную энергию использовать в мирных целях.

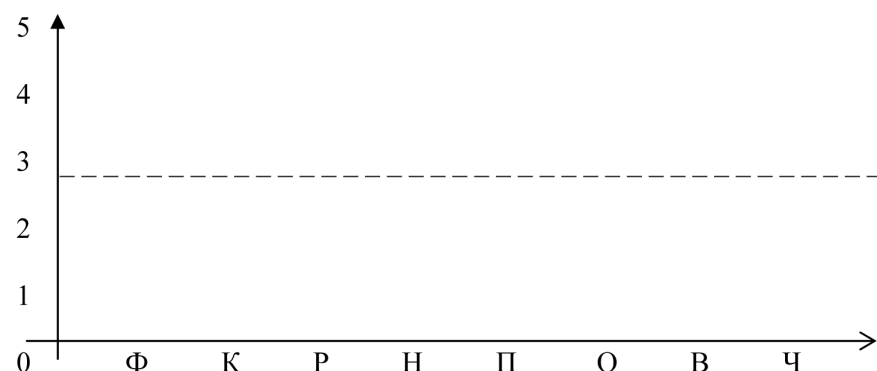
Инструкция. Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Каждый кружок – один балл, подсчитай количество баллов на каждой строчке и построй график.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые могут довести меня до драки.
18. Я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу наглубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать о нем все, что думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первым ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Бланк для ответов

Ф (Физическая агрессия)	1	9	17	25	33
К (Косвенная агрессия)	2	10	18	26	34
Р (Раздражение)	3	11	19	27	35
Н (Негативизм)	4	12	20	28	36
О (Обидчивость)	5	13	21	29	37
П (Подозрительность)	6	14	22	30	38
В (Вербальная агрессия)	7	15	23	31	39
Ч (Чувство вины)	8	16	24	32	40



Твоя **агрессивность** – твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей. Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя. Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

Физическая агрессия – склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную реакцию.

Косвенная агрессия – конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение – плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется – см. «физическая или косвенная агрессия».

Негативизм – реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные или даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость – готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность – готовность видеть в словах и поступках других людей скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия – за словом в карман ты не полезешь, а зря. Слово не воробей, вылетит – не поймаешь. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины – поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто ты в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять.

Что же с этим делать? Как минимум – знать: чтобы осознать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум – помнить, кто в доме хозяин – ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя обьезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приучить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой стороны, мы должны признать, что лошадь все-таки дикая, и проявлять терпение при ее приучении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что лошадь должна признать в нас своего укротителя.

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

(советы)

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга – когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар.

1. Тем, у кого нет такого клапана, можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

2. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

3. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

4. Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, рыбалка, туризм, сбор грибов и ягод способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

5. Дыхание уступами. Природа дала мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких вдохов и выдохов, которые дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха. Упражнение: три-четыре коротких выдоха, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

6. Умыться холодной водой. Медленно пить холодную воду большими глотками.

Приложение 11.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Инструкция

Вам будет предложен ряд высказываний: пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны с ним. Оценить степень вашего согласия или несогласия можно следующим образом:

«++» – конечно, да (сильное согласие);

«+» – скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» – ни да, ни нет (не знаю, что ответить);

«-» – скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«--» – конечно, нет (сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Свои оценки вы можете записывать напротив порядкового номера утверждения анкеты. Спасибо!

Опросник

1. Группа, в которой существует много разных мнений, не сможет долго существовать.

2. Цивилизованные страны, как, например, Россия, не должны помогать народам Африки: пусть сами решают свои проблемы.

3. Хорошо, что меньшинство может свободно критиковать решение большинства.

4. Дети из более богатых семей не должны иметь право учиться в особых школах, даже за свои собственные деньги.

5. Было бы правильнее содержать приезжих из южных отсталых стран в специально отведенных районах и обучать в отдельных школах, чтобы ограничить их контакты с остальными людьми.

6. Вид молодого человека с бородой и длинными волосами неприятен для всех.

7. Маленькие народы, проживающие в нашей стране, должны иметь право без ведома российских властей устанавливать у себя некоторые особые законы, связанные с их традициями и обычаями.

8. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.

9. Люди не созданы равными: некоторые из них лучше, чем остальные.

10. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.

11. Внешний вид представителей небелой расы является хотя бы в чем-то, но отклонением от нормы.

12. Истоки современного терроризма следует искать в исламской культуре.

13. Улучшать районы проживания бедноты – это бесполезная трата государственных денег.

14. Евреи – такие же полезные для общества граждане, как и представители любой другой национальности.

15. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.

16. Хотя темнокожие люди и отстают от белых в экономическом развитии, я уверен(а), что между двумя расами не существует никаких различий в умственных способностях.

17. Человека, который любит другую страну и помогает ей больше, чем своей, необходимо наказывать.

18. Мы не должны ограничивать въезд в наш город представителей других народов.

19. Это несправедливо, что выходцы из азиатских или африканских стран, даже если станут гражданами России, не могут получить хорошую работу или занять высокую государственную должность наравне с другими.

20. Все чеченцы по своей натуре одинаковы.

21. Если учесть все за и против, то надо признать, что между представителями различных рас существуют различия в способностях и талантах.

22. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей, меня это не должно касаться – это их личное дело.

23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.

24. Мне трудно представить, что моим другом станет человек другой веры.

25. То, что люди в нашей стране придерживаются разных и даже иногда противоположных взглядов, – благо для России.

26. Меня раздражают писатели, которые используют чужие и незнакомые слова.

27. Человека можно оценивать только по его моральным и деловым качествам, а не по его национальности.

28. Истинной религией может быть только одна религия.

29. Человек, совершивший преступление, не может серьезно измениться к лучшему.

30. То, что Россия – многонациональная страна, обогащает ее культуру.

31. Человек, который со мной не согласен, обычно вызывает у меня раздражение.

32. Я четко знаю, что хорошо, что плохо для всех нас, и считаю, что другие также должны это понять.

33. Мужа (жену) лучше выбирать среди своей национальности.

34. Мне хотелось бы немного пожить в чужой стране.

35. Все те, кто просит милостыню, как правило, лживы и ленивы.

36. Человек другой культуры, с другими обычаями, привычками пугает или настораживает окружающих.

37. Все виды ущемления прав по национальному признаку должны быть объявлены незаконными и подвергаться суровому наказанию.

38. Очень важно защищать права тех, кто в меньшинстве и имеет не похожие на общепринятые взгляды и поведение.

39. Нашей стране необходимо больше терпимых людей – таких, кто ради мира и согласия в обществе готов пойти на уступки.

40. Любой межнациональный конфликт можно разрешить путем переговоров и взаимных уступок.

41. Люди другой расы или национальности, может, и являются нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.

42. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.

43. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.

44. Идти на уступки – это значит проявлять слабость.

45. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.

Обработка и интерпретация результатов

За оценку каждого утверждения респондент получает определенный балл. Если он оценивает какое-либо утверждение знаком «++», то получает 2 балла.

Если «+ +», то 2 балла,
если «+», то 1 балл,
если «0», то 0 баллов,
если «-», то -1 балл,
если «- -», то -2 балла.

Результаты получаются путем сложения баллов с учетом знака.

При этом в ответах на вопросы: 3, 7, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 25, 27, 30, 34, 37, 38, 39, 40 знак не меняется;

в ответах на вопросы: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 41, 42, 43, 44, 45 знак меняется на противоположный.

Подсчитав баллы, можно подвести некоторые итоги:

от -90 до -45 – высокий уровень развития интолерантности;

от -45 до 0 – невысокий уровень интолерантности;

от 0 до 45 – невысокий уровень толерантности;

от 45 до 90 – высокий уровень толерантности.

Приложение 12.

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Мышечное расслабление в позе сидя

Первый этап

Следите за вашим дыханием, вдохом и выдохом. При вдохе – живот выпячивается, при выдохе – втягивается. Закройте глаза, слегка приоткройте губы. Весь процесс дальнейшего напряжения/расслабления лучше сочетать с дыханием: на вдохе – напряжение, на выдохе – расслабление. Теперь мы сосредотачиваем свое внимание на правой руке (если вы левша, то на левой). Сожмите руку в кулак, крепко, но не судорожно. Почувствуйте напряжение каждой мышцы руки (примерно 5 сек.), затем расслабьте мышцы. Разожмите кулак. Расслабленная рука лежит на колене. Каждый палец расслабляется, становится мягким, вялым.

Теперь сосредотачиваемся на предплечье и плече: снова сожмите пальцы в кулак, согните локоть, напрягите ваши мышцы, почувствуйте, какие они твердые (5 сек.), и снова их расслабьте. Положите руку на колене. Кисть руки и рука могут совершенно расслабиться. Возможно, вы почувствуете дрожь в мышцах. Если это так, напрягите их снова на один миг и расслабьте. Ваша рука, расслабленная и тяжелая, лежит на колене. Она расслабляется все больше и больше. Ваше дыхание ровное и спокойное.

Теперь сосредотачиваемся на другой руке. Сожмите пальцы руки в кулак. Почувствуйте напряжение (5 сек.), но не сжимайте пальцы до судорог, и снова расслабьте их. Рука расслабленно лежит на колене. вам приятно, легко, вы расслаблены.

Теперь – плечо и предплечье: сожмите пальцы в кулак, согните руку в локте, напрягите все мышцы, сосредоточьтесь на них (5 сек.) и снова расслабьте. Положите руку на колени, каждая мышца расслаблена. Дыхание спокойное и ровное. При каждом вдохе живот слегка выпячивается, при выдохе – легко втягивается. Наслаждайтесь приятным чувством расслабления во всем теле.

Теперь сосредотачиваемся на лице: поднимите брови, наморщите лоб, отчетливо почувствуйте напряжение (5 сек.) и снова опустите брови. Напряжение уходит. Теперь сведите брови к переносице, крепко

зажмурьте глаза (5 сек.) и снова расслабьте мышцы. Мышцы расслабляются все больше и больше, расслабление нарастает.

Теперь сожмите зубы, но без судорог. Почувствуйте напряжение в челюсти (5 сек.) и снова отпустите мышцы. Прижмите язык крепко к небу (5 сек.) и снова отпустите. Расслабляется все лицо, вам легко и приятно. Губы слегка приоткрыты, зубы не давят друг на друга, язык мягко лежит во рту. Вы наслаждаетесь расслаблением в лице. Расслабление нарастает во всем теле. Дышите спокойно и ровно. При дыхании живот сам по себе легко поднимается и опускается.

Теперь сосредотачиваемся на шее и затылке: потяните голову вперед, подбородок прижимается к груди. Почувствуйте напряжение в шее и затылке (5 сек.) и с облегчением опустите голову. Зафиксируйте это чувство расслабления. Теперь запрокиньте голову назад. Осознанно почувствуйте напряжение (5 сек.), затем расслабьтесь, почувствуйте, как уходит напряжение. Вся сила напряжения уходит из мышц. Вы сидите, приятно расслабившись, на стуле или в кресле. Вы чувствуете, как при дыхании живот поднимается и опускается. С каждым выдохом расслабление все глубже и глубже.

Теперь сосредотачиваемся на плечах и животе: разведите плечи, они почти касаются друг друга, мышцы очень твердые (5 сек.), и снова расслабьтесь, опустите плечи. Теперь подтяните плечи вперед к груди, отчетливо почувствуйте напряжение (5 сек.) и снова расслабьтесь. Расслабление, облегчение, покой. Теперь поднимите плечи, они почти касаются ушей, зафиксируйте напряжение в мышцах (5 сек.) и снова расслабьтесь. Плечи опускаются, висят. Вы дышите спокойно и равномерно.

Теперь немного приподнимите ноги от пола. Ноги немного приподняты, живот напрягается, вы чувствуете напряжение в мышцах живота (5 сек.). Затем опустите ноги, живот расслабляется. Дыхание спокойное, ровное. При каждом цикле дыхания живот равномерно поднимается и опускается. С каждым выдохом расслабление все глубже и глубже. Вам легко, приятно.

Теперь сосредоточьтесь на ногах и ступнях: чтобы напрячь переднюю поверхность бедра, прижмите ноги крепко к полу. Зафиксируйте напряжение в бедрах (5 сек.) и снова расслабьте мышцы. Передняя поверхность бедра расслабляется.

Теперь вытяните ноги и тяните как можно дальше пальцы ног и ступни. Напрягите мышцы задней поверхности бедра (5 сек.), снова расслабьте спокойно, легко.

Теперь разверните пальцы ног так, как будто вы хотите взять ими карандаш. Почувствуйте напряжение (8 сек.), но не доводите его до судорог и снова отпустите пальцы. Потяните кончики пальцев ног к корпусу. Зафиксируйте напряжение (5 сек.) и расслабьте мышцы. Из ваших ступней вытекает напряжение. Расслабление все глубже и глубже. Вы дышите спокойно и ровно. Ваш живот поднимается и опускается в ритме дыхания.

Теперь снова мысленно пройдитесь по всем мышцам. Если вы где-то чувствуете напряжение, скажите сами себе: «Расслабься, освободи мышцы». Наслаждайтесь чувством расслабления. Вы сидите спокойно, ваше тело тяжелое и расслабленное. Вы дышите спокойно и ровно. С каждым выдохом вы все больше и больше расслабляетесь.

Сейчас вы медленно выходите из расслабления. Избегайте любых внезапных и резких движений. Вы заметите, что расслабление дает вам свежесть и энергию, и вы почувствуете себя лучше и приятнее.

Теперь я буду вести счет от 4 до 1.

4 – вы двигаете кистями рук, даете работу вашим пальцам,

3 – вы двигаете руками и ногами, слегка покачивая ими,

2 – вы потягиваетесь всем корпусом во всех направлениях,

1 – вы открываете глаза, медленно встаете.

Вы чувствуете себя приятно и обновленно, как будто только что приняли освежающий душ.

Второй этап

Сядьте на стул, голова опущена на грудь. Положите руки на колени и закройте глаза.

Наморщите лоб и сожмите губы, как будто вы хотите сделать утрашающее лицо. Напрягите всю мускулатуру лица (5 сек.), но без судорог. Теперь расслабьте мышцы лица и тела. Они снова становятся мягкими и рыхлыми. Попробуйте сознательно оценить чувство расслабления (10 сек.).

Следующий участок тела, за который мы возьмемся, – это плечи, руки и кисти рук. Сожмите пальцы рук в кулак и напрягите каждую мышцу. Вы почувствуете, как все мышцы становятся твердыми и крепкими. И теперь вы снова возвращаетесь в состояние расслабления. Все мышцы ослабевают, напряжение уходит. Вы чувствуете себя легко, свободно (10 сек.). Повторите также и это упражнение: напрягите плечи, руки и кисти рук. Все мышцы становятся твердыми (5 сек.), но не до судорог, затем снова расслабьте мышцы. Плечи опускаются, руки свободно свисают, кисти рук расслабляются (10 сек.).

Теперь мы примемся за мышцы груди и живота. Руки остаются расслабленными. С силой напрягите мышцы груди и живота (5 сек.), снова расслабьте их, вернитесь в состояние покоя, насладитесь чувством покоя, которое распространяется по всему телу (10 сек.). Теперь повторите напряжение в торсе. Напрягите мышцы груди и живота, удерживайте напряжение (5 сек.). Снова расслабьтесь, напряжение уходит. Все мышцы расслаблены. Мышцы лица, плеч, груди, рук, живота. Дышите спокойно и равномерно (10 сек.).

Теперь мы переходим к ногам и ступням. Попробуйте напрячь все мышцы ног и ступней, не совершая движений. Почувствуйте напряжение до кончиков пальцев ног (10 сек.).

Повторите также следующее упражнение: напрягите мышцы бедер, мышцы ступней. Держите напряжение (5 сек.) и снова расслабьте мышцы, мышцы становятся рыхлыми. Сейчас все ваши мышцы расслаблены, расслабление распространяется по всему телу. Вы дышите спокойно и равномерно. Оставайтесь в этом положении еще минуту. Теперь медленно выходите из расслабления. Вы двигаете пальцами рук, легко встряхиваете руками, двигаете ногами, потягиваетесь, открываете глаза и приходите в себя.

Кратковременные формы мышечного расслабления

Кратковременное расслабление всей мускулатуры

Если вам удастся достигнуть расслабления мышц тела во время продолжительных упражнений, можно перейти к кратковременному расслаблению, при котором все тело напрягается за один раз, а потом, в уже указанной выше последовательности, расслабляются отдельные мышечные группы.

Фаза напряжения: сядьте, выгните спину, как кошка, опустите голову на грудь. Одновременно скрестите руки перед грудью. Плечи поднимаются высоко вверх, а кисти рук лежат на предплечьях. Разверните ноги под углом, тогда ступни будут легко отрываться от пола. Сделайте вдох, напрягите живот и ягодицы. И, наконец, напрягите мышцы лица, зажмурьте глаза, наморщите нос и лоб. Усиливайте напряжение в данной выше последовательности. В конце упражнения тело еще раз сконцентрированно напрягается, а дыхание задерживается.

Фаза расслабления: теперь расслабьте все мышцы, лягте и глубоко и свободно выдохните. Для расслабления потребуется больше

времени, чем для напряжения. Полностью расслабьте мышцы в заученном порядке.

Расслабление отдельных мышечных групп

Все упражнения для расслабления мышц могут проводиться изолированно. Можно напрягать и расслаблять руки, сведенные судорогой, например, в результате длительного письма в течение нескольких часов; напряженное лицо – после длительной концентрации; напряженные мышцы затылка – после длительной поездки в поезде.

«Зигфрид»

Фаза напряжения: сядьте прямо, как свеча. Разведите руки, плечи и предплечья под прямым углом. Отведите плечи назад, как можно дальше, как будто вы хотите удержать между лопаток маленький предмет, например, карандаш. Сильно напрягите мышцы, вы чувствуете, что ваши лопатки сейчас соприкоснутся. При этом слегка вытяните голову вперед. Вы должны почувствовать в середине спины легкую боль.

Фаза расслабления: как только вы почувствуете боль, два раза вдохните и выдохните, затем расслабьтесь. Плечи и голова расслабленно падают вперед. Охватите руками колени и потяните руки и плечи.

Для расслабления плеч и затылка рекомендуется сделать упражнение «Квазимодо».

«Квазимодо»

Фаза напряжения: разверните руки, плечи и предплечья под прямым углом. Плечи свободно свисают. Закройте глаза и выдохните. Теперь поднимите плечи высоко, как будто вы хотите коснуться ими ушей. Втяните голову в плечи, не смотрите при этом вверх. Сконцентрируйтесь на мышечной складке, которая возникла на вашем затылке. Сильно зажмите этот «валик» между головой и плечами, дышите при этом глубоко. Сжимайте его так сильно, чтобы в голове появилась вибрация. Не прекращайте сжимать, пока не почувствуете боль. Не задерживайте воздух!

Фаза расслабления: важно, чтобы ваши плечи были полностью расслаблены и свободно опущены вниз. Голова опущена так низко,

что подбородок касается груди. Делайте это одним плавным непрерывным движением. Закройте глаза, дышите спокойно, равномерно, не отрывайте подбородок от груди. Попробуйте положить правое ухо на правое плечо, затем левое – на левое плечо, плечи не поднимаются. Они напрягаются, и напряжение отчетливо чувствуется сухожилиями, расположенными в области между ушами и плечами. Итак, подбородок не двигается, только голова склоняется в сторону. Дышите спокойно и равномерно, насладитесь расслаблением, но чрезмерно не затягивайте его. Фаза расслабления должна проводиться достаточно долго и основательно. Если вы не выполните фазу расслабления, то вы не достигнете нужного эффекта.

«Кинг-Конг»

Фаза напряжения: положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конга. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

Фаза расслабления: расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет – кусок дерева, камень. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих. Вы можете проводить это упражнение когда и где хотите. Его хорошо применять при внутреннем напряжении – перед контрольной работой, а также в ситуациях, когда необходимо быстрое и несложное мышечное расслабление. Также хорошо выполнять это упражнение при замерзании рук.

«Танк»

Фаза напряжения: перед началом выполнения этого упражнения мы должны почувствовать, что напрягаем «настоящую» мускулатуру. Проведите простой эксперимент. Возьмитесь левой рукой за правую подмышечную впадину. Ощупайте мышцу, которая идет от

подмышечной впадины к груди. Представьте себе, что в подмышечной впадине вы должны удержать предмет. Напрягите мышцы. Вы чувствуете, как мышца становится твердой? Значит, вы все делаете правильно.

Это напряжение должно испытываться с обеих сторон. Вы чувствуете, что дыхание при этом затруднено. При напряжении мышц с обеих сторон у вас возникает чувство, как будто вы сидите в танке. Дыхание возможно только диафрагмой и, пассивно, животом.

Сядьте прямо, как свеча, согните руки в локтях. Закройте глаза, дышите спокойно и равномерно. Сильно напрягите все мышцы груди. Дышите животом и напрягайте мышцы как можно сильнее. Несколько раз вдохните и выдохните в таком положении.

Фаза расслабления: расслабьте все мышцы. Руки вялые, свисают вниз. Один-два раза слегка приподнимите локти, чтобы открыть подмышечные впадины, при этом мышцы немного растягиваются. Расслабьте плечевые суставы.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Правительство Рязанской области
Антинаркотическая комиссия Рязанской области
ОГБОУ ДПО «Рязанский институт развития образования»

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Часть 4

Программа работы по профилактике злоупотребления ПАВ
и формированию здорового образа жизни
с семьями учащихся среднего звена школы
Методические рекомендации

Составители:
Фомина Ольга Васильевна
Кузьминых Елена Геннадьевна

Государственное автономное учреждение Рязанской области
«Издательство «Пресса». 390000, г. Рязань, ул. Горького, 102 А.

Отпечатано по заказу министерства печати
и массовых коммуникаций Рязанской области

Тираж _____ экз. Заказ № _____.
2013 г.