

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

# **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**

Часть 3

**Программа работы по профилактике  
злоупотребления ПАВ  
и формированию здорового образа жизни  
с семьями учащихся младших классов  
предполагаемой «группы риска»**

*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 МОУ СОШ № 7 г. Рязани

**Профилактика** наркомании в раннем возрасте. Часть 3.  
П 84 Программа работы по профилактике злоупотребления ПАВ и  
формированию здорового образа жизни с семьями учащихся  
младших классов предполагаемой «группы риска». Методи-  
ческие рекомендации / Сост.: О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых. –  
Рязань : Пресса, 2013. – 96 с.

В данном методическом пособии представлен третий этап системной ра-  
боты с семьями учащихся младших классов по профилактике злоупотребле-  
ния ПАВ и формированию здорового образа жизни. Раскрываются методы  
коррекции поведенческих стереотипов, которые провоцируют формирование  
аддиктивного поведения в младшем школьном возрасте.

Представленные в пособии занятия родительского клуба «Школа ответ-  
ственного родителя» помогут объединить усилия взрослых по установлению  
взаимопонимания и гармоничных отношений с детьми, выработать единство  
требований педагогов и родителей. В совместной деятельности дети и их  
родители учатся взаимодействовать друг с другом, решать проблемные си-  
туации, применять полученные навыки в творческих играх и практических  
упражнениях.

Данное методическое пособие будет наиболее востребовано для педаго-  
гов-психологов, классных руководителей, воспитателей, работающих в млад-  
ших классах 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

Роль родителей в процессе воспитания ребенка ..... 6

Ошибки семейного воспитания. .... 14

Отклоняющееся поведение: причины и пути преодоления ..... 19

### II. Практическая часть

Актуальность проблемы злоупотребления ПАВ ..... 23

Особенности построения профилактических программ  
для младших школьников. .... 23

Модель поведения риска Р. Джессора. .... 25

Основная цель проведения профилактической работы  
с младшими школьниками ..... 26

Программа первичной профилактики наркогенных  
заболеваний младших школьников ..... 26

Программа занятий родительского клуба  
«Школа ответственного родителя» ..... 29

Литература. .... 43

Приложения. .... 46

## 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 младшего школьного возраста с учетом психологических факторов риска, которые будут способствовать формированию факторов и механизмов защиты от ПАВ.

# **I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

## **РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА**

У хороших родителей вырастают хорошие дети. Как часто слышим мы это утверждение, но затрудняемся объяснить, что же это такое – хорошие родители.

Будущие родители думают, что хорошими можно стать, изучив специальную литературу или овладев особыми методами воспитания. Несомненно, педагогические и психологические знания необходимы, но только одних знаний мало. Можно ли назвать хорошими тех родителей, которые никогда не сомневаются, всегда уверены в своей правоте, всегда точно представляют, что ребенку нужно и что ему можно, которые утверждают, что в каждый момент знают, как правильно поступить, и могут с абсолютной точностью предвидеть не только поведение собственных детей в различных ситуациях, но и их дальнейшую жизнь?

А можно ли назвать хорошими тех родителей, которые прибывают в постоянных тревожных сомнениях, теряются всякий раз, когда сталкиваются с чем-то новым в поведении ребенка, не знают, можно ли наказывать, а если прибегли к наказанию за проступок, тут же начинают сомневаться в правильности своих действий? Все неожиданное в поведении ребенка вызывает у них испуг, им кажется, что они не пользуются авторитетом, иногда сомневаются в том, любят ли их собственные дети. Эти родители часто подозревают своих детей в тех или иных вредных привычках, высказывают беспокойство об их будущем, опасаются дурных примеров, неблагоприятного влияния «улицы», не разрешают дружить со сверстниками, выражают сомнение в психическом здоровье детей.

По-видимому, ни тех, ни других нельзя отнести к категории хороших родителей. И повышенная родительская уверенность, и излишняя тревожность не содействуют успешному родительству.

При оценке любой человеческой деятельности обычно исходят из некоторого идеала, нормы. В воспитательной деятельности, по-видимому, такой абсолютной нормы не существует. Мы учимся быть родителями, так же, как учимся быть мужьями и женами, как постигаем секреты мастерства и профессионализма в любом деле.

В родительском труде, как во всяком другом, возможны и ошибки, и сомнения, и временные неудачи, поражения, которые сменяются победами. Воспитание в семье – это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы. Отношения с ребенком, так же как и с каждым человеком, глубоко индивидуальны и неповторимы.

Например, если родители во всем совершенны, знают правильный ответ на любой вопрос, то в этом случае они вряд ли смогут осуществить самую главную родительскую задачу – воспитать в ребенке потребность к самостоятельному поиску, к познанию нового.

Родители составляют первую социальную среду ребенка. Личность родителей играет главную роль в жизни каждого человека. Не случайно, что к родителям, особенно к матери, мы мысленно обращаемся в тяжелую минуту жизни. Вместе с тем чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, – это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей. Специфика чувств, возникающих между детьми и родителями, определяется главным образом тем, что забота родителей необходима для поддержания самой жизни ребенка. А нужда в родительской любви – поистине жизненно необходимая потребность маленького человеческого существа. Любовь каждого ребенка к своим родителям беспредельна, безусловна, безгранична. Причем если в младенческие годы жизни родительская любовь обеспечивает жизнедеятельность и безопасность, то по мере взросления родительская любовь все больше выполняет функцию поддержки и осуществления безопасности внутреннего, эмоционального и психологического мира человека. Родительская любовь – источник и гарантия благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья.

Именно поэтому первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких условиях у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная и самая необходимая из всех обязанностей родителей – это относиться к ребенку в любом возрасте с любовью и вниманием.

Необходимость создания у ребенка уверенности в родительской любви диктуется рядом обстоятельств. Не так редки случаи, когда дети, повзрослев, расстаются с родителями. Расстаются в психологическом, душевном смысле, когда утрачиваются эмоциональные связи с самыми близкими людьми. Психологами доказано, что за трагедией

подросткового алкоголизма и подростковой наркомании часто стоят не любящие своих детей родители. Главное требование к семейному воспитанию – это требование любви. Необходимо, чтобы ребенок ощущал, чувствовал, понимал, был уверен, что его любят, был наполнен этим ощущением любви, какие бы сложности, столкновения и конфликты ни возникали в его отношениях с родителями или в отношении супругов друг с другом. Только при уверенности ребенка в родительской любви и возможно правильное формирование психического мира человека, только на основе любви можно воспитать нравственное поведение, только любовь способна научить любви.

Многие родители считают, что ни в коем случае нельзя показывать детям любовь к ним, полагая что, когда ребенок хорошо знает, что его любят, это приводит к избалованности, эгоизму, себялюбию. Нужно категорически отвергнуть это утверждение. Все эти неблагоприятные личностные черты как раз возникают при недостатке любви, когда создается некий эмоциональный дефицит, когда ребенок лишен прочного фундамента неизменной родительской привязанности. Внушение ребенку чувства, что его любят и о нем заботятся, не зависит ни от времени, которое уделяют детям родители, ни от того, воспитывается ребенок дома или с раннего возраста находится в детском саду. Не связано это и с обеспечением материальных условий, с количеством вложенных в воспитание материальных затрат. Более того, не всегда видимая заботливость иных родителей, многочисленные занятия, в которые включается по их инициативе ребенок, содействуют достижению этой самой главной воспитательной цели.

Универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, – это глубокий постоянный психологический контакт с ребенком. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дают детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Основа для сохранения контакта – искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка, искреннее любопытство к его детским, пусть самым пустяковым и наивным, проблемам, желание понимать, желание наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в душе и сознании растущего человека. Вполне естественно, что конкретные формы и проявления этого контакта широко варьируют, в зависимости от возраста и индивидуальности ребенка. Но полезно задуматься и над общими закономерностями психологического контакта между детьми и родителями в семье.

Контакт никогда не может возникнуть сам собой, его нужно строить даже с младенцем. Говоря о взаимопонимании, эмоциональном контакте между детьми и родителями, имеется в виду некий диалог, взаимодействие ребенка и взрослого друг с другом.

**Диалог.** Как строить воспитывающий диалог? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога – это совместное устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, общность в направлении совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точка зрения взрослых и детей различна, что вполне естественно при различиях опыта. Однако первостепенное значение имеет сам факт совместной направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним. Ребенок, даже в самом малом возрасте, должен становиться не объектом воспитательных воздействий, а союзником в общей семейной жизни, в известном смысле ее создателем и творцом. Именно тогда, когда ребенок участвует в общей жизни семьи, разделяя все ее цели и планы, исчезает привычное единогласие воспитания, уступая место подлинному диалогу.

Наиболее существенная характеристика диалогичного воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком весьма трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого – это позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью – ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к установлению равенства.

Равенство позиций означает признание активной роли ребенка в процессе его воспитания. Человек должен быть не объектом воспитания, он всегда должен быть активным субъектом самовоспитания. Родители могут стать властителями души своего ребенка лишь в той мере, в какой им удастся пробудить в ребенке потребность в собственных достижениях, собственном совершенствовании.

Требование равенства позиций в диалоге опирается на тот неоспоримый факт, что дети оказывают несомненное воспитывающее воздействие и на самих родителей. Под влиянием общения с собственными детьми, включаясь в разнообразные формы общения с ними,



выполняя специальные действия по уходу за ребенком, родители в значительной степени изменяются в своих психических качествах, их внутренний душевный мир заметно трансформируется.

По этому поводу, обращаясь к родителям, Я. Корчак писал: «Наивно мнение, что, надзирая, контролируя, поучая, прививая, искореняя, формируя детей, родитель, зрелый, сформированный, неизменный, не поддается воспитывающему влиянию среды, окружения и детей».

Равенство позиций отнюдь не означает, что родителям, строя диалог, нужно опуститься на ступень ребенка (т.н. – «панибратство»). Это не правильно. Родителям предстоит подняться до понимания «тонких истин детства». Равенство позиций в диалоге состоит в необходимости для родителей постоянно учиться видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей. Воспитание заключается в том, чтобы «поднять» ребенка на ступень к родителю...

Контакт с ребенком, как высшее проявление любви к нему, следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности. Постоянное тактичное всматривание, вчувствование в эмоциональное состояние, внутренний мир ребенка, в происходящие в нем изменения, в особенности его душевного строя – все это создает основу для глубокого взаимопонимания между детьми и родителями в любом возрасте.

**Принятие.** Помимо диалога для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется принятием ребенка. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей. Принимать ребенка – значит утверждать неповторимое существование именно этого человека, со всеми свойственными ему качествами. Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказывают родители в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз объяснять, бестолочь!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой другой бы на твоём месте понял, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует очень хорошо понять, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни вызывалось, наносит серьезный вред контакту с ребенком, нарушает уверенность в родительской любви. Необходимо выработать для себя правило **не оценивать негативно самого ребенка, а подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, необдуманный поступок.** Ребенок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истиной родительской любви, формула принятия – это не «люблю, потому что ты – хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

Но если хвалить ребенка за то, что есть, он остановится в своем развитии! За что же хвалить, если знаешь, сколько у него недостатков?

Во-первых, воспитывает ребенка ни одно только принятие, похвала или порицание, воспитание состоит из многих других форм взаимодействия и рождается в совместной жизни в семье. В данной работе речь идет о реализации любви, о созидании правильного эмоционального фундамента, правильной чувственной основы контакта между родителями и ребенком.

Во-вторых, требование принятия ребенка, любви к такому, какой есть, базируется на признании и вере в развитие, в постоянное совершенствование ребенка. Умению родителей общаться без постоянного осуждения личности ребенка помогает вера во все то хорошее и сильное, что есть в каждом, даже в самом неблагополучном, ребенке. Истинная любовь поможет родителям отказаться от фиксирования слабостей, недостатков и несовершенств, направит воспитательные усилия на подкрепление всех положительных качеств личности ребенка, на поддержку сильных сторон души, к борьбе со слабостями и несовершенствами.

Следует оценивать не личность ребенка, а его поступки и достижения. Действительно, если назвать своего ребенка недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит изменить его свое поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок при полном признании личности ребенка, вере в его успех, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы. Он может ошибиться и в следующий раз или по слабости воли пойти по

более легкому пути, но рано или поздно «высота будет взята», а ваш контакт с ребенком от этого никак не пострадает, наоборот, радость от достижения победы станет вашей общей радостью.

Родителю необходимо контролировать свое эмоциональное состояние, т.к. весьма часто за родительским осуждением стоит раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникновения в мир глубоко личностных переживаний детей, появление ростков «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность – таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

**Независимость ребенка.** Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма. Без этой связи невозможно развитие, а слишком раннее прерывание этой связи представляет угрозу для жизни. Человек принадлежит к наиболее сложным биологическим организмам и никогда не станет полностью независимым. Человек не может черпать жизненные силы только из самого себя. Человеческая жизнь, как говорил психолог А.Н. Леонтьев, – это разъятое, разделенное существование, главным признаком которого является потребность сближения с другим человеческим существом. Вместе с тем связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, все более приобретают желание отдаления этой связи, родители стараются как можно дольше ее удержать. Родители хотят уберечь молодежь перед жизненными опасностями, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнать мир. Этот внутренний конфликт способен порождать множество проблем, причем проблемы независимости начинают проявляться довольно рано, фактически с самого рождения ребенка. Действительно, избранная дистанция в общении с ребенком проявляется уже в той или иной реакции матери на плач младенца. А первые самостоятельные шаги, а первое «Я – сам!», выход в более широкий мир, связанный с началом посещения детского сада? Буквально каждый день в семейном воспитании родители должны определять границы дистанции.

Решение этой задачи, иными словами, предоставление ребенку той или иной меры самостоятельности регулируется, прежде всего, возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром. Вместе с тем многое зависит и от личности родителей, от стиля их отношения к ребенку. Известно, что семьи весьма сильно различаются по той или иной степени свободы и самостоятельности, предоставляемой детям. В одних семьях первоклассник ходит в магазин, отводит в детский сад младшую сестренку, ездит на занятия через весь город. В другой семье подросток отчитывается во всех, даже мелких, поступках, его не отпускают в походы и поездки с друзьями, охраняя его безопасность. Он строго подотчетен в выборе друзей, все его действия подвергаются строжайшему контролю.

Необходимо иметь в виду, что устанавливаемая дистанция связана с более общими факторами, определяющими процесс воспитания, прежде всего, с мотивационными структурами личности родителей. Известно, что поведение взрослого человека определяется достаточно большим и сложным набором разнообразных побудителей, обозначаемых словом «мотив». В личности человека все мотивы выстраиваются в определенную, индивидуальную для каждого подвижную систему. Одни мотивы становятся определяющими, главенствующими, наиболее значимыми для человека, другие – приобретают подчиненное значение. Иными словами, любая человеческая деятельность может быть определена через те мотивы, которые ее побуждают. Бывает так, что деятельность побуждается несколькими мотивами, иногда одна и та же деятельность вызывается разными или даже противоположными по своему психологическому содержанию мотивами. Для правильного построения воспитания родителям необходимо время от времени определять для самих себя те мотивы, которыми побуждается их собственная воспитательная деятельность, определять, что движет их воспитательными условиями.

Дистанция, которая стала преобладающей во взаимоотношениях с ребенком в семье, непосредственно зависит от того, какое место занимает деятельность воспитания во всей сложной, неоднозначной, подчас внутренне противоречивой системе различных мотивов поведения взрослого человека. Поэтому стоит осознать, какое место в родительской собственной мотивационной системе займет деятельность по воспитанию будущего ребенка.

## ОШИБКИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

**Воспитание и потребность в эмоциональном контакте.** У человека как существа общественного имеется своеобразная форма ориентировки – направленность на психический облик другого человека. Потребность «ориентиров» в эмоциональном настрое других людей и называется потребностью в эмоциональном контакте. Причем речь идет о существовании двустороннего контакта, в котором человек чувствует, что сам является предметом заинтересованности, что другие созвучны с его собственными чувствами. Каждый здоровый человек, независимо от возраста, образования, ценностных ориентаций, испытывает насущную потребность в таком созвучном эмоциональном контакте.

Может случиться так, что цель воспитания ребенка оказывается «вставленной» именно в удовлетворение потребностей эмоционального контакта. Ребенок становится центром потребности, единственным объектом ее удовлетворения. Примеров здесь множество. Это и родители, по тем или иным причинам испытывающие затруднения в контактах с другими людьми, и одинокие матери, и посвятившие все свое время внукам бабушки. Чаще всего при таком воспитании возникают большие проблемы. Родители бессознательно ведут борьбу за сохранение объекта своей потребности, препятствуя выходу эмоций и привязанностей ребенка за пределы семейного круга.

**Воспитание и потребность «смысла жизни».** Большие проблемы возникают в общении с ребенком, если воспитание стало единственной деятельностью, реализующей потребность «смысла жизни». По словам польского психолога К. Обуховского, потребность в поиске смысла жизни характеризует поведение взрослого человека. Без удовлетворения этой потребности человек не может нормально функционировать, не может мобилизовать все свои способности в максимальной степени. Удовлетворение такой способности связано с осознанием для себя смысла своего бытия.

Удовлетворением потребности «смысла жизни» может стать забота о ребенке. Мать, отец или бабушка могут считать, что смыслом их существования является уход за физическим состоянием и воспитанием ребенка. Они не всегда могут это осознавать, полагая, что цель их жизни в другом... Однако счастливыми они чувствуют себя толь-

ко тогда, когда они нужны. Если ребенок, вырастая, уходит от них, они часто начинают понимать, что «жизнь потеряла всякий смысл». Ярким примером тому служит мама, не желающая терять положение «опекунши», которая собственноручно моет пятнадцатилетнего парня, завязывает ему шнурки на ботинках, так как «он это всегда плохо делает», выполняет за него школьные задания, «чтобы ребенок не переутомился». В результате он получает требуемое чувство своей необходимости, а каждое проявление самостоятельности сына преследуется с поразительным упорством. Вред такого самопожертвования для ребенка очевиден.

**Воспитание и потребность достижения.** У некоторых родителей воспитание ребенка побуждается так называемой мотивацией достижения. Цель воспитания состоит в том, чтобы добиться того, что не удалось родителям из-за отсутствия необходимых условий, или же потому, что сами они не были достаточно способными и настойчивыми. Отец хотел стать врачом, но ему это не удалось, пусть же ребенок осуществит отцовскую мечту. Мать мечтала играть на фортепьяно, но условий для этого не было, и теперь ребенку нужно интенсивно учиться музыке.

Подобное родительское поведение неосознанно для самих родителей приобретает элементы эгоизма: «Мы хотим сформировать ребенка по своему подобию, ведь он продолжатель нашей жизни...»

Ребенок лишается необходимой независимости, искажается восприятие присущих ему задатков, сформированных личностных качеств. Обычно не принимаются во внимание возможности, интересы, способности ребенка, которые отличны от тех, что связаны с запрограммированными целями. Ребенок становится перед выбором. Он может втиснуть себя в рамки чуждых ему родительских идеалов только ради того, чтобы обеспечить любовь и чувство удовлетворенности родителей. В этом случае он пойдет ложным путем, не соответствующим его личности и способностям, который часто заканчивается полным фиаско. Но ребенок может и восстать против чуждых ему требований, вызывая тем самым разочарование родителей из-за несбывшихся надежд, и в результате возникают глубокие конфликты в отношениях между ребенком и родителями.

**Воспитание как реализация определенной системы.** Организацию воспитания в семье по определенной системе можно считать вариантом реализации потребности достижения.



Встречаются семьи, где цели воспитания как бы отодвигаются от самого ребенка и направляются не столько на него самого, сколько на реализацию признаваемой родителями системы воспитания. Это обычно очень компетентные, эрудированные родители, которые уделяют своим детям немало времени и хлопот. Познакомившись с какой-либо воспитательной системой и в силу разных причин доверившись ей, родители педантично и целеустремленно приступают к ее неустанной реализации.

Можно проследить историю формирования таких воспитательных целей, возникающих нередко как дань определенной моде на воспитание. К примеру, некоторые родители следуют идеям воспитательных положений семьи Никитиных, или призыву «Плавать, прежде чем ходить», или воспитательной концепции сплошной вседозволенности, что, по мнению родителей, осуществляет модель воспитания Б. Спока.

Несомненно, у каждой из этих воспитательных систем есть свои ценные находки, немало полезного и важного. В данной работе речь идет лишь о том, что некоторые родители следуют тем или иным идеям и методам воспитания слишком слепо, без достаточной критики, забывая о том, что не ребенок для воспитания, а воспитание для ребенка. Интересно, что родители, следующие воспитанию по типу «реализации системы», внутренне похожи. Их объединяет одна общая особенность – относительная невнимательность к индивидуальности психического мира своего ребенка. Характерно, что в сочинениях на тему «Портрет моего ребенка» такие родители незаметно для самих себя не столько описывают характер, вкусы, привычки своих детей, сколько подробно излагают то, как они воспитывают ребенка.

**Воспитание как формирование определенных качеств.** Проблемы независимости обостряются и в тех случаях, когда воспитание подчиняется мотиву формирования определенного желательного для родителей качества.

Под влиянием прошлого опыта, истории развития личности человека в его сознании могут появляться так называемые сверхценные идеи. Ими могут быть представления о том или ином человеческом качестве как наиболее ценном, необходимом, помогающем в жизни. В этих случаях родитель строит свое воспитание так, чтобы ребенок был обязательно наделен этим «особо ценным» качеством. Например, родители уверены в том, что их сын или дочь должны обязательно быть добрыми, эрудированными и смелыми.

В тех случаях, когда ценности родителей начинают вступать в противоречие либо с возрастными особенностями развития ребенка, либо с присущими ему индивидуальными особенностями, проблема независимости становится особенно очевидной.

Типичным и ярким примером может служить ситуация, когда увлечение спортом приводит к тому, что супруги строят планы о совместных семейных походах, катании на яхтах, занятиях горными лыжами, не замечая, что в их мечтах о будущем ребенке им видится все-таки мальчик... Рождается девочка. Но воспитание строится по заранее запрограммированному сверхценному образцу. Подчеркнутый мужской стиль одежды, обилие, несколько излишнее для девочки, спортивных упражнений, скептическое, насмешливое отношение к играм с куклами и даже шутливое, вроде бы ласковое прозвище Сорванец – тоже мужского рода. Все это может привести к отрицательным последствиям в психическом развитии и даже вызвать тяжелое заболевание у ребенка. Здесь двойная опасность. Во-первых, у девочки могут сформироваться черты противоположного пола, препятствующие правильной и своевременной поло-ролевой идентификации, т.е. может быть искажено осознание себя как будущей женщины. Во-вторых, навязывая ребенку не присущие ему самому качества, родители как будто убеждают его в том, что такой, какой он есть, ребенок не нужен, подчеркивают свое неприятие. А это самый неприемлемый, самый опасный для психического развития ребенка стиль отношения к нему.

Приходится встречаться и с другим типом реализации сверхценных идеалов воспитания. За советом обратилась мама десятилетнего мальчика с жалобами на увеличивающееся заикание, которое возникло впервые у сына в пятилетнем возрасте. На занятиях в группе было обнаружено, что у него сформировалась привычка к задержке любой ответной реакции. Оказалось, что действенный или речевой ответ на любой вопрос или поведение партнеров по игре мальчик давал после продолжительной паузы. Сомнений в трудности понимания вопроса или ситуации не было. Мальчик прекрасно учился, играл на скрипке, много читал, справлялся со всеми тестами на сообразительность. И все же в общении любой ответственный сигнал сопровождался задержкой. Постепенно выяснилось, что причина кроется в том, как мама реализовывала сознательно принятые, особо значимые для нее цели воспитания. Она исходила из достаточно привлекательных с точки зрения нравственности принципов о всеобщей доброте,

всепрощении, невозможности причинить боль, о «непротивлении злу». С первых же дней жизни подобные принципы, которые для ребенка оборачивались всевозможными ограничениями его активности, сопровождали каждый шаг, каждое действие малыша.

В этом примере нарушение поведения возникло как следствие реализации сверхценных родительских требований без учета особенностей этапа развития, возрастных возможностей ребенка.

Как видно из приведенных примеров, предоставление ребенку той или иной меры независимости, более короткая или длинная дистанция, определяются теми мотивами, которые «осмысливают» воспитание.

Оказывается, что, если единственным или основным мотивом воспитания является или потребность эмоционального контакта, или потребность достижения, или потребность «смысла жизни», ребенок ограничивается в своей самостоятельности.

Проблема независимости отчетливо проявляется и здесь. Она выглядит как проблема несвободы ребенка в проявлении присущих ему индивидуальных качеств. Подобно этому регулирующие воспитание сверхценные мотивы родителей ограничивают свободу развития присущих ребенку задатков, усложняют развитие, нарушая его гармонию, а иногда и искажая его ход.

**Цели воспитания.** Будущие родители, конечно же, задумываются о том, как лучше сформулировать для самих себя цели работы по воспитанию своего ребенка...

Ответ так же прост, как и сложен: цель и мотив воспитания ребенка – это счастливая, полноценная, творческая, полезная людям жизнь. На созидание такой жизни и должно быть направленно семейное воспитание.

Некоторые авторы пытались проследить, как связаны черты характера родителей с чертами характера ребенка. Они полагали, что особенности характера или поведения родителей прямо проецируются на поведение ребенка. При более пристальном изучении этого вопроса все оказалось значительно сложнее. Связь личности родителей и воспитанных особенностей поведения ребенка не столь непосредственна. Много зависит от типа нервной системы ребенка, от условий жизни семьи. Одна и та же доминирующая черта личности или поведения родителя способна в зависимости от разных условий вызывать самые разные формы реагирования, а в дальнейшем и устойчивого по-

ведения ребенка. Например, резкая, вспыльчивая, деспотичная мать может вызвать в своем ребенке как аналогичные черты – грубость, несдержанность, так и прямо противоположные, а именно подавленность, робость.

Связь воспитания с различными видами деятельности взрослого, подчинение воспитания тем или иным мотивам, место воспитания в целостной личности человека – все это и придает системе воспитания каждого родителя особый, неповторимый и индивидуальный характер.

Именно поэтому будущим родителям, которые хотели бы воспитывать своего ребенка не стихийно, а сознательно, необходимо начать анализ воспитания своего ребенка с анализа самих себя, с анализа особенностей своей собственной личности.

## ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ: ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Осложнение социально-экономических условий жизни населения, воздействие средств массовой информации, распространяющих идеи и ценности, противоречащие установкам на формирование нравственно-экологического общества, обуславливают возрастание межличностных, межэтнических, межконфессиональных конфликтов.

Анализ статистических данных, демографических прогнозов позволяет констатировать нарастающее неблагополучие в сфере детства: неблагоприятные тенденции в демографических процессах; нестабильность браков и увеличение числа разводов, в том числе в семьях, имеющих детей; увеличение детской смертности; ухудшение здоровья детей, их питания, быта и досуга; жестокое обращение с детьми и насилие над ними; увеличение детской безнадзорности, преступности и социального сиротства. Все это ухудшает в целом положение учащейся молодежи как наименее защищенных в социальном отношении граждан, лишает их позитивных перспектив в будущем и создает почву для различного рода девиаций. Следствием такого положения является искажение ценностной сферы во внутреннем мире личности, деформация духовных потребностей и асоциальное, противоправное, аддиктивное поведение (алкоголизм и наркомания).

Необходимость глубокого и всестороннего осмысления природы отклоняющегося поведения несовершеннолетних связана и с изучением возможностей и путей профилактической и коррекционно-реабилитационной работы. В качестве главной цели реабилитационных служб сегодня называется **психологическое здоровье**.

К наиболее значимым для несовершеннолетних сферам, отвечающим за его социально-психологическое состояние и психическое здоровье, относятся:

а) личностная (характеризуется уровнем развития самосознания, саморегуляции, стремлением к самосовершенствованию);

б) социальная (характеризуется уровнем общей культуры, интегрирующим в обществе либо отчуждающим от него; стилем жизни: активная гражданская позиция и здоровый образ жизни либо асоциальная позиция, бегство от действительности, нездоровый образ жизни, алкоголизм, наркомания, участие в сектантских движениях, бездомность, суициды);

в) производственная (характеризуется уровнем работоспособности, профессионализации, конфликтности в производственных отношениях, качестве трудовой деятельности);

г) семейная (характеризуется проявлениями гуманизма или антигуманизма в семейных отношениях, умением находить с членами семьи взаимоприемлемые решения).

Беспорное первенство в закладке психологических основ важнейших отношений человека к окружающему миру и самому себе принадлежит **семье**. Данные о безнадзорности, беспризорности и преступности несовершеннолетних убедительно доказывают, что так называемые «трудновоспитуемые» или подростки (молодежь) «группы риска» являются, как правило, продуктом педагогического брака, образующегося в конкретной семье: деформацию личности ребенок может получить уже в дошкольном детстве. Именно в семье создаются предпосылки гуманистически ориентированных способов решения общественных задач. Здесь ребенок учится слушать, слышать, понимать и распознавать, что такое хорошо и что такое плохо, приобретает умение мыслить и действовать в русле культивируемых ценностей.

В соответствии с этим многие крайности, которые удивляют в несовершеннолетних и придают особую остроту их поведению, раскрывают не столько специфику этого возраста, сколько своеобразие наслоений, которые связаны с первичной (семейной) деформацией

личности, ее социально-психологическим состоянием и психическим здоровьем.

Нормальные, здоровые отношения в семье создают основу для развития позитивной, адекватно развивающейся и прогрессирующей личности. Значит, чтобы не приходилось наказывать молодежь за социально опасные поступки, необходимо еще в семье предотвращать отклонения в поведении воспитуемых. А это, в свою очередь, возможно при условии удаления причин неблагополучия в семье, как важнейшей составляющей общества. Таким образом, **социально-психологическое состояние семьи, ее психическое здоровье – основа стабильно развивающегося общества**. Решением этой многослойной проблемы должны быть озабочены все этажи социального управления.

По некоторым данным, в нашем обществе около 20% неблагополучных семей (т.е. каждая пятая семья). Среди основных категорий таких семей выделяются те, которые:

1) не умеют воспитывать детей (отсутствуют педагогические навыки);

2) не хотят или не успевают воспитывать своих детей (некогда: заняты личной жизнью, заработками, вынуждены подолгу отсутствовать дома, оставляя детей на произвол судьбы);

3) не могут воспитывать (безработные, больные, престарелые, алкоголики, наркоманы).

Само по себе воспитание, реализуемое учреждением образования, не в силах изменить объективные условия жизнедеятельности личности, но, формируя разумные потребности обучающегося (и опосредованно родителей), его отношение к обстоятельствам, развивая его духовность, оно становится предпосылкой изменения, развития обстоятельств самим воспитуемым. Вспомним афоризм: «Человек сам творец собственного счастья». Органичность сочетания хорошо поставленной воспитательной работы в учреждениях образования и благоприятных условий ее проведения в семье может дать импульс для раскрытия потенциала внутренней, духовной активности, необходимой обществу и личности.

Современный этап развития отечественного воспитания и, конкретно, профилактической и коррекционно-реабилитационной работы представляет собой стремительно и разнопланово развивающееся явление.

Инновационная модель учебно-воспитательного учреждения ориентирована на всестороннее раскрепощение творческого потенциала личности, повышение ее интегративности в обществе и базируется на трех основополагающих принципах самосозидания: саморегуляции, самосовершенствования, саморазвития.

Эффективность профилактической и коррекционно-реабилитационной работы может быть обеспечена в случае:

1) внедрения в воспитательную систему учебно-воспитательного учреждения недостающих пока компонентов образовательных программ, активизирующих формирование нравственных начал личности;

2) реализации программ, способствующих включению обучающихся в созидательно-творческую деятельность в социуме, в конкретном микрорайоне (путем стимулирования детских общественных инициатив, формирования детских коллективов на основе возвращения к отечественной традиции и культуре);

3) развития открытости учебно-воспитательного учреждения, наращивания его контактов с другими социальными институтами;

4) активной **помощи родителей** учащихся в реализации основных положений профилактической программы.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

К сожалению, первое знакомство с наркогенными веществами – алкоголем и табаком – происходит уже в начальной школе. Речь идет не только о детях предполагаемой «группы риска», а и о детях из вполне благополучных семей. Так, например, в ходе проведенного нами опроса было выявлено, что треть младших школьников пробовали алкоголь – вино, пиво с согласия родителей. При этом они убеждены, что пиво – безалкогольный, полезный напиток, богатый витаминами. В сознании детей нет запрета на его употребление, оно одобряется и взрослыми, и сверстниками. Первые попытки курения скрываются более тщательно и от взрослых, и от одноклассников, так как вызывают большее социальное неодобрение и караются и в школе, и дома. Вероятно, такое положение вещей можно объяснить тем, что пиво считается «легким» напитком, и вреда от него не будет, а курение ведет к тяжелым последствиям, особенно для растущего организма. При этом не учитывается, что физиология ребенка значительно отличается от физиологии взрослого человека и даже небольшая доза алкоголя может привести к острому алкогольному отравлению с тяжелейшими последствиями для нервной системы. Но самым главным является то, что в сознании ребенка снимается запрет на употребление алкоголя. Таким образом, вопрос о начале проведения профилактической работы должен решаться так: чем раньше, тем лучше. Пока не стало поздно. Из этого следует, что одним из основных принципов построения программ по профилактике наркогенных заболеваний должен стать **принцип опережения**.

### ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Ранняя профилактика наркотизма среди учащихся начальной школы должна носить **комплексный характер**, рассматривать вопросы предупреждения любых его проявлений.



Важно, чтобы содержание профилактической работы строилось **с учетом реальной наркогенной ситуации** в их среде. Поэтому при работе основное внимание следует сосредоточить на профилактике наиболее реальных для этого возраста форм наркотизма. Конечно, вопросы, связанные с наркотиками и токсикоманическими веществами, рассматриваются лишь в самом общем плане.

Но и полностью избегать этой темы не стоит. Ведь большинство детей уже слышаны о существовании подобного рода одурманивающих веществ. Родители могут считать, что благодаря контролю и вниманию их детям не грозит встреча с наркотиками. Но смогут ли взрослые обеспечить антинаркотическую безопасность и позже, когда ребенок повзрослеет и станет подростком? Ясно, что стоит побеспокоиться об этом заранее и уже сейчас подготовить его к возможной встрече с дурманом.

Особенность профилактики заключается в том, что она должна носить не запрещающий, а, скорее, **альтернативный характер**. Конечно, нужно настойчиво формировать у ребенка представление о недопустимости одурманивания, но важно показать, как без помощи одурманивающих веществ можно сделать свою жизнь интересной, яркой и счастливой.

При организации профилактической работы следует соблюдать **принцип «запретной информации»**. Это значит, что полностью исключается использование сведений, способных провоцировать интерес детей к наркогенным веществам: например, рассказ о каких-то «привлекательных» свойствах различных одурманивающих веществ или о способах их применения.

Предупреждение наркотизма должно быть тесно связано с формированием у детей общей **культуры здоровья**. Одурманивание психологи неслучайно называют саморазрушающим поведением. Поэтому столь необходимо, чтобы дети как можно раньше хоть в какой-то степени понимали, насколько совершенен и уникален человеческий организм и что он заслуживает к себе самого внимательного и бережного отношения. Рекомендуем проводить профилактическую работу с детьми младшей школы совместно с их родителями.

## 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 пытается 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).



## ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Основная цель психолого-педагогической профилактики наркотизма заключается, главным образом, не столько в том, чтобы предотвратить реальное знакомство ребенка с наркогенным веществом, сколько в том, чтобы сформировать у него **личностный иммунитет к соблазну**, твердые антинаркогенные 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 наркогенных веществ были восприняты ребенком лично, нужно в доступной форме познакомить его со строением и работой человеческого организма, объяснить, что, несмотря на огромные возможности, таящиеся 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.

## ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОГЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Целью данной программы является формирование у детей младшего школьного возраста здорового образа жизни.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Именно на этих трех аспектах здоровья и акцентируется внимание детей в разработанной нами программе.

Программа состоит из 10 занятий. Продолжительность занятий для младших школьников – 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю педагогом-психологом, социальным педагогом, учителем начальных классов.

Методами профилактики являются: ролевая игра, игра-обсуждение, игра-демонстрация, тематические рисунки.

В ролевых играх с детьми младшего школьного возраста применяются мягкие игрушки. Это позволяет наделять «главных героев» социально неодобряемыми чертами характера, поведением без риска, что исполнителя «главной роли» будут потом дразнить, обзывать и т.д. Для отождествления детей с «главными героями» можно спросить, сколько «им» лет, в каком классе они учатся и т.д. Кроме того, появление на занятии игрушек создает дополнительную мотивацию для участия в ролевой игре.

Игра-обсуждение подразумевает раскрытие смысла народных пословиц и поговорок, обсуждение отрывков из художественной литературы. Используется как своеобразный аналог дискуссии, являясь более доступной пониманию детей на их уровне психического развития.

Игра-демонстрация позволяет наглядно моделировать работу организма, влияние вредных веществ на организм. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – таков девиз игры-демонстрации.

Тематические рисунки закрепляют негативное отношение детей к психоактивным веществам, повышают уровень осознанности. Рисунок по теме: «Моя семья» поможет вовремя обратить внимание на проблемы ребенка. (См. Приложение 4: Проективная методика «Моя семья», инструкция и интерпретация.)

**Внимание:** Так как при разработке любого тренинга надо учитывать особенности и динамику каждой группы, ведущему предлагается самостоятельно выбирать упражнения и игры для каждого этапа, четко следуя структуре занятия. (См. Приложение 3: Игры и упражнения.)

**Структура занятий** коррекционно-развивающей программы одинакова и включает в себя следующие этапы:

**1. Ритуалы приветствия и прощания** являются важным моментом работы с группой, помогающим сплотить участников, создать

атмосферу группового доверия и принятия, что, в свою очередь, чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены ведущим.

**II. Разминка** является средством воздействия на эмоциональное состояние участников и уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Цель данного этапа – снятие напряжения, вхождение в эмоциональный контакт. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если ведущий видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние участников.

**III. Основное содержание** психологических групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на целостное психологическое развитие личности и решение задач данного развивающего или психокоррекционного комплекса.

Вместе с тем еще одним необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие данного сообщества. Это касается технологии работы с группами любых школьных возрастов.

**IV. Релаксационные упражнения** снимают усталость, психоэмоциональное напряжение после занятия. (См. Приложение 6: Релаксация.)

**V. Рефлексия** занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось, не понравилось, было хорошо, было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что участники вспоминают, чем они занимались, что особенно запомнилось, зачем они это делали.

(См. Приложение 3: Игры и упражнения.)

## ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЯ»

Для работы с родителями рекомендуются следующие виды работы: информирование в виде лекций (см. **Теоретическую часть**), обсуждение основных вопросов (см. **Практическую часть**) и участие в совместных занятиях с детьми. Некоторые упражнения из Программы для учащихся можно проводить совместно с их родителями. Эффективно проведение парных упражнений с чужим родителем. По окончании упражнения рекомендуется проведение рефлексии.

### 1. ИНФОРМИРОВАНИЕ

#### СТИЛИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

**1. Авторитарный стиль** (в терминологии других авторов – «авторитарный», «диктат», «доминирование») – все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле, авторитету.

Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные дети сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные дети приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к более старшим детям матери склонны реализовывать «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти.

При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение ребенка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между

ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Часто дети из таких семей остаются одинокими, юноши начинают выпивать.

**2. Демократический стиль** (в терминологии других авторов – «авторитетный», «сотрудничество») – родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями.

К примеру, подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

**3. Попустительский стиль** (в терминологии других авторов – «либеральный», «снисходительный», «гипоопека») – ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми.

Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность на протяжении жизни.

Неспособность семьи контролировать поведение ребенка подросткового возраста может привести к вовлечению его в *асоциальные группы*, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Впоследствии были выделены и другие характерные стили семейного воспитания, а именно:

**4. Хаотический стиль** (непоследовательное руководство) – это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных,

определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности – потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках.

Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях – даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию.

При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений и заниженная самооценка.

**5. Опекающий стиль** (гиперопека, концентрация внимания на ребенке) – стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой – к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

## 2. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

### «АНАЛИЗ СТИЛЕЙ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ»

Для каждой семьи выбор стиля воспитания индивидуален. Нами подготовлены памятки, там говорится о стилях родительского поведения и о том, как оно влияет на поведение детей. Главным методом воспитания я считаю не поощрение или наказание, а убеждение. Каково ваше мнение?

(Материал для обсуждения стилей семейного воспитания в **Приложении 5.**)

### 3. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

#### «СТРАТЕГИИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Три стратегии воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
1. Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	«Прекрати!» «Не смей так говорить!» Родители наказывают ребенка	<b>Агрессивный</b> Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
2. Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще слишком мал	<b>Агрессивный</b> Ребенок продолжает действовать агрессивно	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
3. Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в <b>тактической форме</b> , запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях	<b>Скорее всего (а, может быть, и нет), ребенок научится управлять своим гневом</b>	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей

- Приведите примеры из собственной жизни.
- Проанализируйте эти случаи.
- Сделайте вывод.

#### Резюме:

Разговаривайте с ребенком. Будьте тактичны, убеждая его. Только в этом случае ваши мысли и стремления станут и его мыслями, и стремлениями.

### 4. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

#### «НАКАЗАНИЕ ИЛИ ПООЩРЕНИЕ, КНУТ ИЛИ ПРЯНИК?»

*Наказание – это причинение вреда причиняющему вред.*

*Похвала – педагогический домкрат.*

**В. Кротов**

*Наказание это не только право, но и обязанность в тех случаях, если оно необходимо.*

**А.С. Макаренко**

**Социализация в семье** осуществляется разными путями и происходит, в основном, по двум параллельным направлениям: в результате целенаправленного процесса воспитания и социального научения.

Семейное воспитание – это целенаправленные, сознательные воспитательные воздействия, осуществляемые родителями с целью формирования определенных качеств, умений.

Воспитательные воздействия осуществляются на основе механизма подкрепления – **поощряя** поведение, которое взрослые считают правильным, и, **наказывая** за нарушение установленных правил, родители внедряют в сознание ребенка определенную систему норм, соблюдение которых постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью; механизма идентификации – ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же.

#### Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете слово «наказание»?
- Как вы понимаете слово «поощрение»?
- Что в вашей семье служит поводом для поощрения ребенка?
- В какой форме бывает поощрение?
- Что может послужить поводом для наказания?
- Какие формы наказания вы используете?
- Как реагирует ребенок на наказание?
- Можете ли вы привести пример ситуации, когда наказание вызвало не тот эффект, которого вы ожидали?
- Как вы ведете себя с ребенком после того, как он был наказан?

- Кто в семье принимает решение о наказании ребенка?
- Какие наказания в вашей семье исключены?

#### **Резюме:**

Общайтесь с ребенком, обсуждайте семейные проблемы, просите у него совета, ищите подтверждения своих мыслей.

### **5. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:**

#### **«ПОЧЕМУ СВОЙ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ЧУЖИМ? КАК НАЙТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ?»**

*Отношения между родителями и детьми столь же трудны  
и столь же драматичны, как отношения между любящими.*

**А. Моруа**

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Как вы поняли, что ребенок стал чужим? (Черствость, жестокость, капризность.)
- Какие чувства испытывает во время конфликта ребенок? (Гнев, злоба, агрессия.)
- Как вы думаете, что является причинами этих чувств? (Обида, страх, боль.)
- Есть ли вина родителей в этом?
- Если есть, то в чем?
- Как помочь ребенку?

«Проблемные», «трудные», «невозможные» дети так же, как и дети «с комплексами», «забытые», «несчастные», – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье.

#### **Резюме:**

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку. Как мы это можем сделать:

- Безусловно принимать его.
- Активно слушать его переживания и потребности.
- Бывать вместе (читать, играть, заниматься).
- Помогать, когда просит.
- Поддерживать успехи.
- Делиться своими чувствами
- Обнимать не менее 4 раз, а лучше 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку.

### **6. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:**

#### **«ПРАВО РЕБЕНКА НА СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР»**

##### **1. Темы для обсуждения:**

- Ничем не ограниченная свобода не возлагает на человека моральную ответственность за свои поступки. Она так же вредна, как и чрезмерная строгость.
- В младшем школьном возрасте необходимо придерживаться умеренности во всем: не лишать детей того, что им необходимо, но и не потакать всем желаниям.

##### **2. Вопросы для обсуждения:**

- Что такое права в семье?
- Какие права имеет ребенок в вашей семье?
- Что имеет право выбирать ребенок?

##### **3. Ролевая игра:**

Разделиться на 2 группы: 1 группа – родители; 2 группа – дети. Обсудить тему «Что такое права в семье?» с точки зрения родителей и с точки зрения детей. Поменяться ролями. После упражнения провести рефлексию: «Что вы чувствовали, когда выступали в роли родителей и детей?»

##### **4. Вопросы для обсуждения:**

- От того, насколько ребенок чувствует себя самостоятельной личностью, зависит степень его социального взросления.
- Каким вы видите своего ребенка в будущем?
- Какие цели были у вас в возрасте вашего ребенка?
- Смогли ли вы их реализовать?



– Какая разница между жизненными целями вашими и вашего ребенка?

– Позволите ли вы ему сделать собственный выбор?

– Можете ли вы привести пример ситуации из вашего опыта, когда в вашей семье возникла такая ситуация, и как она разрешилась?

### **5. Ответьте на следующий вопрос:**

Какие же права должны быть у ребенка?

- право доказывать свое мнение;
- право на участие в принятии решений;
- право на несогласие с мнением родителей;
- право быть успешным;
- право быть не таким, как все;
- право иметь свои чувства;
- право защищать свои права.

### **Резюме:**

Родители относятся к ребенку как к собственной ценности, а в подростковом возрасте у него возникает насущная потребность в независимости, и если мы не примем чувство взрослости ребенка, мы помешаем его социальному взрослению. Главное право ребенка – быть таким, какой он есть.

## **7. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:**

### **«ЗНАЮ ЛИ Я ДРУЗЕЙ СВОЕГО РЕБЕНКА?»**

#### **1. Тема обсуждения: «Что такое дружба?»**

– Может ли кто-нибудь привести пример из своего жизненного опыта, показывающий важность настоящей дружбы?

– Рассказывали ли вы об этом своему ребенку?

– Есть ли у вас традиции дружбы в семье?

#### **2. Тема обсуждения: «Что такое детская группировка?»**

Для подросткового возраста характерна дружба – «компанейство» – на основе общих увлечений, занятий. Вне этих занятий – каждый сам по себе.

В группе ребенок чувствует себя безопаснее, но наряду с безопасностью это влечет за собой и множество опасностей. Каких?

(Негативное влияние, необходимость отвечать не только за собственные проступки, но и проступки тех, кто в толпе.)

В молодежной группировке нередко вырабатывается свой кодекс правил. Группа беспощадна к тем, кто нарушает их кодекс. Войти в группу легко, а выйти – практически невозможно.

### **3. Тема обсуждения: «Как защитить своего ребенка?»**

Как оградить ребенка от попадания в группу с отклоняющимся поведением? (Рассказывать о своем детстве, дружбе и друзьях, учить разбираться в людях, анализировать поступки.)

Учить дружить и находить друзей. Как? (Важен собственный пример многолетней дружбы.)

Слова *друг* и *другой*, казалось бы, созвучные, но какая между ними пропасть!

Как научить ребенка, какие найти слова, чтобы объяснить ему, что делать, чтобы другой стал другом?

### **4. Тема обсуждения: «Есть ли у вашего ребенка друзья?»**

– Как вы относитесь к этой дружбе?

– Как бы вы поступили, если бы друг вашего ребенка вам очень не нравился?

– По какой причине это могло бы произойти?

– Что бы вы хотели изменить в общении ребенка с друзьями?

### **5. Продолжите фразу:**

– Друзья моего ребенка – это...

– Если друзья ребенка приходят к нам в дом, то...

– Если ребенок идет на встречу с друзьями, то я...

– Если мне не нравится друг моего ребенка, то я...

### **Резюме:**

1) Приветливо принимать дома друзей ребенка.

2) Не создавать эффект «запретного плода».

3) Встречать ребенка дома с радостью.

Говорят, что дружба познается в беде, но настоящая дружба – в радости.

## 8. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

### «СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ И ИХ РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА»

#### 1. Тема обсуждения: «Традиции»

- Что такое традиции?
- Какими они бывают?
- Какие традиции есть у вашей семьи? (Например, чтение на ночь.)
- Как вы считаете, как они влияют на развитие, формирование вашего ребенка? Что они ему дают?
- Захочет ли он продолжать эти традиции в своей взрослой жизни?

#### 2. Тема обсуждения: «Семейные традиции»

Жизнь в семье накладывает отпечатки в сознании детей гораздо раньше, чем у них уже сложились привычки, потребности, вкусы. Есть совсем простые, добрые традиции, которые очень нравятся детям и способствуют сплочению семьи, созданию теплой, дружеской атмосферы, например:

- ритуал ожидания близких людей домой (уютный свет, крепкий чай, сладости, беседа);
- напутственные записки перед уходом;
- посиделки в сумерках при свечах;
- обмен мнениями о делах.

От этого становится очень тепло на душе, и каждый член семьи чувствует себя нужным, принятым и любимым.

#### 3. Ответьте на вопрос:

Традицию какой семьи вы бы хотели перенять?

#### Резюме:

В старые времена была традиция: каждая семья имела свой родовой герб. А какое слово или какой девиз вы бы написали на гербе своей семьи?

## 9. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

### «КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ РЕБЕНКА?»

*Только время, ускользающее и текущее, дала нам природа  
во владение, но и его, кто хочет, тот и отнимает.*

Л. Сенека

Действительно, время – это богатство, которое жизнь щедро подарила каждому из нас, но пользуемся этим богатством мы все по-разному.

*Не упускай ни часу, удержишь в руках сегодняшний день,  
меньше будешь зависеть от завтрашнего.*

Л. Сенека

1. Это утверждение уже больше касается не нас, а наших детей. Научатся они сегодня управлять своим временем, значит, завтра научатся управлять судьбой.

Условия, в которых дети сейчас проводят свободное время, за последние десятилетия изменились. Вспомните, как вы проводили свое свободное время, будучи семиклассниками.

Сейчас же господствует главный пожиратель времени – компьютер, телевизор.

Какие плюсы и минусы они вносят в досуговое время ребенка? (Дискуссия.)

Как же избавить ребенка от этих пожирателей времени?

2. Для подросткового возраста характерно стремление к независимости, желание бесконтрольно вырваться из дома, больше времени проводить на улице, что может спровоцировать определенные проблемы.

- Знаете ли вы, как и с кем ваш ребенок проводит свободное время?
- Знакомы ли вы с друзьями своего ребенка?
- Просит ли вас ваш ребенок провести с ним свободное время?

#### Резюме:

Как же нам можно организовать свободное время ребенка, чтобы уберечь его и от пожирателей времени, и от плохой компании?

1. Приветливо принимать дома друзей ребенка.

2. Поощрять дополнительное образование в виде кружков, секций, факультативов.

3. Не создавать эффект «запретного плода».

А главное – личный пример и осознание того, что лучше вас вашего ребенка не знает никто, и совет вы можете дать себе только сами.

## 10. ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

### «ДЕТИ И ДЕНЬГИ»

#### I часть

1) *«Негодный мусор, и на что ты мне теперь? Все это я охотно отдал бы за любой из грошовых ножей. Мне некуда тебя девать. Так отправляйся же на дно морское. Если бы ты лежал на полу, не стоило бы труда нагибаться, чтобы тебя поднять».*

– О чем здесь идет речь?

Даю подсказку. Эти слова после кораблекрушения произнес Робинзон Крузо, герой книги Дениэля Дефо.

Действительно, речь идет о деньгах. Тема нашей беседы – «Дети и деньги».

– Какую роль играют в нашей жизни деньги?

2) Невозможно научиться читать без книги, также невозможно научиться обращаться с деньгами без денег. Следовательно, для того чтобы подготовиться к взрослой жизни, дети должны иметь определенный опыт обращения с деньгами.

– Имеют ли ваши дети деньги на карманные расходы?

– Контролируете ли вы, как ребенок тратит эти деньги?

– А нужен ли этот контроль?

– Влияет ли поведение вашего ребенка на выдачу ему карманных денег?

– Влияет ли успеваемость вашего ребенка на выдачу ему карманных денег?

– Лишаете ли вы вашего ребенка денег за провинности, двойки, невыполнение домашних обязанностей?

#### Резюме:

Важно, чтобы деньги ребенку выдавались разумно, вне зависимости от результатов его обучения. Иначе есть риск воспитать «удоб-

ного для общества человека» или ученика, которому не будет важен процесс учебы.

Для достижения определенного финансового опыта нужно, чтобы деньги выдавали ребенку регулярно, постоянной суммой. Распоряжаться деньгами ребенок должен самостоятельно, родители могут советовать, но принимает решение ребенок сам.

#### II часть

Учиться распоряжаться деньгами важно, но не менее важно учиться их зарабатывать. Существует финансовая стратегия, где процесс обучения ребенка зарабатыванию и трате денег сравнивают с обучением добычи пищи.

Ребенка сначала учат есть, а лишь потом добывать себе еду и распоряжаться ей. Также ребенка сначала учат тратить деньги, а затем зарабатывать их.

– Есть ли возможность у детей зарабатывать деньги в подростковом возрасте?

– Как вы к этому относитесь?

– Разрешили бы вы своему ребенку зарабатывать деньги, если у него было бы желание и возможность это сделать?

#### Резюме:

Деньги обладают таинственным обучающим потенциалом. Здесь важна не сумма заработка, а то, что ребенок учится жить и относиться к деньгам с уважением.

#### III часть

Можно привести детям в пример историю, произошедшую в 90-е годы в г. Детройте.

Электрическая компания приняла на службу молодого человека с оплатой 10 долларов в неделю. Он работал по 10 часов в день, а вечерами в сарае работал над новой машиной. Соседи считали его ненормальным. А после трех лет упорного труда парень выехал из сарая на экипаже без лошади. В этот вечер родилась новая промышленность. Звали парня Генри Форд, который впоследствии стал одним из богатейших и уважаемых людей своей эпохи.

Рассказывая о себе, он писал: «Вполне естественно работать в сознании, что счастье и благосостояние достигаются только честной работой».

### Резюме:

Сейчас распространено мнение, что за деньги можно купить все. Поэтому самое главное – не научить детей зарабатывать и тратить деньги, а понять, что самые дорогие вещи не имеют цены: самоуважение, любовь, здоровье, дружба, общение с природой и людьми.

*Богатству иных людей не следует завидовать, они приобрели  
его такой ценой, которая нам не по карману, они пожертвовали  
за него покоем, здоровьем, честью, совестью.*

*Это слишком дорого.*

**Жан де Лабрюйер**  
(французский писатель)

### ЛИТЕРАТУРА:

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. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28. 02. 2000 № 619. – М., 2000.

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

13. Кулик Л.А., Берестов Н.И. Семейное воспитание. – М., Просвящение, 1990.

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

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

16. Лисовский В.Д., Колесникова Э.А. Наркотизм как социальная проблема. – СПб., 2001.

17. Лукашов С. Модели первичной профилактики, их выгоды и недостатки. – Internet.

18. Макеева А.Г. Профилактика раннего наркотизма у младших школьников. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Москва, 1995.

19. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. – СПб., 1999.

20. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб., «Речь», 2000.

21. Медведев Р. Прививка от наркомании. О русской традиции запрета наркотиков. – СПб., 1999.

22. Медведев Р. Семья и причины наркозависимости. – СПб., 1997.

23. 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.

24. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости (алкоголизм, наркомания, компьютеромания и другие). – Одесса, 1998.

25. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 1998.

26. Наркомания: ситуация, тенденции и проблемы / Под общ. ред. Поздняковой М.Е. – М., 1999.

27. 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.

28. Полезные привычки / Под ред. Романовой О.Л. – М., 1998.

29. Полтавец В.И. Наследственные и средовые факторы в возникновении алкоголизма: Автореф. дис. докт. мед. наук. – Днепропетровск, 1987, с. 33.

30. Популярная психология для родителей / Под редакцией А.А. Бодалева. – М., Педагогика 1988.

31. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Барнесса Э. и др. / Перев. с англ. Боковой А.М., Гриншпуна И.Б., Фильба А. – М., 2000.

32. Романова О.Л. Первичная профилактика наркологических заболеваний у детей // Вопросы наркологии. – 1993, № 3, с. 46–53.

33. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.

34. Смирн П. Групповая работа с детьми и подростками. – М., «Генезис», 1999.

35. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет. – М., 2000.

36. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы ведущего. – М., «Генезис», 2001.

37. 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) отношения с 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.**

### **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА**

#### **«МОИ ПОСТУПКИ – НЕ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ»**

• Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно представлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.

• Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход.

• Не полагайтесь на силу отношений со мной. Это приучает меня к тому, что считаться нужно только с силой.

• Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно пытаться во всех случаях оставлять последнее слово за собой.

• Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.

• Не заставляйте чувствовать меня младше, чем я есть на самом деле.

• Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам.

• Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне ваше чрезмерное внимание. Это только вдохновляет меня на продолжение их.

• Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно 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 отсутствует. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.

• 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 поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годе.

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

### ВЫРАБОТКА РИТУАЛА «ПРИВЕТСТВИЯ-ПРОЩАНИЯ»

#### 1. «Смешное приветствие»

*Цель:* это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия всех участников тренингового процесса, их большей самоидентификации; способствует дальнейшему сплочению группы, разрушает коммуникативные барьеры, создает непринужденную дружескую атмосферу.

*Время на первом занятии:* 15 минут.

*Техника проведения:* участники делятся на пары и придумывают свое шуточное приветствие, а затем демонстрируют его всем. Участники могут выбрать одно из понравившихся приветствий для того, чтобы оно объединяло группу и в то же время отличало ее от остальных.

#### 2. «Спасибо за прекрасный день»

*Цель:* это прекрасный дружеский ритуал завершения рабочего дня, который развивает у участников умение ярко и выразительно благодарить; в результате данного упражнения произойдет дальнейшее потепление психологической атмосферы в группе.

*Время:* 5–7 минут.

*Техника проведения:* один из участников выходит в центр круга, к нему подходит другой, пожимает руку и говорит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре круга, держась за руки. К ним подобным образом присоединяется следующий участник, пока все не окажутся стоящими в кругу и держащимися за руки. Когда к кругу примкнет последний участник, круг замыкается и церемония завершается безмолвным крепким троекратным рукопожатием.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗДЕЛЕНИЯ ГРУППЫ НА НЕСКОЛЬКО ПОДГРУПП

#### 1. «Выбери...» (7–10 мин.)

Если вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызываются 4 добровольца; если на 5 подгрупп – 5 добровольцев и т.д.

- 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 обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.

- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информатора где-то на стороне.

- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно со мной занимались.

- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь больше, подражая примерам, а не подвергаясь критике.

- И, кроме того, я вас так сильно люблю. Пожалуйста, ответьте мне любовью...

Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?» Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?» Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?»

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

## **2. «Фишка» (5 мин.)**

*Материалы:* если вы хотите разделить группу на 3 подгруппы, приготовьте листочки 3 цветов; если на 2 подгруппы – из 2 цветов. Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит листочки. По команде ведущего все открывают глаза. После чего без слов, звуков все участники должны распределиться по группам.

## **ИГРЫ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА**

Цель этих упражнений – в легкой игровой форме познакомить участников друг с другом и подготовить их к дальнейшей совместной работе. Эти упражнения помогают показать участникам, чем они отличаются или похожи друг на друга.

### **1. «Снежный ком» (10 мин.)**

*Цель:* узнать и запомнить имена участников.

*Материалы:* не требуются.

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо следить за тем, чтобы определения не повторялись и чтобы участники не подсказывали друг другу эпитеты.

Упражнение должно проходить следующим образом: участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже 2 имени и 2 прилагательных, затем назвать свое... и т.д. Последнему участнику приходится повторять имена и прилагательные всех участников в кругу.

*Пример:* Первый участник: Максим мудрый. Второй участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная. Третий участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная, Наталья находчивая и т.д.

### **2. «Мяч» (5 мин.)**

*Цель:* запомнить имена участников тренинга и снять напряжение в группе.

*Материалы:* мячик.

Все участники становятся в круг. Ведущий бросает мячик одному из участников, при этом он называет свое имя и имя того, кому адресован мячик. Игра продолжается до тех пор, пока участники не перестанут переспрашивать друг у друга имена и не начнут быстро передавать мяч.

### **3. «Меня зовут...» (7–10 мин.)**

*Цель:* запомнить имена участников тренинга, подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

*Материалы:* ватман и разноцветные маркеры.

Группа располагается кругом. Первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например: «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом».

Каждый последующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там на протяжении всего занятия.

### **4. «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...» (10–15 мин.)**

*Цель:* для восстановления в памяти имен участников группы и создания рабочей атмосферы.

Упражнение проводится в кругу.

Каждый поочередно говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

### **5. «Я – это...» (5–7 мин.)**

Эту игру рекомендуется проводить не на первом занятии, а тогда, когда между участниками установились доверительные отношения.

*Цель:* помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

*Материалы:* небольшие листочки бумаги, ручки для каждого участника и булавочки.

Всем участникам раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 мин. придумывает 10 слов, которые характеризуют его. Свои характеристики каждый записывает на листочке и прикрепляет на грудь. По истечении времени участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. Когда все прочитают надписи у каждого человека, садятся в круг и начинают обсуждать, что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех...

### **УПРАЖНЕНИЯ-РАЗМИНКИ**

*Цель:* активизировать, «разогреть» членов группы, создать у них определенное эмоциональное настроение, снять напряженность, которая может возникнуть на первоначальных этапах работы группы.

Также эти игры необходимы ведущему, чтобы поддерживать участников в рабочем состоянии. Они проводятся и в те моменты, когда участники устают сидеть или работа в группе поводится в лекционной форме и требует большой сосредоточенности и внимания. Обычно эти упражнения включают в себя много активных движений: прыжки, движения головой, руками, ногами и т.д. В этих упражнениях ведущий обычно показывает определенные движения или произносит слова. Задача участников – повторять все за ведущим.

#### **1. «Зоопарк» (5 мин.)**

Каждый из членов группы должен представить себя каким-либо животным, а затем гулять в воображаемом вольере, стараясь подражать повадкам данного зверя.

#### **2. «Бабушка из Бразилии» (5 мин.)**

Все участники встают в круг (лицом в центр круга). Ведущий показывает определенные движения: прыжки, движения руками, ногами, головой, которые сопровождаются фразами: «У меня есть бабушка в Бразилии», «У нее вот такая нога», «У нее вот такая рука и голова набок», «Она прыгает и кричит: “Я самая красивая бабушка на свете”» и т.д. Далее все участники повторяют эти движения и слова.

#### **3. «Ураган» (10 мин.)**

Участники садятся в круг, ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (белой рубашкой, почищенными утром зубами, черными глазами и т.д.). Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать: «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

#### **4. «Пустой стул» (10 мин.)**

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» – встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за стулом, – взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним, – задержать.

#### **5. «Молекулы» или «Броуновское движение» (10 мин.)**

Все участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает – «тишина и замри», два сигнала – «выстроиться в круг с закрытыми глазами», и три сигнала – «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру».

Существует и другой вариант игры. Под музыку все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 3 человека (по 5, по 7...!)» Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

#### **6. «Передай маску!»**

*Цель:* данная игра в произвольной раскрепощающей атмосфере позволит участникам спонтанно, с юмором, проявить себя и избавиться от непродуктивных настроений, с которыми они пришли на тренинг, создаст непринужденную раскрепощающую атмосферу, сконцентрирует внимание участников, поможет им настроиться на работу в группе.



**Примечание:** чтобы высвобожденная энергия не ушла впустую, важно по окончании игры организовать деятельность, требующую от участников высокой активности.

*Время:* 5 минут.

*Техника проведения:* участники по кругу передают друг другу эмоциональную маску. Сначала они в точности повторяют выражение лица соседа справа, затем придумывают свое собственное выражение лица и «передают» его соседу слева.

## **7. Разминка «Эхо» (движение и имя)**

*Цель:* в результате данной техники произойдет дальнейшее потепление психологического климата в группе, продолжат рушиться коммуникативные барьеры.

*Время:* 7 минут.

*Техника проведения:* для продолжения дальнейшего знакомства ведущий предлагает каждому из участников по кругу (по очереди) слева направо произнести свое имя и одновременно при этом сделать какое-нибудь движение или жест (руками, ногами, всем телом). Все же остальные, как эхо, должны будут повторить за ним его имя и движение: говорят хором имя и повторяют движение.

(Ведущий начинает игру.)

## **8. «Олени» (10 мин.)**

**Внимание!** Это упражнение не подходит для разрозненной, мало-знакомой группы, т.к. плохо знакомым людям может быть неприятен телесный контакт.

Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?» Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на 1 человека и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

## **9. «Ужасно-прекрасный рисунок» (15 мин.)**

Группа делится на 2 подгруппы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный

рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Обсуждение.

## **РИТУАЛЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ**

### **1. «Комплименты» (10 мин.)**

*Материалы:* каждому участнику выдается лист А4, карандаш.

На листе бумаги каждый участник обводит карандашом свою ладонь, подписывает лист своим именем, которым его называли во время тренинга. Лист передается по кругу следующему участнику, который должен написать на обведенной ладони комплимент.

Ведущий собирает листки, не передавая адресатам до тех пор, пока не будут собраны все. Затем листки с комплиментами раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами.

### **2. «Конверты для добрых пожеланий» (10 мин.)**

*Материалы:* конверты и карандаши или фломастеры каждому участнику. Кроме того, каждому потребуется столько листов бумаги, сколько участников в группе, включая вас.

Попросите участников написать свои имена на конвертах. Дальше попросите их написать и напишите сами пожелание, благодарность для каждого члена группы. Сложите все листочки в соответствующие конверты. Если участники захотят, они могут поделиться этими высказываниями с группой.

### **3. «Накопительные комплименты»**

*Цель:* это упражнение построено по принципу самореализующегося предсказания. Никто не должен мучиться в поисках действительно существующих позитивных качеств другого: достаточно называть те качества, которые бы хотелось видеть в данном человеке.

*Время:* 10 минут.

*Техника проведения:* участники делятся на группы по 5 человек.

Каждая группа выстраивается в шеренгу. Тот, кто стоит первым в шеренге, поворачивается лицом к стоящему за ним соседу и произносит ему на ухо комплимент действительно существующих позитивных качеств его или называет те качества, которые бы хотелось ему видеть в данном человеке. Второй, в свою очередь, поворачивается к третьему и повторяет ему на ухо комплимент первого, а также добавляет свой. Третий повторяет четвертому комплименты двух предыдущих, сказанные ему, а затем добавляет свой. И так далее. (Принцип «Снежного кома».) Последний в шеренге говорит вслух все то, что он услышал на ухо, начиная фразу словами: « Вы считаете меня...»

#### **4. «Вечеринка» (время не ограничено)**

Все любят угощение на последнем занятии! Вы можете собрать средства на пиццу и газированную воду или мороженое из разных источников. Если группа работает в школе, вы можете попросить помочь родителей, учителей или администрацию.

### **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОГО СОДЕРЖАНИЯ**

#### **1. «Что важно для меня?»**

*Цель:* эта игра способствует развитию взаимодействия между членами группы и дает каждому возможность представить себя другим – происходит дальнейшее потепление психологического климата и разрушение межличностных барьеров, ощущение общности с другими и в то же время собственной индивидуальности.

*Время:* 10 минут.

*Материалы:* писчая бумага и фломастер на каждого участника.

*Техника проведения:* участники пишут на листе бумаги или рисуют 3 самые ценные для них вещи, которые они взяли бы с собой на необитаемый остров (5 минут). Затем они по команде тренера в течение 2 минут молча передвигаются по аудитории, показывая всем свою надпись и одновременно знакомясь с надписями других. По команде «Стоп!» они останавливаются напротив одного из участников и рассказывают своему партнеру, почему они отдали предпочтение этим вещам, чем они так им дороги. Таким образом, участники общаются, лучше узнают друг друга. Затем все усаживаются в общий круг и обмениваются мнениями, делятся своими чувствами.

#### **2. Ролевая игра «Машинки»**

*Цель:* в результате данной ролевой игры участники обучаются взаимодействию в тесном контакте друг с другом, овладеют различными навыками межличностного общения, осознают важность невербальных средств общения. Игра будет способствовать развитию творческого воображения, чувства юмора, развитию лидерских способностей.

*Время:* 10 минут.

*Техника проведения:* Ведущий делит группу на несколько малых групп по 5–7 человек. Каждая группа втайне от других получает задание невербально изобразить механизм (машину). Каждый участник при этом является частью (деталью) целого. Группам дается 5 минут на подготовку. Затем каждая группа показывает свой механизм, остальные должны назвать его. Для соблюдения демократизма ведущий предлагает кому-нибудь из команды вытянуть листочек с названием механизма.

(Названия механизмов, которые могут быть предложены участникам: стиральная машина, печатная машинка, автомобиль, парусный корабль, фотоаппарат, швейная машинка, соковыжималка, тостер и др. При этом необходимо учитывать знание данных механизмов участниками.)

#### **3. Ролевая игра «Кукольный театр»**

*Цель:* в результате этой ролевой игры ее участники в тесном взаимодействии друг с другом разовьют свои экспрессивные способности; через рефлекссию осознают, что ощущает другой человек в том или ином эмоциональном состоянии, а также придут к выводу о пагубности влияния психоактивного вещества на человеческий организм.

*Время:* 10 минут.

*Техника проведения:* ведущий делит участников на пары, используя технику деления (выбор техники деления возможен группой или, что более приемлемо, подбор пар произвольно, согласно симпатиям). Затем он предлагает участникам самостоятельно договориться между собой, кто из них будет Кукольным, а кто Куклой (затем они меняются ролями). Тренер отмечает особенности куклы: «Кукла наша необычная. Она является последним чудом электронной техники. Кукла способна по позам, передаваемым ею Кукольным, «понять» его настроение (то эмоциональное состояние, которое он пытается в нее

«вложить»). То есть она подстраивается под Кукольника, под его настроение». Те, кто будет играть роль Куклы, должны будут постараться по позе, которую им придаст Кукольник, понять его настроение и мимически изобразить его на своем лице – подыграть Кукольнику. Ведущий предлагает участникам «проиграть» три эмоции (положительную, отрицательную и нейтральную). Например, радость, гнев, внимание. Закончить упражнение рекомендуется положительной. На это он выделяет им 3 минуты. После чего они меняются ролями.

#### **4. Ролевая игра «Место под солнцем»**

*Цель:* в результате данной ролевой игры участники осознают, что значит быть отверженными, не принятыми окружающими; нарабатывают разнообразные приемы общения с разными категориями людей, стараясь заинтересовывать и мотивировать их при этом.

*Время:* 10 минут.

*Техника проведения игры:* С помощью техники деления участники делятся на 2 группы («Шесть мышат в камыше шуршат» – «камышы» и «мышата»): 1) «камышы» образуют круг – это пляж; 2) за кругом находятся «мышата». Второй группе ставится задача проникнуть на пляж, т.е. в круг, и обрести свое «место под солнцем», используя разнообразные коммуникативные приемы. Игра заканчивается: 1) когда все оказываются в кругу; 2) или через определенное время (10 минут).

*Инструкция:* Представьте себе, что вы все во время летних каникул оказались на престижном курорте. Пляжи в это время сезона все переполнены. Те, кто стоит в кругу, приехали немного раньше и уже обрели свое место под солнцем – они отдыхают на одном из престижных пляжей. Те, кто находится вне круга, приехали позже. Поэтому перед ними встала задача: проникнуть все же на пляж – найти свое «место под солнцем». Подумайте, какими способами вы можете воспользоваться, обретая свое место под солнцем.

#### **5. «Театр Кабуки» (10 мин.)**

Участники делятся на 2 команды. Участники договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая: принцесса кокетливо делает реверанс; дра-

кон с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай делает движение взмаха саблей.

После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает: «Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу».

Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной. Например: Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает). Самурай и дракон (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает). Дракон и принцесса (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу).

Принцесса и принцесса, дракон и дракон, самурай и самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

#### **6. Упражнение «Подчеркивание общности»**

*Цель:* это упражнение поможет участникам развить в себе лучшее понимание другого человека, способность к рефлексии и адекватной самооценке.

*Время:* 10 минут.

*Материалы:* мяч.

*Расположение зала:* круг.

*Техника проведения:* упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем, кому он адресует мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет... (доброта, общительность и др.). Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен» (если это так) или «Я подумаю» (если не согласен). Затем он сам бросает мяч другому человеку, стараясь отыскать новые качества, объединяющие его с ним. Играют до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого.

*Примечание:* даже если нам кажется, что это не так, все равно называемое другим человеком качество присутствует у нас. Утверждение партнера – это определенная информация для нас о том, как мы выглядим в глазах других людей.

*Инструкция:* Сейчас мы с вами поиграем в мяч. Мы будем его перебрасывать друг другу, называя то психологическое качество, которое, как нам кажется, связывает нас с тем, которому мы будем адресовать свой мяч. Например: «Я думаю, нас с тобой объединяет такое качество, как добросовестность», или «Мы с тобой одинаково застенчивы», или «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен» (если это так) или «Я подумаю» (если не согласен). (Даже если нам кажется, что это не так, все равно называемое другим человеком качество присутствует у нас. Утверждение партнера – это определенная информация для нас о том, как мы выглядим в глазах других людей). Затем получивший мяч сам бросает его другому человеку, стараясь отыскать новые качества, объединяющие его с ним. Играем до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого.

*Задание:* постарайтесь самостоятельно поупражняться в этом умении понимать другого человека, находя с ним как можно больше схожих черт.

### **7. «Дублер» (30 мин.)**

*Цель:* эта игра позволяет участникам лучше узнать друг друга, позволяет почувствовать себя на месте другого человека, способствует росту сплоченности группы.

*Материалы:* не требуются.

Участникам предлагается разбиться на пары. Желательно, чтобы партнеры были наименее знакомы друг другу. В течение 10 минут партнерам предлагается выяснить друг у друга интересы, привычки, увлечения и другие личные особенности.

После этого участники садятся в круг. Один человек сидит на стуле, его партнер-дублер стоит у него за спиной.

Все члены группы задают вопросы, обращаясь последовательно к каждому из сидящих. От его имени дает ответ человек, который стоит за спиной. Сидящий не комментирует правильность или неправильность ответов.

#### ***Пример:***

За спиной Лены стоит Оля. Вопрос Лене от группы: «Ты любишь заедать сладкие пирожки горчицей?» Отвечает Оля за Лену: «Да, это мое любимое блюдо». Лена при этом молчит.

После того как каждому из сидящих было задано 2–4 вопроса, участники меняются местами. Процедура повторяется.

В конце игры участники делятся своими чувствами по кругу и отвечают на вопросы:

- Насколько правильные ответы давал за вас партнер?
- Какие чувства вы испытывали, когда за вас отвечал другой человек?

Выводы:

- все люди разные;
- первое впечатление о человеке может быть ложным;
- его внешность, стиль одежды, манера поведения может создать обманчивое впечатление о его личности и образе жизни;
- для того чтобы составить мнение о человеке, одной беседы с ним не достаточно;
- мы склонны порой делать скоропалительные и далеко идущие выводы без достаточных оснований.

### **8. Упражнение «Постройка моста»**

*Комментарий:* чаще всего участникам не удастся построить такой мост с первого раза. Это нормально. Поэтому упражнение рекомендуется проводить два раза: на одном из первых занятий и на последнем. Это упражнение является своеобразной диагностикой достижения цели тренинга.

*Время:* 40 мин.

*Материалы:* листы А4, карандаш, линейка и ножницы.

Разделите группу на две команды. Одна команда вместе с ведущим выходит за дверь, вторая – остается со вторым ведущим в комнате. Первой группе дается следующее задание: участники должны изображать миссионеров, а оставшаяся группа – туземцев племени, не знающего ни письменности, ни математики, ни инженерных приемов. У них в племени недавно началась эпидемия. Доставить больных до больницы невозможно, т.к. расстояние до больницы по дороге – 105 км, прямую – 5 км, но путь лежит через непроходимые болота. Необходимо научить туземцев строить мост. Мост должен состоять из 5 метров склеенных между собой в длину листов А4, а ширина моста – половина ширины листа. Кроме того, миссионеры должны убедить туземцев в необходимости постройки моста. Время на постройку – 20 мин.

Команде туземцев сообщаются следующие правила: общаться с миссионерами может только глава племени. Женщины не имеют права держать в руках ножницы, мужчины – линейку. Через каждые 3 минуты (по командам ведущего) они должны усиленно молиться, бросив все дела. При склеивании бумаги на каждый стык они должны наклеивать один треугольник и один цветок.

В течение 7 мин. участники обсуждают правила, распределяют роли и вырабатывают план действия.

После завершения игры участников просят поделиться своими впечатлениями. В зависимости от результатов можно сделать вывод о работе в нецелевых группах, т.е. группах, у которых нет намерений следовать целям и правилам других людей, даже желающих им добра. Кроме того, делается вывод о необходимости учитывать интересы и желания других людей, без чего не может возникнуть понимание и совместная продуктивная деятельность.

## **9. Упражнение «Закончи предложение»**

*Цель:* это упражнение проводится на одном из последних занятий. Упражнение учит участников анализировать свои чувства, развивает рефлексию собственного поведения, вызываемого определенными эмоциональными состояниями, а также побуждает к поиску возможных альтернатив поведения.

*Материалы:* раздаточные листы с предложениями, листы цветной бумаги, клеящие карандаши, листы ватмана (по количеству групп), ножницы, разноцветные фломастеры, старые иллюстрированные журналы.

*Время:* 40 минут.

*Техника проведения:*

Листы с началами предложений раскладываются на полу или на столах. Каждый участник (или группа) выбирает для себя тему и делает по ней коллаж. Затем коллажи представляются и служат основой для беседы.

Участникам предлагается написать историю по данной теме и показать пантомиму.

Каждый участник получает по несколько неоконченных предложений, и ему предлагается их закончить.

Возможные начала предложений:

- Если я в ярости, то...
- Если я печален, то...
- Если я боюсь, то...
- Если у меня нет желания что-либо делать, то...
- Если я кого-то не выношу, то...
- Если я горжусь собой, то...
- Что было бы, если...
- Если я хочу с кем-то познакомиться, то...
- Если я с чем-то хорошо справился, то...
- Если я что-то преодолел, то...
- Если со мной случится такое несчастье, что я больше не смогу жить так, как сейчас, то...

• Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы, ...

- Если я когда-нибудь серьезно заболею, ...
- Если я вдруг разочаруюсь, ...
- Если я потеряю свою лучшую подругу (друга), ...
- Если я в отчаянии, ...
- Если я в стрессовом состоянии, ...
- Если я чувствую себя исключенным из группы, ...
- Если я одинок, ...
- Если я завидую, ...
- Если мне скучно, ...
- Если я не уверен в себе, ...
- Если я ревную, ...

Если мной кто-то восхищается,...

## **10. Упражнение «Дерево радостей и печалей»**

*Цель:* побудить участников обратиться к таким чувствам, как радость и печаль, стимулирует к рассказу о них; способствует рефлексии собственного поведения, вызванного тем или иным состоянием.

*Материалы:* ватман по количеству групп, цветная бумага (светлых и темных тонов), фломастеры, клеящие карандаши.

*Время:* 40 минут.



*Техника проведения:* Вся группа делится на малые группы по 3 человека. Каждая группа получает по листу бумаги, на котором участники рисуют дерево с голыми ветвями. Каждый член группы наклеивает на дерево «плоды» из цветной бумаги, на которые надо записать переживание или событие, которое вызвало либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная – для печалей. Затем результаты каждой группы вывешиваются и представляются. «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над вопросами:

- Как я могу выразить свои чувства?
- Как я переживаю эти чувства?
- Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость и печаль?
- Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

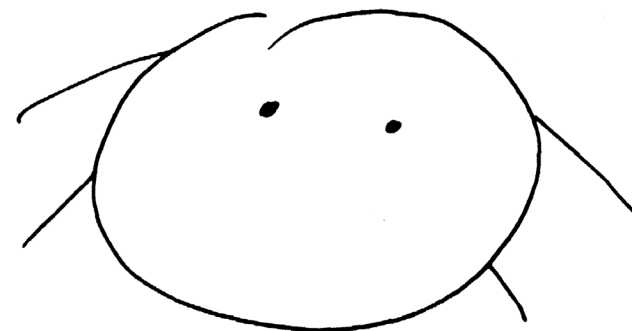
#### *Приложение 4.*

#### **ТЕСТ «РИСУНОК СЕМЬИ»**

Каким видит себя ребенок в родительской семье? Каким он воспринимает нас и наши отношения? А какими мы видим себя и близких в своей семье?

Достоверный ответ на эти вопросы дает рисунок семьи, если, конечно, мы научились правильно «считывать» заключенный в нем смысл. Давайте попробуем отвлечься от чисто эстетического восприятия своих рисунков и рисунков наших детей и настроиться себя на истолкование их скрытого значения, опираясь на определенные правила, принятые при психологической интерпретации графики.

Но прежде ответим на вопрос: с какого возраста ребенка применимы эти правила? Их можно использовать с того момента, когда человек на рисунке ребенка превращается из типичного для всех детей «головастика» (рис. 1) в существо, у которого голова отделилась от тела.



*Рис. 1*

Итак, предложите ребенку нарисовать семью, не наводя его на мысль – кого или что он может нарисовать. Даже если он задаст вопрос типа: «А бабушку рисовать надо?» – не отвечайте на вопрос прямо, а лучше скажите: «Рисуй так, как тебе хочется».

Рекомендуем вам использовать для рисования простой карандаш (так лучше виден нажим) и бумагу без линеек и клеток. Правила ин-

терпретации детских рисунков распространяются и на рисунки взрослых, независимо от их возраста или профессии.

Для рисования семьи лучше использовать половину листа стандартного формата. Если лист будет слишком большим, то ребенок может «растеряться», не зная, как его заполнить. А если лист будет слишком маленьким, то ребенок может вынужденно ограничить свой замысел только тем, что «поместилось».

Не разрешайте ни в коем случае пользоваться ластиком. Если же ребенок сочтет, что его рисунок окончательно «испорчен», то, в крайнем случае, предложите ему другой лист, а потом сравните отличие первого рисунка от второго. А взрослым в том же случае скажите: «Вы можете просто зачеркнуть и нарисовать по другому».

Постоянно напоминайте, что отметок здесь не ставят и художественные способности не оцениваются.

В ходе рисования незаметно следите за порядком появления персонажей и предметов. Существует большая психологическая разница между отношением автора к тому персонажу, кого он нарисовал первым, и к тому, кто будет нарисован последним, или кого вообще «забудут» нарисовать («просто не поместилось»).

Не забудьте попросить автора подписать или назвать всех персонажей рисунка и предметы. Ведь и здесь вас могут поджидать неожиданности. Например, мама подписывает одну фигуру, изображающую младшую дочь, – «Машенька», а другую – «Моя старшая дочь». Из самих подписей видно различное эмоциональное отношение матери к девочкам.

Если ребенок настойчиво требует цветные карандаши или фломастеры, предложите ему после выполнения рисунка семьи простым карандашом на другом листе рисовать цветом все, что он захочет. Информация, которую вы получите, ни в коем случае не должна использоваться для упреков («Почему ты не любишь бабушку?»). Это только повод для ваших размышлений, а не для воспитательных мероприятий или «карательных» санкций.

А теперь зададим себе вопрос: почему ребенок так странно деформирует различные части тела, одежду и черты лица «героев» своего рисунка? Неужели только потому, что он еще не научился «рисовать правильно»? Но ведь и на рисунках семьи взрослых людей (не художников) появляются те же искажения, да и профессиональные художники, стремясь усилить выразительность картины, часто обращаются

к символизмам рисунка ребенка. Это, конечно, происходит не случайно и не вследствие неумения. Часто именно «умение» выступает не средством раскрытия, а средством сокрытия чувств и переживаний автора рисунка. Ребенок еще не научился умело скрывать свои подлинные переживания ни в своей речи, ни в своем рисунке.

Как и наш первобытный предок, ребенок видит мир одушевленным и очеловеченным, т.е. существующим по образу и подобию самого себя. Наделение окружающих предметов «человеческими чертами» отразилось и в языке. Например, «ножки» есть у стола и у стула, у кувшина – «ручка» и «горлышко», горшок может быть «пузатым», а у иголки есть «ушко». Поэтому, усваивая речь, ребенок одновременно бессознательно усваивает, что части человеческого тела имеют не только привычный, обыденный, но и скрытый, символический смысл.

Другой источник знаний о символическом смысле частей тела возникает в ходе практического, действенного, а не только языкового освоения реальности. Так, например, ребенок, начинающий ходить, открывает для себя, что ноги – это «орган» опоры в реальности и одновременно «орган» реализации свободы. Ведь, обретая «свободу передвижения», ребенок становится более независимым от мамы и получает для себя массу новых удовольствий.

А сейчас давайте посмотрим, как отображается в рисунке ребенка его и наше (взрослое) отношение к неодушевленным предметам.

Заметим сразу, что неодушевленные они только на наш, взрослый, взгляд. В восприятии ребенка мебель, игрушки, телевизор, телефон, одежда оказываются не только более одушевленными, но и могут вступать в разнообразные отношения между собой и с персонажами рисунка. И мы постараемся показать ниже, что ребенок здесь не так уж и не прав. Просто взрослым выгодно отрицать наличие собственного эмоционального отношения к своим «игрушкам». Хотя на самом деле оно, конечно, существует, и не обязательно в форме пресловутого «вещизма», а иногда и в виде достаточно нежной привязанности.

Посмотрите на папу, «облизывающего» собственную машину, или на маму, часами говорящую по телефону. А дети, как я утверждаю, видят все. И уже самым маленьким не составляет труда заметить, сколько времени мама занята общением с телефоном, а папа – с телевизором и сколько времени – с ним и друг с другом.

Еще один пример. Царапина на полированной стенке может вызвать всеобщую панику, поток «медицинских» мероприятий (возню с полиролью, ваточками, тряпочками), а царапина на коленке ребенка – всего лишь замечание: «Ничего, заживет».

Сопоставление этих двух ситуаций тоже не составляет для ребенка труда, и из всего он делает соответствующие выводы.

К сожалению, в психологической литературе распространено ошибочное мнение, будто если на рисунке ребенка изображено много неодушевленных предметов и мало людей, то это является свидетельством эмоционально бедной среды в семье. Это совершенно неверно. В такой семье эмоций не меньше, чем в любой другой. Вопрос только в том, на что эти эмоции направлены. И как раз направленность этих эмоций на мир предметов и отражается в детском рисунке.

Внутренний мир такой семьи требует некоторых комментариев. Не следует думать, что ребенка окружают примитивные, жадные люди, склонные к накопительству. Иногда ребенок лишь является выразителем ведущей потребности всех членов семьи, а именно потребности в стабильности и постоянстве эмоций. А ведь именно символом стабильности и постоянства является каждая вещь.

В самом деле, вещь, в отличие от человека, не обладает собственной непредсказуемой волей, она будет стоять там, где ее поставили, создавая тем самым ощущение стабильности в нестабильном мире. И, в отличие от человека, она не может бросить своего хозяина. Поэтому с неизбежностью люди, испытывающие острую потребность в неизменных и стабильных отношениях и будучи не в состоянии удовлетворить ее среди людей, часть энергии этой потребности переносят на подконтрольный им мир предметов.

Поэтому много предметов и мало людей может нарисовать даже ребенок, живущий в большой семье с разнообразными эмоциональными отношениями, в которых он не всегда может разобраться. И он рисует только то, что посильно возможностям понимания этого мира взрослых.

Ребенок, а часто и взрослый не всегда могут выразить свое понимание в словах. Давайте попробуем с помощью рисунка семьи приблизиться к восприятию как детьми, так и взрослыми многообразного мира человеческих отношений.

## **ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИСТОЛКОВАНИЯ РИСУНКА СЕМЬИ**

### **Правило 1**

В рисунке семьи случайного быть не может. Ведь ребенок рисует не предметы с натуры, а выражает свои эмоции и переживания по поводу близких ему людей и значимых предметов. Оговорки типа: «А брата я просто забыл нарисовать» или «Сестра у меня не поместилась» должны потерять для вас значение.

Если кто-то из членов семьи на рисунке отсутствует, то это может означать:

1. Наличие бессознательных негативных чувств к этому человеку, которые ребенок, однако, воспринимает как запретные. Например, сильная ревность к младшему брату или сестре. Ребенок как бы рассуждает: «Я должен любить брата, а он меня раздражает, и это плохо. Поэтому вообще ничего не нарисую».

2. Полное отсутствие эмоционального контакта с отсутствующим на рисунке человеком. Этого человека как бы просто нет в эмоциональном мире ребенка.

### **Правило 2**

Если на рисунке семьи отсутствует сам автор рисунка, то вы можете строить гипотезу в двух направлениях:

1. Либо это свидетельствует о трудностях самовыражения в отношениях с близкими людьми типа: «Меня здесь не замечают», «Мне трудно найти свое место», либо

2. «Я и не стремлюсь найти здесь свое место или способ выражения», «Все уже «схвачено» в этой структуре, но меня это мало волнует».

### **Правило 3**

Размер изображенного персонажа или предмета выражает его субъективную значимость для ребенка, т.е. какое место отношения с этим персонажем или предметом занимают в данный момент в душе ребенка (рис. 2). Например, если на рисунке кошка или бабушка больше по линейным размерам мамы с папой, то, значит, сейчас отношения с родителями стоят для ребенка на втором плане.

#### Правило 4

После того как ребенок закончит рисунок, обязательно спросите его, «кто есть кто» на рисунке, даже если вам кажется, что вы и так все поняли. Это необходимо, так как даже если количество персонажей равно количеству членов семьи, кто-то из реальных членов семьи может отсутствовать, а вместо него может быть изображен вымышленный персонаж. Например Дед Мороз или Фея.

#### Правило 5

Вымышленные персонажи символизируют собой неудовлетворенные потребности ребенка. Поэтому эти потребности он удовлетворяет в своей фантазии, в воображаемых отношениях.

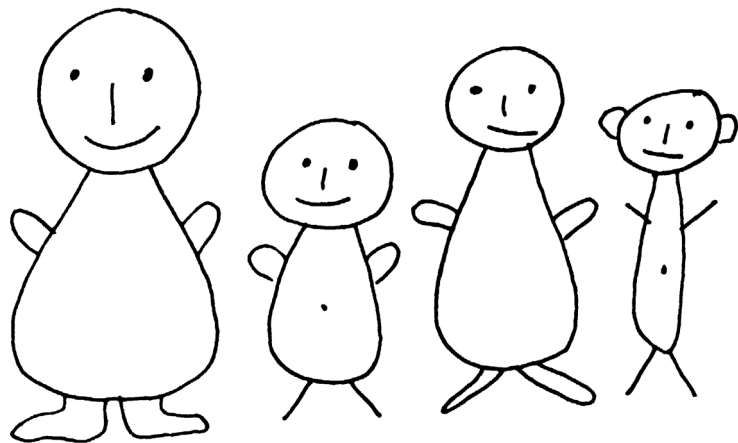


Рис. 2

Если вы встретились с таким персонажем, то подробно расспросите ребенка о нем – так вы узнаете, чего ребенку не хватает в жизни. Конечно, это не означает, что вы окажетесь в состоянии немедленно «додать» ребенку недостающее. Или что в неудовлетворенности его желаний виноваты именно родители. Так, образ Феи может символизировать типично детскую потребность в беспрепятственном, непрерывном и немедленном волшебном удовлетворении всех возникающих у него потребностей.

Невозможность такого удовлетворения ребенку еще предстоит для себя принять, чтобы научиться полагаться на собственные усилия.

#### Правило 6

Внимательно рассмотрите, кто на листе расположен выше, а кто – ниже. Наиболее высоко на рисунке расположен персонаж, обладающий, по мнению ребенка, наибольшей властью в семье, хотя он может быть и самым маленьким по линейному размеру.

Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. Например, если на листе выше всех изображен телевизор или шестимесячная сестра, то, значит, в сознании ребенка именно они «управляют» остальными членами семьи.

Для этого ребенка самый главный в семье – телевизор (рис. 3).

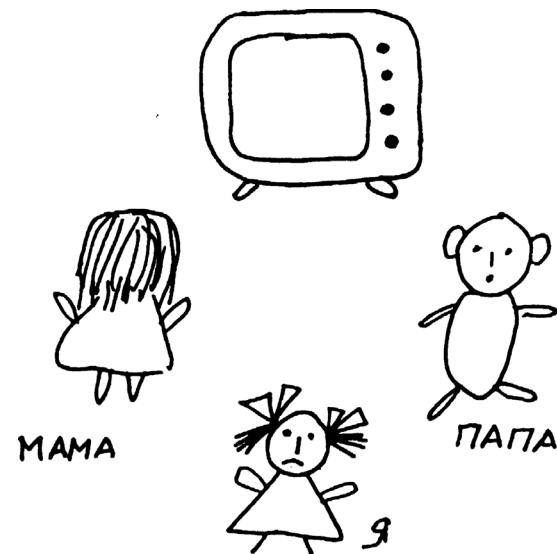


Рис. 3

А для этого ребенка – бабушка (рис. 4).

#### Правило 7

Расстояние между персонажами (линейная дистанция) однозначно связано с дистанцией психологической. Иными словами, кто ребенку в психологическом отношении ближе всех, того он и изобразит ближе к себе. То же относится и к другим персонажам: кого ребенок воспринимает как близких между собой, тех он нарисует рядом друг с другом.

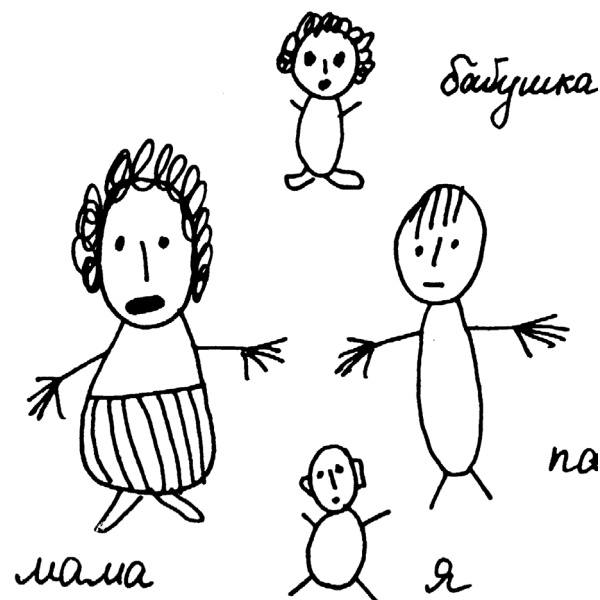


Рис. 4

### Правило 8

Пространство листа есть аналог пространства жизненного мира человека. И также, как в реальной жизни, в плоскости листа каждый человек стремится занять столько места собой и продуктами своей деятельности, сколько, по его мнению, он «заслуживает». Причем делается это, как правило, бессознательно. Иными словами, если кто-то мало значит сам для себя, то он займет мало места в жизненном мире, реализует лишь малую часть своих возможностей, а рисуя на листе бумаги, займет лишь небольшую его часть. Большая часть листа останется пустой.

Поэтому если человек «мельчит» изображение на листе, то у него в данный момент низкая самооценка.

### Правило 9

Если группа маленьких фигур изображена наверху листа, а большая нижняя часть листа пустая, то это говорит о том, что низкая самооценка сочетается с высоким уровнем притязаний. Человек как бы

говорит своим рисунком: «Мне в жизни многого хочется, но у меня мало что получается».

Если же группа маленьких фигур изображена внизу листа, а большая верхняя часть листа пустая, то это свидетельствует о сочетании низкой самооценки с низким же уровнем притязаний (рис. 5).

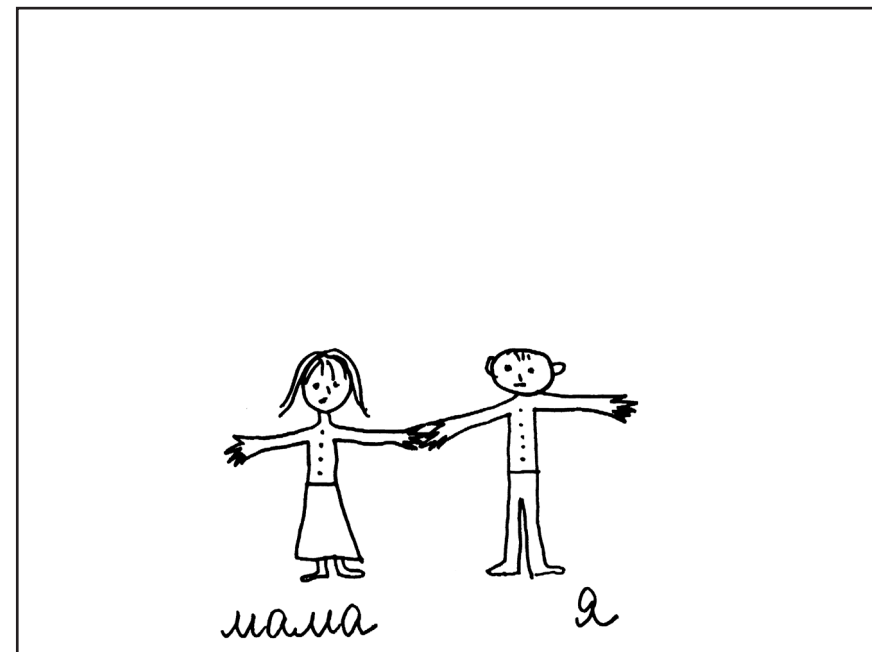


Рис. 5

Здесь «послание» уже другое: «Я уже и так в жизни много от чего отказался, но даже та малость, на которую я претендую, у меня не получается».

### Правило 10

Персонажи, непосредственно соприкасающиеся друг с другом на рисунке, например руками, пребывают в столь же тесном психологическом контакте. Персонажи, не соприкасающиеся друг с другом, таким контактом, по мнению ребенка, не обладают.

Например, для этого ребенка папа находится в близком психологическом контакте только с автомобилем (рис. 6).





Рис. 6

А для этого ребенка его мама находится в тесном психологическом контакте только со своей мамой, т.е. с бабушкой (рис. 7).

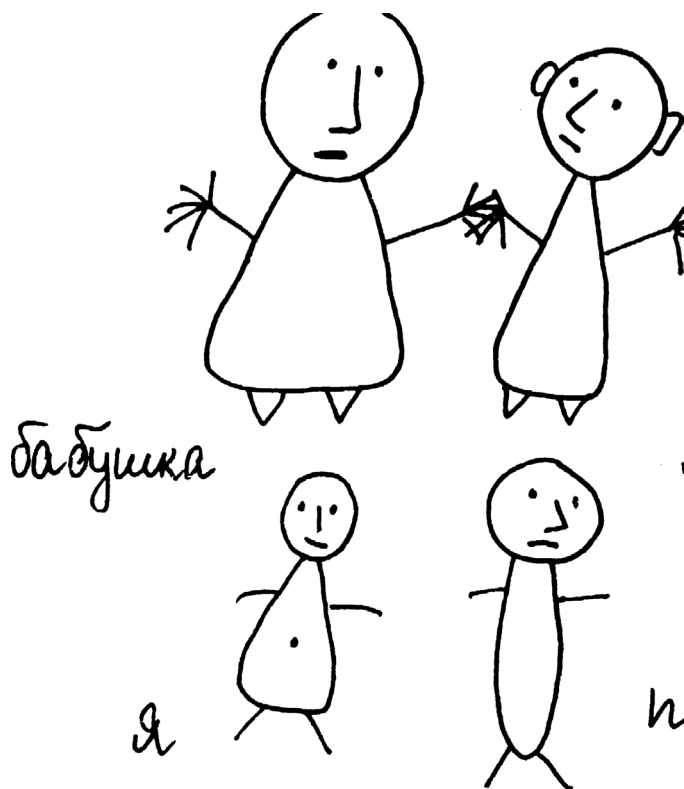


Рис. 7

### Правило 11

Персонаж или предмет, вызывающий у автора рисунка наибольшую тревожность, изображается либо с усиленным нажимом карандаша, либо сильно заштрихован, либо его контур обведен несколько раз (рис. 8). Но бывает и так, что такой персонаж обведен очень тоненькой, дрожащей линией. Ребенок как бы не решается его изобразить.

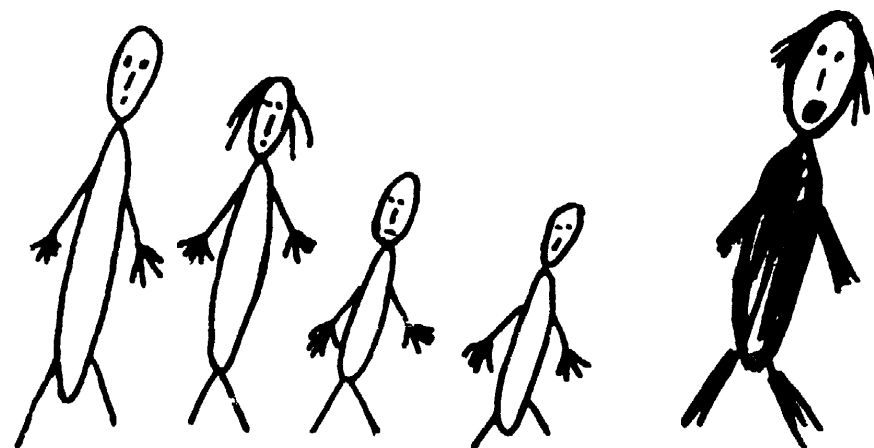


Рис. 8

Перейдем теперь к правилам интерпретации «искажений» ребенком изображения человека. Не забудьте, что по тем же правилам можно интерпретировать и рисунок взрослого человека.

### Правило 12

Искажения, идущие по правой стороне изображенного человека, отражают проблемы взаимоотношений с миром социальных норм и тех людей, которые их выражают для ребенка. Мир социальных норм для взрослого человека – это его работа, учеба, карьера, отношения с начальством. А для ребенка – это жизнь в детском саду, школе, отношение к правилам поведения, умелость во внесемейной жизни.

Искажения по левой стороне тела отражают проблемы отношений с наиболее близкими людьми, в сфере эмоциональных привязанностей (рис. 9).

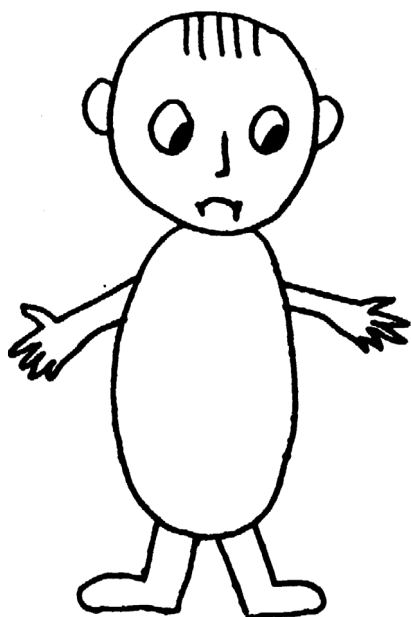


Рис. 9

Рассмотрим теперь символический смысл частей тела человека, начиная с головы и лица.

Уже очень маленький ребенок считает свою голову чрезвычайно важной частью собственного тела. Он чувствует, что умелость, ум взрослые как-то связывают с головой. Отсюда вытекает

### Правило 13

Самым «умным» членом своей семьи ребенок считает того человека, кого он наделил самой большой головой. Например, на рис. 10 самый «умный», по мнению ребенка, – папа. А на рис. 11 – сам автор рисунка.

Теперь посмотрим, как нарисованы глаза. Как вы думаете, для чего человеку глаза? Если вы думаете, что для того, чтобы рассматривать окружающие предметы, то вы глубоко заблуждаетесь. С точки зрения ребенка, глаза нам даны для того, чтобы «ими плакать». Ведь плач – это первый естественный способ выражения ребенком запроса о помощи. Поэтому глаза – это «орган» выражения печали и просьбы об эмоциональной поддержке.

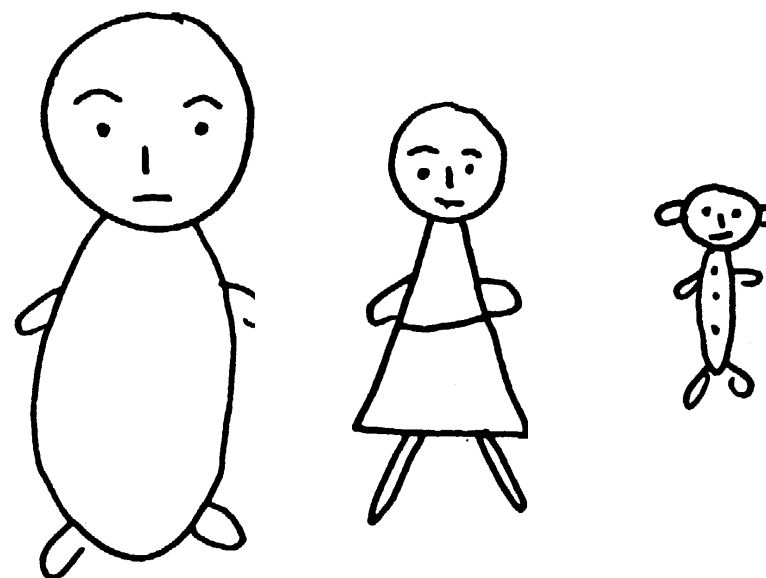


Рис. 10

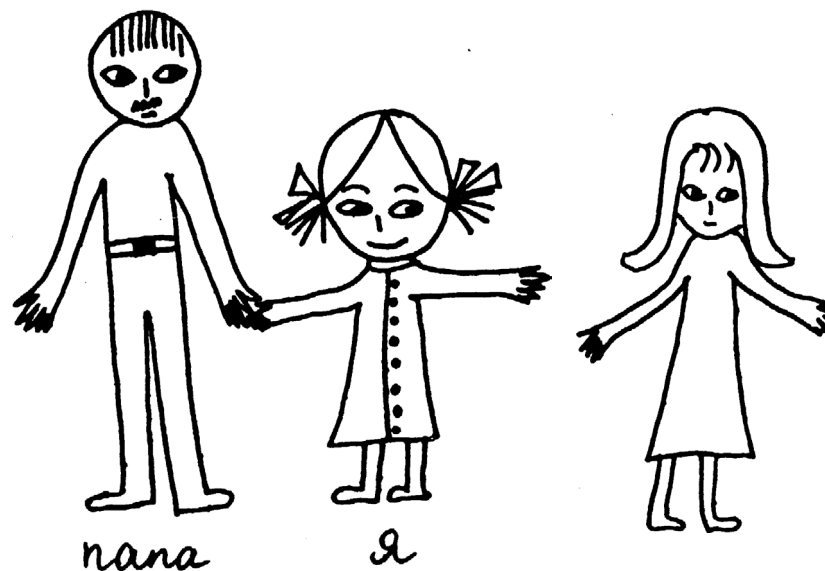


Рис. 11

#### Правило 14

Персонажи с большими, расширенными глазами воспринимаются ребенком как тревожные, беспокойные, нуждающиеся в том, чтобы их спасали. Персонажи с глазами-«точечками» или «щелочками» несут в себе внутренний запрет на плач, выражение потребности в зависимости, боятся попросить о помощи.

Например, в этой семье, с точки зрения ребенка, самый тревожный человек – мама. Ее чувства, конечно, передаются ребенку, но сам он их выражать боится (рис. 12).

А теперь – об ушах.

Уши – это «орган» восприятия критики и вообще любого мнения другого человека о себе.

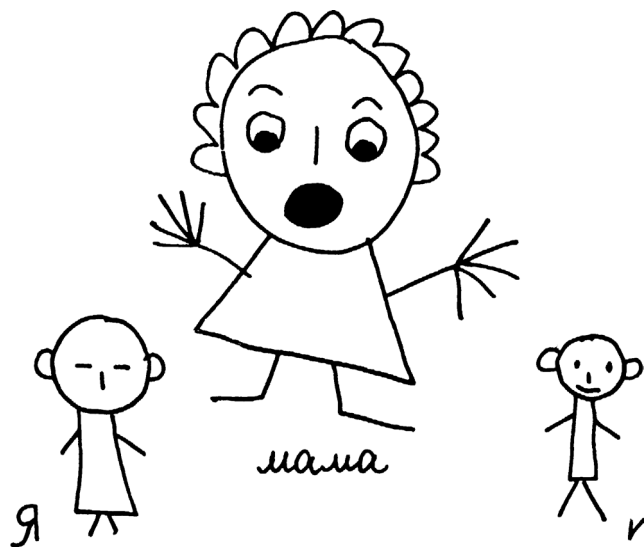


Рис. 12

#### Правило 15

Персонаж с самыми большими ушами больше, чем все остальные, должен слушаться окружающих. Персонаж, изображенный вообще без ушей, может игнорировать то, что о нем говорят.

Например, на этом рисунке послушны все, кроме мамы, хотя и в разной степени. Сама же мама для критики недоступна (рис 13).

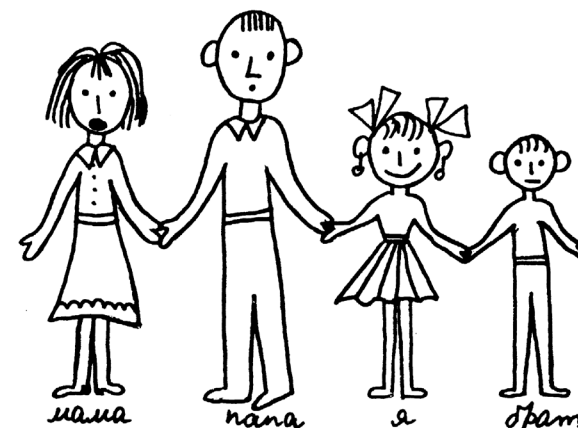


Рис. 13

А на рисунке 14 папа прислушивается только к мнению посторонних, но не членам собственной семьи (вспомним правило 12).

Вы никогда не задумывались, почему такой популярностью у детей пользуются ушастые и глазастые персонажи мультиков? А другие, не менее симпатичные на наш «взрослый» взгляд персонажи детьми легко забываются и восторгов у них не вызывают? По тем же причинам (см. правила 14 и 15). Ведь ребенку легко отождествить себя с героем, имеющим большие уши и широко распахнутые глаза. Например, Чебурашкой или Зайцем. Эти черты лица для ребенка – сигнал о том, что он и этот персонаж – родственные души.

Ребенок также, как и его «герой», тревожен, нуждается в защите и хочет узнать, что о нем говорят.

Этим же объясняется и странная эпидемия повального рисования зайцев, подчас захлестывающая детские сады. Такого зайца вы, наверное, встречали, и не раз (рис. 15).

А теперь вспомним, зачем человеку рот? Чтобы есть и говорить? Не только. Еще и для того, чтобы выражать агрессию: кричать, кусаться, ругаться, говорить обидные вещи. Поэтому рот – это еще и «орган» нападения.

Например, на рисунке 12 ребенок опасается агрессии со стороны мамы (у нее самый большой и заштрихованный рот). Остальные члены семьи вообще не имеют права высказать собственное мнение, ртов у них почти нет, но зато есть большие уши (чтобы «маму слушаться»).

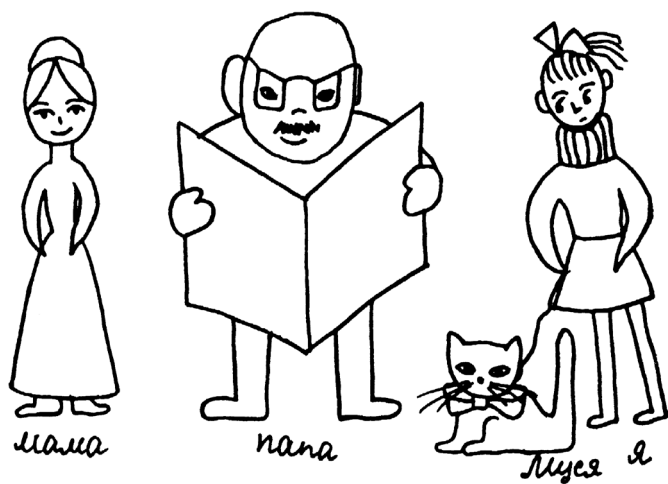


Рис. 14

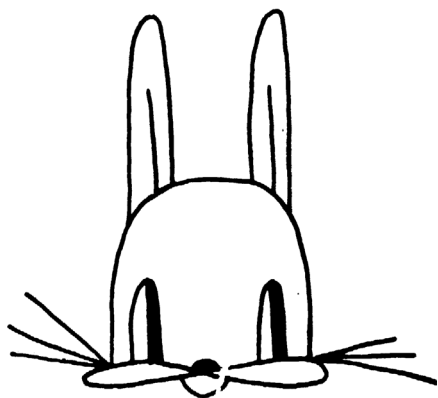


Рис. 15

### Правило 16

Персонаж с большим и/или заштрихованным ртом воспринимается ребенком как источник угрозы, связанной с осуждением и словесным воздействием (не обязательно на повышенных тонах). Персонаж вообще безо рта или со ртом-«точечкой» («черточкой») не имеет возможности словесно влиять на других людей (рис. 16).

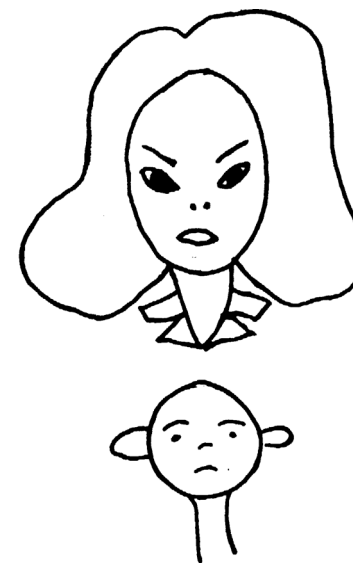


Рис. 16

А теперь остановимся на истолковании скрытого смысла частей тела (шея, руки, ноги).

Как известно, голова присоединяется к туловищу при помощи шеи. Но шея появляется на рисунке ребенка не сразу. Сначала ребенок рисует голову, непосредственно «приклеенную» к туловищу (рис. 17).

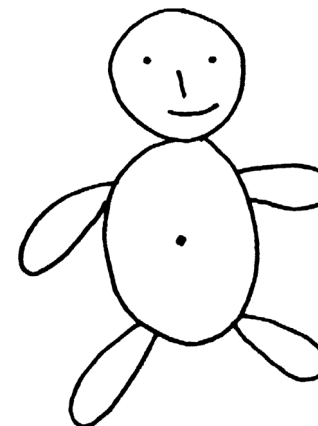


Рис. 17

Кстати, так рисуют человека и многие взрослые. И вовсе не потому, что ее особенно трудно изобразить, а потому, что в их жизни еще не заняла прочного места та функция, которая символизируется на рисунке шей. Что же эта за функция?

Это – способность к рациональному самоконтролю, контролю разума («головы») над чувствами («телом»). Именно появление этой способности символизируется «обнаружением» ребенком шеи как посредника между рассудком и чувствами.

### Правило 17

Тот персонаж, у которого на рисунке шея есть, способен управлять своими чувствами в восприятии автора рисунка, у кого же шеи нет – не способен.

Например, на рис. 18 ребенку – автору рисунка – кажется, что взрослые требуют от него большей способности управления своими эмоциями, чем в состоянии это сделать сами. Иными словами, ребенок разделяет распространенное заблуждение, что ограничения существуют только для маленьких, и «когда я вырасту, то буду делать все, что захочу, как мои мама и папа», которым уже не надо стараться быть сдержанными и воспитанными.

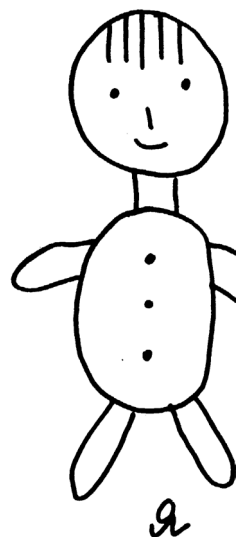


Рис. 18

И такой ребенок может «внезапно» стать необузданным именно тогда, когда он решит, что уже стал взрослым.

### Правило 18

Если шея на рисунке длинная и тонкая, то в сознании автора рисунка конфликт между разумом и чувствами решается через самоустранение от мира собственных сильных эмоций. Наоборот, если шея короткая и толстая, то данный персонаж мыслится как не имеющий противоречий в этой сфере.

Например, на рис. 19 изображен персонаж, который видится настолько «духовным» и возвышенным, что сильные и грубые страсти просто не достигают его «утонченного» ума.

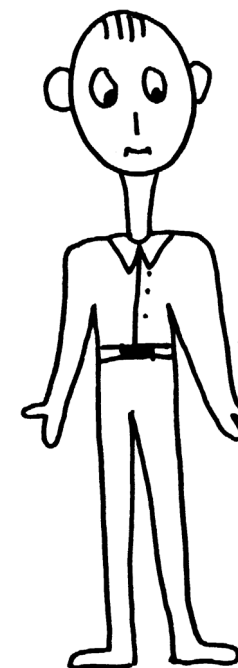


Рис. 19



## Приложение 5

Стиль воспитания	Требовательность	Контроль	Эмоциональное тепло	Модель общения	Реакции детей	Возможный результат
Демократический	Справедливая	На основе разумной заботы	Теплые чувства	Личностно-ориентированная	Самостоятельность со знанием дела	Оптимальный тип развития личности
Авторитарный	Жесткая. Запреты без объяснения причин	Жесткий. Часто не корректный	Отсутствует	Дисциплинарная	Замкнутость. Приспособление. Безынициативность	Пассивность. Неуверенность. Безынициативность. Агрессивность
Гипопротекция – «растим самостоятельного ребенка»	Отсутствует. Нет взрослого как образца	Периодический. Слабый	Недостаток теплых чувств	Невмешательство	Непредсказуемость	Неустойчивый, гипертимный тип личности. Асоциальность
Потворствующий (самостоятельный ребенок представлен сам себе с оправданием его поведения)	Отсутствует. Ребенок предоставлен сам себе	Отсутствует. Некритичное отношение к поведению	При нарушении поведения, лишение теплых чувств	Закисляющая	Непредсказуемость	Неустойчивый эпилептоидный тип личности. Некритичность. Приспособленчество
Доминирующая гиперопека. «Жизнь за ребенка»	Отсутствует. Нет самостоятельности	Чрезмерный. За каждым шагом, минутой, мыслью	Излишняя забота	Мелочная опека	Эгоцентризм. Несамостоятельность	Вседозволенность. Асоциальность. Несамостоятельность
Потворствующая гиперопека «кумир семьи»	Отсутствует	Слабый. Большая забота	Восторженное любованье, обожание	Все крутится вокруг желаний и прихотей ребенка	Завышенные притязания. Получение желаемого без труда	Истероидный, эпилептоидный тип личности. Не может постоять за себя
Эмоциональное отвержение. «Золушка»	Повышенная	Жесткий	Отсутствует	Полная потеря контакта	Равнодушно-жесткая	Мечтательность. Жестокость. Трудность общения
Жесткие отношения между родителями	Открытая агрессия по отношению к ребенку	Жесткий. Побой за непослушание	Каждый сам за себя	Претензии по поводу поведения	Страх наказания. Ложь. Жестокость	Эпилептоидный тип личности. Индивидуализм. Жестокость

## Приложение 6.

### РЕЛАКСАЦИЯ

#### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

##### 1. Упражнение для внутреннего расслабления

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Ваше волшебное слово в этом упражнении – «ПОКОЙ». Когда вы дышите, думайте только об этом волшебном слове. При вдохе думайте о слоге «ПО», при выдохе – о слоге «КОЙ». Вы дышите спокойно, дыхание струится само собой. Иногда оно сильнее, иногда – слабее. Вы полностью расслаблены. Обращайте внимание только на то, как вы дышите, но не пытайтесь изменить дыхание. Когда вдыхаете, говорите про себя «ПО», когда выдыхаете – «КОЙ». Если вас отвлекают другие мысли, заставьте их лопнуть, как мыльные пузыри, и снова обратитесь к волшебному слову «ПОКОЙ» (20 сек.). Вы медленно возвращаетесь из волшебного мира, открываете глаза и чувствуете себя совершенно обновленным и отдохнувшим. К вам вернулись бодрость и свежесть. Потянитесь и зевните.

##### 2. «Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Положите правую руку на живот, глубоко вдохните и направьте воздух в живот. Вдохнув, задержите дыхание, сосчитайте до трех, почувствуйте давление в животе. Теперь выпустите воздух. Медленно выдыхайте воздух, пока легкие не станут пустыми. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

3. Сядьте удобно, положите руки на колени. Представьте себе, что вы тяжело работали, может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое. Или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом: «Аххххх...» Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

4. Спокойно вдохните и выдохните. При выдохе представьте себе, что вы выдыхаете все, что вас тяготит и беспокоит, все неприятное для вас покидает ваше тело. С каждым выдохом из вашего тела вытекают заботы. Вы выдыхаете напряжение так долго, пока вас не покинут все заботы. Вы дышите совершенно спокойно и ровно. Повторите это упражнение несколько раз.

5. Вы втягиваете воздух в живот. При этом вы представляете себе, что наполняете живот воздухом, словно это воздушный баллон. Ваш живот увеличивается. При выдохе воздух вытекает, как из полного баллона. Вы не прикладываете для этого никаких усилий. После выдоха «образуется вакуум» – это как небольшая пауза между вдохом и выдохом. Затем воздух опять сам по себе наполняет живот. Спокойно вдыхайте и выдыхайте. Вы чувствуете себя совершенно спокойно.

6. Сядьте удобно, ноги касаются пола и расставлены на ширину плеч. Положите руки на живот. Средние пальцы рук слегка касаются друг друга. Вдохните и направьте воздух в живот. Вы чувствуете, как при вдохе ваш живот надувается и выпячивается. Средние пальцы рук расходятся. При выдохе живот опадает, и ваши пальцы снова касаются друг друга. Закройте глаза и снова вдохните, ваши плечи остаются неподвижными. Направьте воздух в живот, почувствуйте, как он поднимается, при выдохе живот снова опускается, а пальцы расходятся. Повторите все сначала с закрытыми глазами. Спокойно делайте вдох и выдох, вдох и выдох. Обратите внимание на выдох. Следите за тем, чтобы вы медленно выдыхали через нос. Скажите про себя РАЗ при первом выдохе, ДВА – при втором, и так далее до 10, затем повторите все сначала. Продолжайте дышать легко и естественно, считая про себя выдохи. Примите пассивную позу и не пробуйте форсировать наступление расслабления. Выбросите из головы все мысли, которые вам мешают, и сосредоточьтесь на своем дыхании. Начните снова считать выдохи от 1 до 10. И еще раз. Откройте глаза, придите в себя.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК



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

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**

### **Часть 3**

Программа работы по профилактике злоупотребления ПАВ  
и формированию здорового образа жизни с семьями учащихся младших  
классов предполагаемой «группы риска»

*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.