

Министерство труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан
ГКУ «Республиканский ресурсный центр Министерства труда, занятости и
социальной защиты Республики Татарстан

А.Г. Жияев, Т.И. Палачева

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Казань – 2018

УДК
ББК

Данное пособие подготовлено в рамках реализации подпрограммы
«Профилактика наркомании среди населения Республики Татарстан
на 2014–2020 годы» государственной программы «Обеспечение обществен-
ного порядка и противодействие преступности в Республике Татарстан
на 2014-2020 годы»

Жиляев А.Г., Палачева Т.И.

Программа профилактики табакокурения среди несовершеннолетних. —
Изд-во: Офсет-сервис, 2018. — 90 с.

В пособии представлена программа курса тренинговых занятий по про-
филактике табакокурения подростков, дан диагностический инструментарий
к программе.

Книга будет полезна для психологов, социальных педагогов, специали-
стов по социальной работе.

©А.Г. Жиляев., Т.И. Палачёва, 2018

Содержание

Актуальность.....	4
РАЗДЕЛ 1. Социальный паспорт программы «Профилактика табакокурения среди несовершеннолетних».....	6
РАЗДЕЛ 2. Программа групповых занятий.....	19
Занятие 1. Группа и правила поведения в ней.....	19
Занятие 2. Общение. Виды и формы общения.....	25
Занятие 3. Уверенное поведение. Умение сказать «нет».....	31
Занятие 4. Навыки критического мышления.....	41
Занятие 5. Навыки решения проблем.....	44
Занятие 6. Преодоление конфликта.....	50
Занятие 7. Стресс, способы борьбы со стрессом.....	55
Занятие 8. Вхождение в проблему табакокурения.....	61
Занятие 9. Причины употребления табака.....	64
Занятие 10. Последствия употребления табака.....	69
Занятие 11. Игра-путешествие в Царство хороших привычек.....	73
Занятие 12. Я – уникальный.....	77
РАЗДЕЛ 3. Диагностический инструментарий к программе.....	81
Методика изучения коммуникативных и организаторских склонностей.....	81
Тест «Уверены ли Вы в себе?».....	85
Анкета на выявление психологического отношения к алкоголю.....	87
Тест «Ассоциативный эксперимент».....	88
Итоговая анкета.....	90

Актуальность

В настоящее время проблема табакокурения является актуальной. В 2013 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) проинформировала об увеличении распространения курения среди населения табачной эпидемией. В 2003 году государства-члены ВОЗ приняли Рамочную конвенцию по борьбе с распространением табакокурения (далее – РКБТ ВОЗ). Согласно ежегодным отчетам все большее число людей охвачено мерами борьбы против табака.

Основными мотивами, способствующими приобщению подростка к курению, по мнению ряда авторов, являются психологические характеристики подросткового возраста: курение за компанию, нежелание отставать от друзей, что подтверждает огромное влияние друзей и приятелей на мальчиков в подростковом возрасте. Подростки, общающиеся с курильщиками, более склонны к курению, так как считают, что курение принято и распространено в большей степени, чем это имеет место на самом деле. Неприятности также выступают одним из мотивов курения, что указывает на наличие стрессовых ситуаций и состояний эмоционального напряжения, а также неумения правильно с ними справляться.

Среди психологических предпосылок к началу курения некоторые авторы отмечают низкую устойчивость к эмоциональным нагрузкам, повышенную тревожность, акцентуации характера, трудности социальной адаптации, склонность к рискованному поведению, низкую самооценку, ориентацию на мнение большинства и т.д.

Немаловажным фактором приобщения к курению, по мнению исследователей, является влияние родительской семьи. Частота начала курения выше среди детей из курящих семей. Курящие родители являются носителями норм социального поведения в частности в отношении курения. Наблюдая за курением родителей и воспринимая его как социально приемлемое, дети склонны повторять это поведение в играх, тем самым транслируя поведение и другим детям.

В профилактике табакокурения исследователи данной проблемы отмечают семейные показатели: высокий уровень родительского контроля, активное участие родителей в жизни детей, их неодобрение курения играют важную роль при формировании у ребенка установки на отказ от курения. Однако семейное окружение может оказывать и противоположное действие: в се-

мьях с низким уровнем сплоченности и поддержки членами семьи друг друга, отмечается более высокий уровень потребления табака.

Разрушительная сила курения заставила психологов искать ответы на вопросы: почему люди курят и как им помочь избавиться от этой привычки, насколько эффективны программы по борьбе с курением?

Считается, что наибольший эффект дают программы по коррекции поведения, приводящего к курению.

Авторами было проведено исследование мотивов курения среди молодежи. По итогам анализа анкетирования, к основным мотивам курения относятся:

стремление облегчить знакомство (в 46,3% случаев у юношей, в 37,5% случаев у девушек);

стремление решить конфликты, проблемы (22,7% у юношей против 10,8% у девушек);

облегчить гендерное общение, лучше понять друг друга (в 17% случаев у юношей, в 15,7% случаев у девушек).

Другими факторами, которые могут оправдать употребление табака, выступают:

стремление расслабиться, снять стресс (19% у юношей против 17,3% у девушек);

преодолеть усталость (15,6% – юноши, 17,9% – девушки);

повысить настроение, тонус (11,2% – юноши, 14,4% – девушки).

Из проведенного нами исследования следует, что проблемы общения являются решающим фактором, предрасполагающим к табакокурению. В связи с этим был разработан курс занятий, ключевыми моментами которого являются: умение общаться и преодолевать конфликты, совладание со стрессом, предоставление полной информации о вреде курения на организм человека; показ механизмов влияния сверстников, родителей и средств массовой информации на распространенность курения.

РАЗДЕЛ 1. СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

1.2. Цель: Формирование здорового образа жизни у подростков на основе снижения риска табакизма, достигаемого за счет формирования навыков анализа и поиска путей удовлетворения ведущих потребностей личности, определяющихся условиями и возрастными факторами.

1.3. Задачи:

- сформировать у подростков представление об употреблении табака как угрозе внутренней стабильности;
- создавать у подростка эмоциональный фон, негативный по отношению к системам поведения, неизбежно сопровождающим табакизм;
- сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения подростка в курение;
- формировать навыки настороженности в ситуации предложения табака для прохождения личностью мимо неадекватных предложений;
- развитие системы конкурентного поведения, адекватной позитивной коммуникации;
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

1.4. Целевые группы:

1. Несовершеннолетние, находящиеся в социально опасном положении (безнадзорные) в возрасте от 14 до 17 лет:

- несовершеннолетние, родители (законные представители) которых уклоняются от воспитания или от защиты его прав и интересов в связи со злоупотреблением алкогольными напитками;
- несовершеннолетние, родители (законные представители) которых уклоняются от воспитания или от защиты его прав и интересов в связи со злоупотреблением наркотическими средствами, психоактивными веществами;
- несовершеннолетние, содержащиеся в социальном приюте для несовершеннолетних, нуждающиеся в социальной помощи и (или) реабилитации.

1.5. Субъекты, включенные в реализацию социальной технологии

1. Несовершеннолетние, родители (законные представители) которых уклоняются от воспитания или от защиты его прав и интересов в связи со злоупотреблением алкогольными напитками.

2. Несовершеннолетние, родители (законные представители) которых уклоняются от воспитания или от защиты его прав и интересов в связи со злоупотреблением наркотическими средствами, психоактивными веществами.

3. Несовершеннолетние, содержащиеся в социальном приюте для несовершеннолетних, нуждающиеся в социальной помощи и (или) реабилитации.

4. Специалисты учреждений социального обслуживания семьи и детей: центра социальной помощи семье и детям; отделения социальной помощи семье и детям Комплексного центра социального обслуживания населения; социального приюта для детей и подростков.

1.6. Описание алгоритма реализации социальной технологии

Этапы реализации технологии:

- организационно-методический;
- этап реализации технологии;
- этап оценки эффективности реализации технологии.

I этап – организационно-методический

Внедрение первого этапа происходит постепенно, по мере готовности отдельных составляющих:

1. Проведение совещания специалистов учреждения, на котором рекомендуется принять решение о необходимости реализации предлагаемой программы.

2. Определение ответственных лиц из числа специалистов учреждения по реализации программы курса занятий, которые:

- формируют целевую группу участников программы из подростков 14 – 17 лет.
- определяют время и место профилактических занятий по методическому пособию;
- определяют сроки проведения оценки эффективности реализации программы.

3. Утверждение плана, графика работы по реализации программы на совещании специалистов учреждения.

4. Проведение предварительной подготовки и обучения ответственных специалистов: теоретическое и практическое освоение знаний с помощью методического пособия.

II этап – диагностический

Диагностический этап позволяет углубленно изучить структуры факторов психологической дезадаптации личности, способствующих инициации табакизма. Для выявления факторов риска табакизма используются следующие методики:

- методика «Ассоциативный эксперимент» предназначена для определения уровня информированности исследуемого ребенка о табаке, алкоголе, наркотических веществах;

- анкетирование «Психологические критерии риска табакизма у подростков», методика основана на субъективных оценках опрошенных, рассматриваются вопросы употребления табака, мотивы употребления табака, блок вопросов направлен на осознание вреда употребления табака, блок вопросов предусматривает выбор оптимального решения по употреблению табака.

На основании результатов диагностических процедур проводится анализ индивидуальных и общегрупповых показателей риска табакизма. В соответствии с выявленной проблематикой формируется целевая группа для проведения групповых занятий.

Для оценки эффективности выбранной методики на начальном и заключительном этапе используется:

- методика изучения коммуникативных и организаторских склонностей («Опросник КОС» авторы В. Синявский и Б.А. Федоришин);

- анкетирование на выявление отношения участников к профилактическому занятию.

III этап – этап реализации технологии

Третий этап представляет организацию и проведение групповых занятий в соответствии с календарно-тематическим планом.

В рамках тренинга предполагается проведение одного занятия один раз в неделю. Рассмотрение одной темы рассчитано на один академический час. В группе с участниками используется специально разработанная модель профилактического занятия, учитывающая возрастные особенности подростков.

Необычность курса

Профилактика табакокурения – специфическая область обучения среди несовершеннолетних. Ее особенности определяются рядом факторов:

1. Табак относится к легальным психоактивным веществам, однако, в отличие от алкоголя, он выделяется по уровню принятия личностью решения о его употреблении: коммуникативный аспект курения превосходит первичный токсический, поэтому восстановление коммуникативного баланса является ведущим мотивом употребления табака.

2. Недостаточной разработанностью вопроса профилактики табакизма среди несовершеннолетних, противоречивостью подходов в определении мотивов употребления табака, выбора соответствующих методов обучения.

3. Важностью для профилактики направленных на формирование коммуникативного баланса и развитие гармоничной личности мероприятий, без которых любые другие превентивные меры будут малоэффективными.

4. Важностью личного примера значимых для подростков людей (родители, старшие товарищи, популярные личности и т.д.) в отношении потребления табака, не только их требований и рекомендаций, но и их поступков.

5. Сложностью оценки результатов профилактической деятельности и другое.

Относительная важность различных частей курса

Практически невозможно достичь успеха в профилактике табакокурения в том случае, если аудитория не обладает определенными личностными качествами и социальными навыками и ничего не предпринимается для того, чтобы их развить у подростков. Поэтому неотъемлемой частью любого курса профилактики табакокурения должны быть занятия, направленные на формирование гармоничной личности и развитие коммуникативных навыков. Эти занятия обязательно должны предварять ту часть курса, которая посвящена специальным вопросам. По результатам исследований, коммуникативные проблемы обуславливают табакокурение в подростковом возрасте, в тренинге предусмотрены изучение следующих тем: общение, уверенное поведение, преодоление конфликтов, критическое мышление, преодоление стресса.

Изучение более узких, специальных тем, относящихся к употреблению табака, отнесено к концу курса. Эти темы следует поднимать только тогда, когда у подростков сформирована устойчивая антитабачная позиция. Ни в коем случае подобные вопросы не должны служить стержнем профилактиче-

ской работы на первых ее этапах. В конце данного курса на их обсуждение в общем виде отведено два занятия, когда наблюдается психологическая устойчивость личности подростка: причины употребления табака, последствия употребления табака. В этом случае занятия о негативном воздействии табака на организм человека вырабатывают комплекс навыков, необходимых для противодействия давлению сверстников и отказа от саморазрушающего поведения. Гармоничное развитие, уникальность личности выступает как защитный фактор по отношению к возможности табакокурения. Поэтому заключает курс занятие «Я – уникальный», формирующее представление об уникальности и своеобразии каждого человека. Осознание неповторимости и уникальности себя и окружающих является важным условием полноценного развития личности подростка, способствующим формированию положительного отношения к себе.

Ведущему следует подчеркивать, что, по сути, проблема неблагоприятных психофизиологических последствий приема табакокурения по важности уступает проблеме нарушения коммуникативных отношений и личностного роста тех, кто употребляет табак.

Тренинг представлен 12 занятиями, которые рекомендуется проводить один раз в неделю.

Учебно-тематический план

НАИМЕНОВАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов
Занятие 1. Группа и правила поведения в ней	1
Занятие 2. Общение. Виды и формы общения.	1
Занятие 3. Уверенное поведение. Умение сказать «нет».	1
Занятие 4. Навыки критического мышления	1
Занятие. 5. Навыки решения проблем	1
Занятие. 6. Преодоление конфликта	1
Занятие 7. Стресс. Способы борьбы со стрессом	1
Занятие 8. Вхождение в проблему	1
Занятие 9. Причины употребления табака	1
Занятие 10. Последствия употребления табака	1
Занятие 11. Игра-путешествие в Царство хороших привычек	
Занятие 12. Я – уникальный	1

Групповая психокоррекционная работа, представленная в курсе занятий позволяет показать подростку возможности его развития, удовлетворить потребности в общении, выявить сильные и слабые стороны его «Я».

В рамках профилактического занятия при подаче содержательного компонента занятия и на уровне его структурной организации в соответствии с возрастными ценностями и потребностями были выделены необходимые содержательные компоненты преподносимого материала: информационно-дидактическая часть, развитие навыков позитивной коммуникации, формирование витальных ценностей.

Их присутствие в содержании методики способствует системной подаче содержательной части материала, они являются фундаментальными для обеспечения успеха программы.

Анкетирование служит для выявления взглядов подростков по обсуждаемой тематике, способствует формированию собственной позиции ребенка.

Информационно-дидактическая часть содержит сведения, существенные для понимания темы тренинга, обеспечивает необходимый объем знаний, формирует компетентность и адекватное отношение к обсуждаемой проблеме.

Для отработки навыков конкурентного поведения анкетирование занимает 5 минут, информационно-дидактическая часть – 15 минут, развитие навыков – 25 минут.

Развитие навыков позитивной коммуникации в соответствии с возрастными потребностями обеспечивает коммуникативный потенциал личности и возможность успешной ее социализации, формирование витальных ценностей направляет развитие личности, укрепляет ее.

В работе с детьми этого возраста ведущий выступает в ролевой ситуации тренера, деятельность которого направлена на внутреннюю групповую индукцию. Он предлагает темы, акцентирует интересы детей, стремится к опознанию их мотивов, поступков, однако, в отборе тем не результирует. Его роль направляющего минимальна: он участвует в дискуссии, если к нему обращаются. Речевыми особенностями ведущего является отсутствие категоричности, высокий уровень сослагательности, акцентирование внимания на важности группового взаимодействия.

Обязательность проверки домашнего задания

Домашнее задание является одной из важнейших частей курса занятий по профилактике курения. Однако если домашнее задание не будет проверено в группе, у участников появится соблазн пренебречь его выполнением. Помимо прочего, домашнее задание часто необходимо для проведения следующего занятия.

Профилактические занятия можно проводить как в форме круга, так и находясь за столами. Смоделированная структура занятия определяет активность его участников.

При работе над вопросами в подгруппах (например, при сочинении сценок по заданию) ведущему следует хотя бы один раз подойти к каждой группе и поинтересоваться ходом работы. Это необходимо, поскольку у членов группы могут возникать неразрешимые вопросы, требующие вмешательства, либо работа может идти совсем не в том направлении, в каком предполагал ведущий.

Важен расчет и строгое соблюдение расписания занятий в группах. Злоупотребление психоактивными веществами – беспорядочный процесс, условием которого являются нарушение жизненного распорядка, иерархии жизненных ценностей и хаотичный способ существования. Четкое соблюдение расписания занятий помогает в деле профилактики злоупотребления психоактивными веществами. Пренебрежение к соблюдению расписания сигнализирует подросткам о снисходительном отношении ведущего к соблюдению общепринятых норм и снижает значимость его как ролевой модели. Проведение одного занятия возможно в течение одного академического часа, разбивать занятия, чтобы проводить их в виде двух отдельных занятий недопустимо.

Требования к помещению

1. Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.

2. Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности.

3. Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних.

4. В помещении должно быть достаточно светло.

5. Помещение должно быть проветриваемо.

6. Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенкам.

7. Помещение должно быть достаточно звукоизолированным, так как иногда будет шумно.

8. В помещение не должны проникать посторонние звуки.

9. Дверь должна быть закрыта во время занятий.

10. Должна быть возможность крепить ватман.

11. Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.

IV этап -контрольный

Оценка качественных изменений осуществляется на начальном, промежуточном и заключительном этапах. Оценка проводится по тем же критериям, которые были установлены для первичной диагностики подростков, с использованием того же набора методик (в полном объеме, либо по выбору специалиста с учетом актуальной ситуации).

1.7.1. Описание услуг в рамках технологии

В рамках технологии оказываются следующие виды социальных услуг (в соответствии с Порядком предоставления услуг)

1. Социально-психологические услуги

– выявление психологических проблем получателя социальной услуги (межличностные, эмоциональные особенности личности получателя социальных услуг, особенности развития и поведения, внутриличностный конфликт и иные проблемы);

– проведение мероприятий диагностического этапа в рамках программы (совместно с социальным педагогом);

– оказание клиентам квалифицированной помощи в решении внутриличностных проблем, проблем межличностного взаимодействия, предупреждение и преодоление социально-психологических проблем, в том числе путем мобилизации внутренних ресурсов для решения этих проблем в группах или индивидуально;

– проведение мероприятий практического этапа в рамках групповых занятий.

2. Социально-педагогические услуги

– установление контакта с получателем социальной услуги, выявление имеющихся у него социально-педагогических проблем; проведение социально-педагогической диагностики (диагностика интересов и склонностей, само-

оценки, социальной дезадаптации, развития социальных навыков и умений, социальной ситуации развития и т.д.), разработка (корректировка) направлений педагогической коррекции;

– проведение мероприятий диагностического этапа в рамках программы (совместно с психологом);

– оказание помощи в правильном понимании и решении социально-педагогических проблем; целенаправленное изменение свойств и качеств личности педагогическими методами; оказание специфической помощи с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности, устранение и профилактика поведенческих нарушений, построение конструктивных взаимоотношений с членами семьи;

– проведение мероприятий практического этапа в рамках групповых занятий совместно с психологом.

1.7.2. Алгоритм действий специалистов, реализующих данные услуги

Исходя из этапов реализации, алгоритм действий для специалистов, реализующих услуги по программе профилактики табакокурения несовершеннолетних включает следующие разделы:

№ п/п	Специалист, отвечающий за внедрение технологии (заведующий отделением / заместитель директора по воспитательной работе)	Специалист, ответственный за работу с целевой группой (психолог / социальный педагог)
1.	Проводит информационное оповещение специалистов учреждения о внедрении программы. Знакомит сотрудников учреждения с программой, диагностическими методиками и критериями оценки эффективности программы.	Изучает предлагаемую программу, формы и методы оценки умений, критерии оценки эффективности программы.
2.	Адаптирует предлагаемую программу в соответствии с личностными особенностями несовершеннолетних.	Составляет тематический план в соответствии с программой.

3.	Представляет специалисту описание программы с подборкой необходимых методик по работе по данной программе.	Проводит подготовку помещения для занятий, обеспечивает доступность, безопасность, необходимую оснащенность в соответствии с требованиями, указанными в программе, заводит: – журнал регистрации занятий; – индивидуальные карты; – методические карты группы и др.
4.	Утверждает график занятий.	Составляет график занятий в подростковой группе, определяет время и место занятий (1 раз в неделю).
5.	Устанавливает контроль за сроками проведения оценки эффективности реализации программы.	Определяет сроки проведения оценки эффективности реализации программы.
6.	Устанавливает контроль за осуществлением диагностики по проблемам табакокурения несовершеннолетних (14–17 лет) и участвует в заседаниях консилиума по их результатам.	Проводит диагностику несовершеннолетних, участвует в заседаниях консилиума по их результатам. Диагностические бланки (первичные протоколы) собираются в «Личное дело».
7.	Знакомится с результатами общегрупповых результатов по проблемам табакокурения, выделяет проблематику для более дифференцированной работы (подбор материала на практические занятия, соответствующие актуальной ситуации).	Проводит анализ общегрупповых результатов по проблемам табакокурения, выделяет проблематику для более дифференцированной работы (подбор материала на практические занятия, соответствующие актуальной ситуации).
8.	Формирует подростковую группу для занятий с учетом реабилитационного потенциала несовершеннолетних.	Формирует подростковую группу для занятий с учетом реабилитационного потенциала несовершеннолетних.
9.	Проводит супервизии, консульта-	Проводит промежуточную диагно-

	ции специалистов.	стику участников занятий (через 1,5 месяца).
10.	Проводит совещание по результатам итоговой диагностики.	Проводит заключительную диагностику участников занятий.
11.	Контролирует подготовку аналитического отчета по проведению групповых занятий по данной программе.	Оформляет аналитический отчет по проведению групповых занятий по данной программе.

1.7.3. Кадровое обеспечение реализации технологии

В рамках программы «Профилактика табакокурения среди несовершеннолетних» осуществляют деятельность штатные сотрудники учреждения, выполняющие работу в соответствии с должностными обязанностями, владеющие методами психологической и педагогической коррекции несовершеннолетних.

В реализации технологии могут принимать участие:

- социальный педагог,
- психолог.

Ответственный специалист определяется руководителем структурного подразделения учреждения из числа специалистов учреждения, организует работу по оказанию социальных услуг с использованием технологии, отвечает за методическое сопровождение, проводит мониторинг эффективности.

Специалист, работающий в группе, проводит занятия с детьми с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности.

1.7.4. Материально-техническое обеспечение

1. Учреждения, реализующие Технологию, должны иметь:

- светлое, проветриваемое помещение с необходимой мебелью (стульями и столами) для проведения групповых занятий с детьми;
- материалы, необходимые для осуществления запланированных в рамках технологии групповых занятий (канцелярские товары для работы, листы ватмана, карандаши, ластик, флипчарт).

1.7.5. Информационное обеспечение

Информация о мероприятиях, реализуемых в рамках данной технологии, размещается на информационных стендах учреждений (объявления, анонс отдельных мероприятий о проведении занятий), специалисты учреждения

проводят открытые занятия, оформляют фотоотчеты.

1.7.6. Документационное обеспечение

Реализацию технологии сопровождает следующая документация:

- методическое пособие;
- диагностический инструментарий к тренингу:
 - методика «Ассоциативный эксперимент» предназначена для определения уровня информированности о табаке, алкоголе, наркотических веществах;
 - анкетирование «Психологические критерии риска табакизма у подростков»;
 - Методика изучения коммуникативных и организаторских склонностей («Опросник КОС» авторы В. Синявский и Б.А. Федоришин);
 - Анкетирование на выявление отношения участников к профилактическому занятию.

1.8. Типичные результаты, достигаемые при применении технологии в жизни клиентов

Положительные результаты применения курса занятий по профилактике курения

Данная методика позволяет:

- эффективно вырабатывать резистентность (устойчивость) личности по отношению к табакизму;
- снизить риск табакизма в подростковом возрасте за счет формирования навыков анализа и поиска путей удовлетворения ведущих потребностей личности, определяющихся условиями и возрастными факторами;
- улучшить поведение несовершеннолетнего.

1.9. Критерии и методы оценки эффективности реализации программы профилактики курения несовершеннолетних

Критерий 1. Соответствие деятельности специалистов рекомендуемому методическому пособию.

Подкритерии:

- построение практической деятельности в соответствии с прописанным алгоритмом групповых занятий;
- работа специалистов, имеющих необходимые умения и навыки, профессиональные компетенции, необходимые для реализации программы.

Методы оценки: анализ, обсуждение результатов оценки эффективности.

Критерий 2. Наличие у несовершеннолетнего эмоционального фона, негативного по отношению к системам поведения, неизбежно сопровождающим табакокурение.

Подкритерии:

- отсутствие фактов вовлечения ребенка в табакокурение;
- выявление опасных с точки зрения возможного табакизма эпизодов;

Методы оценки: наблюдение, анкетирование.

Критерий 3. Формирование осознанного поведения

Подкритерий:

- формирование способности осознанно действовать, видеть позитивные способы решения сложившейся ситуации, направленные на обеспечение позитивного проживания личности.

Методы оценки: наблюдение, тестирование

Критерий 4. Формирование стрессоустойчивости

- развитие саморегуляции у детей;
- развитие личностной рефлексии.

Методы: наблюдение, тестирование.

Критерий 5. Положительное отношение к программе

Подкритерии:

- стабильно высокое количество участников тренинга;
- интерес участников к программе, к ведущему;

Методы оценки: наблюдение, опрос, анкетирование.

Диагностика факторов риска подросткового табакизма:

- методика «Ассоциативный эксперимент» предназначена для определения уровня информированности у слушателей о табаке, алкоголе, наркотических веществах;

- анкетирование «Психологические критерии риска табакизма у подростков», методика основана на субъективных оценках опрошенных, рассматриваются вопросы употребления табака, мотивы употребления табака, блок вопросов направлен на осознание вреда употребления табака, блок вопросов предусматривает выбор оптимального решения по употреблению табака.

2.10. Рекомендации по внедрению технологии

Реализовывать программу по профилактике табакокурения несовершеннолетних могут социальные педагоги, психологи, (желательно прохождение обучающего семинара), необходимо следование заданному алгоритму подачи материала в рамках профилактического занятия.

1.12. Термины, используемые при описании методики

Табакокурение (или просто курение) – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. В некоторых социальных группах курение табака является ритуалом.

Курение – психологическое расстройство, основными признаками которого являются: привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и само курение табака.

Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формированием у человека установки на сохранение и поддержание собственного здоровья занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» – наука о здоровье.

Здоровый образ жизни – это активное существование личности в условиях благоприятного психофизического пространства, при этом личность не проявляет по отношению к себе и окружающему пространству агрессивности в опасных формах.

Коммуникация – сообщение, передача информации средством языка, речи и других знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия.

Общение – одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой), проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений и порождаемая потребностями в совместной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Группа и правила поведения в ней

Цель занятия:

1. Познакомить с правилами групповой работы.
2. Осознать нормы поведения и взаимоотношений друг с другом.

Материалы для занятия: листы ватмана, фломастеры.

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы начинаем с вами изучение курса, посвященного проблемам человеческого общения, поведения человека в опасных ситуациях, мы будем говорить с вами об особенностях человеческой личности, из чего складывается гармоничная личность, как стать счастливым человеком, сохранить здоровье, не позволив разрушить его табаком, алкоголем и наркотиками.

Нам хотелось бы, чтобы эти занятия были похожи на дружеские беседы. Ваши успехи будут определяться тем, насколько хорошо вы будете здесь чувствовать. Кто лучше себя будет чувствовать, тот и лучше учится.

Наши занятия проходят, как правило, интересно, в них много игр. Итак, сегодня тема нашего занятия «Группа и правила поведения в ней».

I. Анкетирование

1. Что представляет из себя группа ребят?
2. Как создается и живет группа?
3. Каковы возможные причины неэффективной работы группы?

II. Информационно-дидактическая часть

Правила работы в группе

Ведущий: Теперь мы поговорим с вами о том, как будут проходить наши занятия. Часть занятия будет проходить как работа в группе. Во-первых, что мы называем группой?

Группа – это двое или более лиц, которые взаимодействуют друг с другом таким образом, что каждое лицо влияет или подвергается влиянию каждого другого лица. От простого скопления группу отличает продолжительность существования, наличие общих целей и групповая структура.

Работа в группе подчиняется определенным правилам. Для чего нужны правила?

Правила нужны для того чтобы:

1. Все мы чувствовали себя комфортно.
2. Все могли свободно выражать свое мнение и не опасаться, что произнесенные слова навредят нам самим или кому-нибудь еще.
3. Каждый имел право высказаться.
4. Занятие не затягивалось, все вовремя уходило на перемену.

Ведущий: Вот какие правила поведения в группе я вам предлагаю:

Правила поведения в группе:

- Говорите искренне.

- Смотрите на того, к кому вы обращаетесь.
- Уважайте чужое мнение.
- Выражайте свое мнение, используя местоимение «я».
- «Я думаю», «Я считаю».
- Будьте хорошим слушателем.
- Спорьте, если не согласны.
- Говорите по-одному.
- Улыбайтесь и шутите.
- Внимательно слушайте, когда говорят другие.
- Вовремя начинайте и заканчивайте занятия.

Не советуем:

- Перебивать друг друга.
- Отвлекаться.
- Угрожать.
- Рассказывать о чувствах другого человека за пределами группы.
- Критиковать.
- Обманывать.
- Начинать свою речь словами: «ты, вы, он, она, они, мы».
- Опаздывать.

Ведущий: Эти правила обязательны для всех, кто участвует в работе группы. У кого есть вопросы по этим правилам? Все ли понятно? Со всем ли вы согласны? (Необходимо, чтобы правила были приемлемы для всех.)

Пояснение для ведущего

Необходимо обговорить следующие моменты работы в группе:

1. Как будет устанавливаться очередность высказываний?
2. Какой сигнал будет знаком того, что кто-либо хочет говорить? Санкции к нарушителям.
3. Какие меры будут применяться к тем, кто нарушает правила группы? (Санкции к нарушителям предлагают сами дети).

Ведущий: чтобы обеспечить безопасность и права каждого в группе, необходимо соблюдать следующие принципы:

1. В работе группы участвуют все.
2. Происходящее в группе не выходит за ее пределы.

3. Задаются вопросы, требующие развернутого ответа («да», «нет» – не должно быть).
4. Время на обдумывание ответа – 10 секунд.
5. Каждый имеет право отказаться от предложения выступить один раз за занятие.
6. Устанавливается ответственность всех и каждого в группе.

Пояснение для ведущего

Ведущему необходимо определить структуру группы по полу, по возрасту, привязанностям, подчеркивая при этом равноправие всех членов группы.

Необходимо распределить членов группы по ролевым функциям:

- Помощник – помогает вести группу и следит за временем.
- Дежурный – помогает раздавать и собирать наглядные материалы.

III. Развитие навыков

Упражнение «Переходы»

Ведущий предлагает участникам построиться сначала по росту, по цвету волос, по цвету глаз, по дням рождения, причем по дням рождения они должны построиться без употребления слов, руководствуясь, только жестами.

Упражнение «Пересядьте те, кто...»

Стоящий в центре круга (для начала это ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Упражнение «Минга-Манга»

«Сейчас мы с вами посмотрим, кто из вас самый общительный. Для этого мы с вами сыграем в игру. Вы все будете ходить по комнате. Сначала медленно, потом быстрее и при этом будете здороваться друг с другом, а именно, если один говорит: «Минга», то другой отвечает: «Манга». По моему сигналу-хлопку вам надо быстро встать группой, образуя круг, касаясь партнеров локтями (руки согнуты на уровне груди). Количество человек в вашей группе

должно будет совпадать с тем числом, которое я при этом назову. Например, если я хлопну в ладоши и скажу «4», то в вашем круге должно стоять 4 человека. Круг, в котором иное количество человек, а также те ребята, которые оказались вне круга, выбывают из игры. Таким образом, у нас к концу игры останутся только самые общительные люди. Если вы выбываете, не забывайте, что это только игра и что мы можем сыграть несколько раз.

Понравилась ли игра? Что ты чувствовал? Считаешь ли ты себя общительным человеком, замкнутым, популярным в группе, одиноким?

Игра «Кораблик»

Представьте, что каждый из вас плывет на корабле.

Задание:

1. Нарисуй и опиши свой корабль.

Определись:

2. Кто ты на этом корабле?

3. Кого бы ты взял с собой в плавание из героев литературных произведений, художественных фильмов или реальных людей (родственников, одноклассников и т.д.)? Почему?

Пояснение для ведущего

Игра используется в диагностических целях. Говоря о своей роли на корабле, каждый участник, таким образом, объявляет о своих преимущественных функциях в групповом взаимодействии, то есть что он готов выполнить.

Выбор человека в качестве спутника в тестовой ситуации свидетельствует о наличии эмоциональных связей.

Упражнение «Приливы и отливы»

Нарисуйте на полу или изобразите при помощи шпагата линию, представляющую морской берег и попросите участников встать «на берег». Когда ведущий крикнет «Отлив!» все перепрыгивают через линию вперед. Если он кричит «Прилив!», то все перепрыгивают назад. Если ведущий кричит «Отлив!» дважды, участники, которые пошевелились, выбывают из игры.

Примечание: Данное задание способствует усиленной концентрации внимания у ребят и стимулирует физическую активность. Участники получают удовольствие от игры, чувствуют себя включенными в работу.

Упражнение «Парусник плывет по реке»

Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно «проплывает»

между «берегами». Берега мягкими прикосновениями помогают «паруснику», говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, снятию эмоционального напряжения, созданию хорошей атмосферы.

Упражнение «Ты мне нравишься потому что...»

Попросите участников сесть в круг и сказать, что им нравится в человеке справа. Дайте им время подумать над ответом!

Заключительное упражнение «Интересное – полезное»

Ведущий: Мы отлично поработали. А теперь давайте скажем, что на этом занятии оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным и обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Домашнее задание

Сформулировать предложения по выполнению правил работы в группе.

Словарь основных понятий

Взаимоотношения – (в психологии) (relationships), генетические, элективные (избирательные) или обществ, связи между людьми.

Группа – это двое или более лиц, которые взаимодействуют друг с другом таким образом, что каждое лицо влияет и подвергается влиянию каждого другого лица. От простого скопления группу отличает продолжительность существования, наличие общих целей и групповой структуры.

Групповая работа – это метод социальной работы, направленный на оказание психосоциальной помощи группе лиц с одинаковыми жизненными проблемами и объединенных близкими интересами, путем привлечения членов группы в процесс решения их проблем, удовлетворения общих интересов.

Мнение – точка зрения, которой придерживаются и которую выражают в виде гипотезы.

Ответственность – волевое личностное качество, проявляющееся в осуществлении контроля за деятельностью человека.

Поведение людей – это совокупность их действий, поступков и отношений.

Правило – это условие, которое необходимо соблюсти, чтобы чего-то достичь.

Структура группы (от лат. structura – взаиморасположение, строение) –

совокупность устойчивых связей между членами группы, обеспечивающих ее целостность и тождество самой себе.

Рекомендуемая литература

1. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговых групп / И.В. Вачков. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2007. – 416 с.
2. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В.П. Чурсина. М., 2000.
3. Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2005. – 165 с.3.
4. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник. В двух частях / Р.С. Немов. – М. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.

Занятие 2. Общение. Виды и формы общения.

Цели занятия:

1. Дать представление об общении и общительном человеке.
2. Развить навыки эффективного общения.

Материалы для занятия: несколько больших листов ватмана, фломастеры.

Ведущий: Здравствуйте. Как обстоят ваши дела? Все ли справились с домашним заданием? Выскажите свои пожелания и предложения по выполнению правил работы в группе.

Сегодня тема нашего занятия «Общение. Виды и формы общения».

I. Анкетирование

1. Как вы понимаете, что же такое общение?
2. Как каждый из вас считает, общительный ли он человек?
3. С каким человеком вам приятно общаться? Почему?

II. Информационно-дидактическая часть

Каждый человек большую часть времени проводит среди людей, и от того, как складываются его отношения с людьми, зависят его успехи, его настроение, состояние его здоровья.

Итак, все начинается с общения. Что же такое общение? Каким оно должно быть?

Вступая в контакты, друг с другом, люди, таким образом общаются, то есть познают друг друга, обмениваются информацией для взаимопонимания и

взаиморегулирования поведения. Это главное условие и способ существования и развития людей. Без общения с другими людьми человек жить не может: он теряет связь с другими людьми, замыкается и может заболеть.

Если вы общительны, то есть легко вступаете в контакты с другими людьми, не теряетесь в разговоре, можете организовать вокруг себя ребят для какого-то полезного дела или просто для игры, вы – общительный человек. Обычно о таком человеке говорят: «С этим человеком легко общаться». Общительный человек, как правило, доброжелателен, стремится понять другого человека, умеет слушать и сопереживать, умеет разрешить трудные ситуации в общении, например, разрешить ссору и т.д.

Но не всегда так бывает. Случается, что нормальное общение нарушается в силу неконструктивного поведения человека или группы людей. Такие черты человека, как недоверие, недоброжелательность, неумение слушать и понять другого человека может нарушать конструктивное общение.

Чтобы люди успешно общались, существуют определенные правила общения. В разные времена и у разных народов они были разными. Но есть общие для всех. Вот древние заповеди общения:

1. Доверяй тому, с кем общаешься.
2. Уважай того, с кем общаешься.
3. Общаясь с человеком, делай это наилучшим образом.

Называя человека по имени и глядя ему в глаза, мы выражаем свою искренность и уважение к нему. Улыбаясь во время разговора, мы показываем свое дружелюбие и уверенность в себе.

Общаясь к незнакомому человеку, важно, чтобы слова были уместными, чтобы взгляд и улыбка располагали к вам другого человека. При разговоре нужно дать собеседнику возможность обсудить важные для него темы, показывая тем самым свою способность учитывать интересы окружающих. Наш интерес убеждает собеседника, что мы не равнодушны к его словам. Если мы будем оскорблять человека, то он подумает, что мы не сможем его понять, и тогда общения не произойдет, даже может возникнуть ссора.

Поэтому главное в общении – искренний интерес к человеку, доброжелательность и внимание.

Таким образом, общению тоже можно научиться. Именно этим мы с вами будем заниматься сегодня.

Общаясь между собой, люди используют как вербальные (словесные) способы общения, так и невербальные (несловесные) способы общения. Словесные способы общения включают в себя устную и письменную речь, невербальные способы общения – это выразительные движения или другими словами позы, жесты, интонации, выражение лица (мимика), взгляды.

Поза – это положение тела. Поза вполоборота по отношению к собеседнику свидетельствует о недоброжелательном к нему отношении. Мимика – это движения мышц лица, выражающие внутреннее душевное состояние, например, опущенные вниз уголки губ, брови домиком свидетельствуют о грустном, печальном настроении человека.

С помощью слов передается в процессе общения в основном информация, с помощью жестов – различное отношение к этой информации, иногда жесты могут заменять слова. Невербальная информация намного чаще соответствует настоящим чувствам, чем словам. Ну, например, если сказать: «Очень вкусно» – и при этом изобразить на лице отвращение, то, конечно, скорее можно поверить выражению лица, чем сказанным словам.

Несоответствие выразительных движений и слов путает собеседника, создает трудности в общении и заставляет сомневаться в правдивости сказанного.

Люди не всегда говорят о том, что думают по разным причинам: одни – не хотят обидеть человека, другие – чтобы ввести его в заблуждение, третьи – просто боятся. В любом случае все это затрудняет общение. Поэтому, если хочешь, чтобы тебя понимали, необходимо быть искренним, чтобы твои слова соответствовали твоим жестам, позам, мимике, интонации. И тогда люди будут верить тебе.

Большинство жестов по своим значениям одинаковы во всем мире. Так, когда люди счастливы, – они улыбаются, когда они несчастны и раздражены чем-то – хмурятся. Кивание практически всегда означает «да» или согласие.

Таким образом, информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно при общении, так как невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам и сло-

вам, помогает узнать об истинных устремлениях человека, насколько мы можем доверять ему.

III. Развитие навыков

Упражнение «Говорю, что вижу»

Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и, по очереди, говорят, что они видят относительно любого из участников. Например, «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнение обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Игра «Окажи внимание другому»

Участники становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры, при этом знаками внимания отмечаются внешность, личностные качества, манера поведения и т.п. В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я...»

Микросценки «Как вы поступите?»

Ведущий:

А сейчас мы устроим маленький театр, в котором вы будете актерами. Для этого необходимо четыре человека.

Пояснение для ведущего

Актеров необходимо разделить на 2 группы: 2 девочки и 2 мальчика.

Каждая группа получает свое задание.

Сценка 1.

Ты обидела свою подругу. Попробуй помириться с ней.

Сценка 2.

Твой друг на соревнованиях оказался почти последним, а ты занял первое место. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

Упражнение «Передай по кругу»

Участники встают в круг, пантомимикой передают друг другу шарик, льдинку, пушинку, горячую картошку, бабочку и т.д.

Упражнение «Изобрази без помощи слов»

Попробуйте показать, что собеседник вам приятен:

- Доброжелательная улыбка.
- При разговоре человек слегка наклонен в сторону собеседника.
- Утвердительные кивки головой.

2. Покажите, что собеседник вам неприятен:

- Нахмуренные брови.
- Отворачивание от собеседника.
- Отрицательные покачивания головой.

Ведущий: Для улучшения общения и самочувствия важно создавать копилки движений, жестов.

Игровые этюды на тренировку эмпатии

Пояснение для ведущего

Каждый участник выбирает для себя понравившийся образ.

Театр зверей «Лисичка»

Представь себе лисичку. Перевоплотись и почувствуй себя лисичкой.

Изобрази: бежит лисичка, поворачивает голову вправо, влево. Оборачивается на ходу, оглядывая свой пушистый хвост.

Оценка:

- удалось почувствовать себя лисичкой и мысленно пошевелить хвостом и усами, выразительно показать – 4 балла;
- удалось почувствовать себя лисичкой и рассказать об этом – 3 балла;
- видел себя лисичкой со стороны – 2 балла;
- получилось, но очень слабо – 1 балл.

Театр зверей «Кенгуру»

Представь себе кенгуру. Вообрази, что ты в нее превращаешься. Покажи и опиши кенгуру.

Театр зверей «Лягушка»

Представь себе лягушку. Вообрази, что ты превращаешься в нее. Покажи свою лягушку. Опиши ее.

Театр зверей «Щенок»

Представь себе приятного пушистого щенка. Вообрази, что ты превращаешься в щенка. Покажи, как твой щенок играет. Опиши его.

Ведущий: Молодцы! У вас все получилось замечательно.

Театр зверей «Зайчик»

Представь себе зайчика. Попробуй его изобразить. Он скачет по лесу и пугливо оглядывается назад. Покажи своего зайчика. Опиши его.

Театр зверей «Котенок»

Представь себе приятного пушистого котенка. Вообрази, что ты превращаешься в котенка. Покажи, как твой котенок играет. Опиши своего котенка.

Театр зверей «Лев»

Представь себе льва – царя зверей: сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Вообрази, что ты превращаешься в льва. Покажи своего льва. Опиши его.

Этюды на телесное и чувственное перевоплощение

Театральный этюд 1

Представь себе, что ты старичок. Какое переживание ты испытал, когда мимо тебя пробежали гурьбой мальчишки и чуть-чуть не сбили с ног? Объясни, почему?

Театральный этюд 2

Представь, что бабушка во время еды налила чай и, не глядя, по ошибке насыпала себе в чашку две ложки соли. Помешала и сделала глоток. Какие чувства она испытала в этот момент? Объясни, почему? А что ты при этом испытал? Почему?

Театральный этюд 3

В класс пришла новая девочка, она модно одета. Она считает себя самой хорошей, а все остальные недостойны ее внимания. Вообрази и почувствуй, что она испытывала в тот момент. Объясни, почему.

Упражнение «Шкатулка пожеланий»

Наше занятие подходит к концу, но прежде чем расстаться, пусть каждый из вас напишет на листке бумаги какое-нибудь пожелание, сверните листок и положите его в шкатулку. Посмотрите, сколько у нас пожеланий. Вытяните себе любое.

Домашнее задание: Записать три пожелания своему другу.

Словарь основных понятий

Вербальное общение (знаковое) осуществляется с помощью слов. К вербальным средствам общения относится человеческая речь.

Взаимопонимание – это сложный, целостный процесс понимания себя, другого и понимание другим. Процесс взаимопонимания состоит из трех взаимосвязанных компонентов: 1) понимания себя, 2) понимания другого, 3) понимания другим.

Жесты – движения рук, используемые для передачи информации, невербальной коммуникации и выражения своего отношения к сказанному.

Коммуникация – сообщение, передача информации средством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия.

Мимика – внешнее выражение психических состояний, в первую очередь эмоциональных, проявляющихся в совокупности координированных движений лицевых мышц, выражений глаз и т.д.

Невербальное общение (жестовое общение, язык тела) – это коммуникационное взаимодействие между индивидами без использования слов (передача информации или влияние друг на друга через образы, интонации, жесты, мимику, пантомимику, изменение мизансцены общения), то есть без речевых и языковых средств, представленных в прямой или какой-либо знаковой форме.

Общение – одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой), проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений и порождаемая потребностями в совместной деятельности.

Общительность – черта характера личности, выражающая потребность и способность человека к общению, контактам с другими людьми, установлению с ними взаимопонимания. Для общительного человека характерны легкость контактов, способность и умение не теряться в ситуациях общения, стремление к инициативе, лидерству в группе.

Эффективное общение – это умение активно слушать (то есть понимать, что хочет сказать собеседник) и асертивно говорить (то есть говорить уверенно, убедительно, в дружелюбной и прямой манере).

Рекомендуемая литература

1. Бендлер Р., Лавалль Дж. Искусство убеждать. – Киев: София, 2002. – 224 с.
2. Борисов А. Роскошь человеческого общения. – М.: Менеджер, 2000. – 176 с.
3. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2002. – 199 с.
4. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора / Пер. с англ. Т. Новикова. – М.: Эксмо, 2007. – 223 с.
5. Психология общения. Энциклопедический словарь / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – 600 с.
6. Рай Л. Развитие навыков эффективного общения. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

Занятие 3. Уверенное поведение. Умение сказать «нет».

Цели занятия:

1. Сформировать представление об уверенном поведении.
2. Выработать навыки отказа от предложения закурить.

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Кто хочет прочесть пожелания своему другу?

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность участникам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за это.

Ведущий: Тема сегодняшнего занятия – «Уверенное поведение. Умение сказать «нет».

I. Анкетирование

Тест «Уверенная ли Вы личность?»

II. Информационно-дидактическая часть

В подростковом возрасте особенно остро переживается стеснительность, неуверенность, неумение завязывать знакомства, неумение общаться. Все это сказывается на личной самооценке.

Уверенность, по мнению специалистов, спокойное сознание своей силы, своих возможностей, решительность в действиях. Уверенность рождается из знания, знания себя и своих возможностей.

Поэтому получается, что настоящее чувство уверенности в себе можно найти только внутри своей личности. А для этого нужно ответить себе на вопросы: «Насколько я могу доверять себе?», «Насколько я могу уважать себя?» Степень уверенности человека к себе определяется его человеческими качествами, его принципами и жизненным опытом.

Уверенный в себе человек умеет принимать ответственность за результаты своих поступков даже перед самим собой. Он знает плюсы и минусы своего поведения и может адекватно реагировать на них.

Уверенный в себе человек осознает собственную ценность, например, преодолел страх высоты, и после этого вырос в собственных глазах. Он ставит реалистичные цели, согласно которым действует.

Человек, уверенный в себе, ценит похвалу. Неуверенные в себе люди не могут поверить, что другие люди могут найти в них что-то хорошее. Они считают, что они ничего не стоят. Уверенный человек принимает комплименты в свой адрес с благодарностью.

Следуя своим жизненным ценностям, уверенный человек отстаивает свою точку зрения, говорит уверенное «нет», когда это необходимо. Частый отказ от собственного мнения и своих справедливых притязаний может привести к потере самоуважения. Уверенный в себе человек уважает не только собственные потребности и интересы, но и способен уважать интересы других людей.

Таким образом, уверенная в себе личность обладает способностью:

- ценить свою индивидуальность.
- открыто говорить о своих желаниях и требованиях;
- отстаивать свою точку зрения, говорить «нет», когда это необходимо;
- открыто говорить о своих позитивных и негативных чувствах;
- устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор;
- принимать похвалу.

Чувство уверенности человека в себе повышают:

- значительные успехи в учебе, спорте, общении со сверстниками и взрослыми;
- умение принимать ответственность за результаты своих поступков;
- реально поставленные цели, согласно которым действует человек;
- принятие своих ошибок и недостатков;
- признание своей уникальности.

Мы создаем себя, формируем свой имидж, делая выбор, мы сами выбираем, какими мы хотим быть. Создание своего имиджа есть результат проявления каких-то привлекательных черт личности, например, способности к общению, лидерству, которые необходимо постоянно совершенствовать. Поэтому важным условием создания своего имиджа является познание себя как личности и формирование себя как личности.

Уверенность в себе – это устойчивое психологическое состояние, которое человек приобретает, справляясь с жизненными перипетиями.

А этому следует учиться.

III. Развитие навыков

В нашей жизни нам часто приходится от чего-либо отказываться. Ситуации отказа нередко связаны с неприятными переживаниями: страхом обидеть, испортить отношения, чувством вины. Но когда мы отказываем уверенно, спокойно, убедительно, оказывается, что и наш отказ воспринимается спокойно, не вызывает отрицательных эмоций.

Отказывая, важно быть вежливым, но уверенным. Если ваш ответ неубедителен, предлагающий может подумать, что вы колеблетесь и нуждаетесь в более долгом уговаривании. Уверенный, спокойный ответ спасает вас от ненужной суеты.

Упражнение «Шарики в воздухе»

Описание упражнения: Для игры потребуется надуть 10–15 резиновых шариков. Участники объединяются в 2–3 команды и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает 5 шариков. Нужно удержать их в воздухе 5 минут. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

Психологический смысл упражнения: разминка, обучение уверенному поведению в ситуации необходимости адекватной реакции на быстро меняющиеся условия.

Обсуждение: Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Упражнение «10 заповедей неудачника»

Цель: Осознание процессов формирования чувства уверенности и неуверенности.

Инструкция: Разделиться на подгруппы по 4–5 человек. Каждая подгруппа получает карточку с заповедями неудачника. Нужно переформулировать и получить инструкцию «Как стать уверенным?» Каждая подгруппа представляет свои варианты.

«10 заповедей неудачника»

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

2. Если на тебя неожиданно «свалился» успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

4. Выбери одно из двух: или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное – не обращай внимания на то, что в действительности происходит.

5. Избегай трудных ситуаций.

6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и несчастий. Хоть и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой неудаче, как к своему личному достоянию.

7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни: поиск самооправдания, а также того человека или обстоятельства, на которые можно свалить вину, – одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».

8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.

10. Избегай любви к себе!

Вариант ответа

10 заповедей уверенного человека

1. Всегда и везде жди от себя хороших поступков (больших и маленьких).

2. Если тебя посетил успех, знай, что это не случайно, сделай все, чтобы порадоваться ему и уметь поделиться этим успехом с близкими.

3. Будь гибким в принятии решений.

4. Действуй в зависимости от ситуации, обращай внимание на то, что в действительности происходит.

5. Не избегай трудных ситуаций, не уклоняйся от возможности проверить себя, свои способности.

6. Не занимайся коллекционированием своих бед и несчастий.

7. Не занимайся самооправданиями. Во всех случаях задавай вопрос «Что делать?».

8. Относись ко всему как можно легче, проще.

9. Рассматривай каждый неуспех как жизненный урок.

10. Люби и цени себя!

Упражнение «Скульптуры»

Цель: актуализация представлений участников о характерных признаках уверенного и неуверенного поведения.

Время: 10 минут.

Техника проведения:

Участники делятся на 2 подгруппы. Задание для первой подгруппы – «вылепить» из одного из ребят скульптуру неуверенного в себе человека, для второй подгруппы – вылепить уверенного в себе человека. Затем обсуждаются характерные признаки уверенности и неуверенности, отражаемые позой человека.

Упражнение «Уверенное поведение»

Ведущий: Сейчас мы с вами обратимся к разбору типичных ситуаций, которые возникают при общении, с использованием карточек Розенцвейга и оценим свой коммуникативный потенциал.

Ситуация 1 (карточка 15).

Ведущий: Итак, звонит друг и говорит Вам в трубку: «Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать я не смогу». Дайте свой спонтанный ответ.

Предполагаемые варианты ответов:

- Спасибо, что предупредил.
- Мне очень жаль.
- Не беспокойся.
- Мне так не хватает тебя.

Ведущий: Итак, в чем суть ситуации: «Я понимаю, что подвожу, но приехать я не смогу»? О чем сказал Вам этот человек?

Он Вас предупредил, для него это значимо, он все взвесил, но у него возникли ситуации, которые он считает более важными. Человек говорит: «Я необходим, но не имею ресурсов, т.е. я все взвесил, но приехать, тем не менее, не смогу». Пожалуйста, как вам ответить на эти три блока? «Спасибо, что предупредил меня», – вот тот коммуникативный коридор, без которого невозможно построить общение в этой ситуации. Далее: «Я понимаю, что подвожу тебя». Ваш ответ? Варианты ответов: – Спасибо, что предупредил, я рассчитывал на тебя. – Спасибо, что предупредил, я рассчитывал на тебя, но я постараюсь справиться без тебя, хотя это будет сложно». *Ведущий:* Какая из фраз лучше? Подтекст этой фразы таков: «Ничего не разрушено, я рассчитывал и рассчитываю на тебя», и человек начинает искать выход из этой ситуации.

Ситуация 2 (карточка 10).

Ведущий: Ситуация следующая: один говорит другому в присутствии третьего: «Вы лжец! Вы сами это знаете!» В чем суть этой ситуации? Варианты ответов: Один нападает на другого.

Предполагаемые варианты ответов:

- Извините, но это не в мой адрес.
- У Вас неверные сведения.
- Я? – Вы не так поняли.

Ведущий: Нападают не на человека, а на информацию, которая была оценена как ложная, и единственно верным решением здесь – акцентировать внимание на информации. Вот подумайте: «Вы лгунья, и Вы сами это знаете». – «Если Вы это докажете, я соглашусь». Что мы заставляем делать человека? В этом случае человек начинает нам обрисовывать информацию, он вступает в спор – просто это по форме еще более мягко.

Ситуация 3 (карточка 20).

Я бы хотела знать, почему она нас не пригласила ... Ведущий: В чем суть ситуации? Назовите, пожалуйста, свои варианты ответов.

Предполагаемые варианты ответов:

- Мне это не интересно.
- Мне все равно.
- Это ее дело.
- Видимо, ей неприятна наша компания.
- Возможно, она назначила свидание.

Ведущий: Еще раз посмотрите внимательно и перенеситесь в эту ситуацию – это Вы сидите в комнате с кем-то вдвоем, и это Вам говорит человек о том, что происходит в другом месте: «Слушай, хотела бы я знать, почему она нас не пригласила». Вам приятна эта фраза? Вас ссорят с тем человеком, которого здесь нет, и который не может ответить. У Вас формируют негативное отношение. Фраза предельно агрессивная. А Вы говорите: «Это ее дело», т.е. Вы согласны с тем, что она поступила неверно. После того как Вы это сказали, чувство неудобства, неловкости, негатива – оно прошло? Нет. Значит, не выполнено правило позитивной коммуникации. Так давайте искать те примеры, которые позволят нам этого избежать. Вы что-то вместе спланировали с этим человеком, кто рядом? И второе правило не выполнено, и, наконец, суть ситуации не раскрыта. Вам предстоит найти одну фразу, после которой будет: а) решена или упрощена ситуация; б) будет задействован человек, рядом

находящийся. Фраза может звучать следующим образом: «Давайте завтра вместе подойдем и спросим». В результате чего сразу снижается уровень агрессии нападающего и отношения сохраняются: «Мы не разорваны, мы подойдем и спросим».

Ситуация 4 (карточка 17).

Ведущий: Еще одна не самая простая ситуация перед дверью:

– Как, нарочно, теперь ты потерял ключи.

В чем суть ситуации? «Как, нарочно, теперь ты потерял ключи», – то есть ты еще и ключи потерял помимо всего прочего, то есть это личностная агрессия, достаточно жесткая с возведением атаки на личность. Вам сказано: «Ты недотепа, с тобой вечно что-то происходит, теперь ты потерял ключи». Как сделать так, чтобы эту агрессию остановить или хотя бы обозначить, что ты ее понял, но ты на нее не отвечаешь. Ситуация сложная, поскольку есть фактическое препятствие – это дверь, и психологическое препятствие – это агрессия. Отвечать на это желательно отдельно, то есть в этом случае два предмета обсуждения.

Итак, давайте сейчас подумаем, как открыть дверь.

Варианты ответов:

– Ты потерял, ты и думай.

– Я же не нарочно.

– Давай вместе откроем дверь.

Ведущий: Как звучит фраза: «Давай сначала подумаем, как открыть дверь, а обо мне поговорим позже». Этим Вы говорите: «Я услышал, я переключая тебя на задачу, а обо мне мы поговорим позже».

Упражнение «Очередь»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Время: 10 минут.

Техника проведения:

Ведущий даёт инструкцию: поделитесь, пожалуйста, на две команды: одна – очередь, другая – эксперты. Все встают в очередь, кроме одного, который пытается пролезть вперёд. Необходимо отказать «нахалу». Эксперты оценивают, насколько удачно удалось отказать. Условие: нельзя кричать, ругаться и использовать физическую силу.

Рефлексия:

– Какие чувства возникают в момент отказа?

– В чём основная трудность отказа?

– Почему нам это трудно делать?

– Чего мы обычно боимся?

Формирование навыков отказа

Цель: закрепление навыков уверенного поведения через умение отказывать.

Время: 20 минут.

Техника проведения:

Часто мы отказываем, мы ищем причины, убедительные для других. Но самое главное уметь дать мотивированный отказ. Сейчас мы потренируемся в этом.

Ситуация 1.

– Не хочешь закурить?

– Нет, спасибо, здоровым быть хочу!

Люди понимают, что вы не хотите курить.

Ситуация 2.

– Куришь? Давай присоединяйся к нам.

Ваш вариант ответа.

Предполагаемый вариант ответа: «Я не курю, занимаюсь спортом».

Ситуация 3.

На скамейке в парке одноклассник обнаружил пачку сигарет и предлагает попробовать закурить. Твой вариант мотивированного ответа.

Предполагаемый вариант ответа: «Я не буду курить, это вредит здоровью».

Рекомендации участникам:

Избегай тех мест, в которых часто собираются курящие, пьющие.

Чаще бывай в компании, в которой не курят.

Покажите, как двигается человек, который себя уважает:

– он сидит...(прямо)

– он ходит...(уверенно, твердым шагом).

Покажите, как смотрит человек, который себя уважает:

– он смотрит...(уверенно, прямо, открыто).

Покажите, как разговаривает человек, который себя уважает:

– его голос...(спокойный, уверенный)

– его дикция...(четкая)

– его жесты...(открытые)

Рефлексия:

– Если человек курит, наносит вред своему здоровью – он уважает себя? Это ответственный человек?

Итоговый круг «Интересное – полезное»

Ведущий: Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Домашнее задание

Написать сочинение-миниатюру «Мой друг, знакомый – уверенный человек».

Словарь основных понятий

Вербальное поведение – поведение, которое включает вербальные реакции (говорение, реагирование на слова, запоминание вербального материала).

Конгруэнтность – это соответствие ваших мыслей, слов и действий друг другу. То есть это полное соответствие ваших вербальных и невербальных сигналов друг другу. Как правило, она исходит из состояния внутренней гармонии и комфорта человека с самим собой.

Навык – действие, сформированное путем повторения, характеризующееся высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляции и контроля.

Невербальное поведение – это внешняя форма существования и проявления психического мира личности.

Откровенность – готовность открыть человеку свой сокровенный, скрытый от посторонних мир мыслей и чувств.

Поведение – формы и способы взаимодействия индивидов и социальных групп с окружающей действительностью.

Уверенное поведение – поведение, выражающее внутреннюю силу и спокойствие. Это расслабленное тело без зажимов, отсутствие суевы в движениях, спокойное выражение лица, спокойный, прямой, не «бегающий» взгляд, четкая, не сбивчивая речь. Поддерживает уверенное поведение телесный корсет уверенности: привычка держать прямой спину (королевская осанка), расправленные плечи, высокая шея, уверенная походка, четкие жесты.

Рекомендуемая литература

1. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Владос, 2004. – 246 с.
2. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. – М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. – 526 с.
3. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. – М.: Академия, 2010. – 367 с.
4. Стишенков И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Речь, 2008. – 230 с.

Занятие 4. Навыки критического мышления

Цель занятия: формирование навыков поведения при обращенной критике; формирование умения критиковать и навыков критического мышления.

Оборудование: листы с пословицами.

Ход занятия:

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Кто хочет прочитать сочинение-миниатюру «Мой друг, знакомый – уверенный человек».

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность участникам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за это.

Ведущий: Тема нашего занятия «Навыки критического мышления»

I. Анкетирование

1. Что такое критика? Для чего она нужна людям?
2. Можно ли изменить свое мышление?

II. Информационно-дидактическая часть

Если вы стремитесь стать развитой личностью, без критического мышления вам не обойтись, ведь именно оно позволяет человеку сформировать свои взгляды и не зависеть от мнения со стороны, помогает человеку лично расти и развиваться.

Обучение критическому мышлению требует времени. Практически всегда человек располагает свободным временем, просто тратит его на ненужные занятия, например, смотрит телевизор, «зависает» в соцсетях или играет в компьютерные игры.

И первый шаг к критическому мышлению следует делать как раз здесь – критически оценить, куда уходят ваши свободные минуты и часы.

И еще один способ начать осваивать новый навык – ежедневно анализировать свой день: чем вы занимались, каких успехов достигли, какие были неудачи, в чем допустили ошибки и т.д. Когда анализ ошибок будет сделан, можно начинать составлять план по устранению ошибок, по управлению временем. Даже эти простейшие действия начнут развивать вашу способность подходить ко всему критически.

Если вдруг перед вами встает новая задача, пробуйте искать максимальное количество информации по ее решению, рассматривайте самые разные варианты действий и выбирайте самый эффективный.

Вот вам уже несколько приемов критического мышления. Поначалу применять их, может быть, непривычно, но это лишь вопрос практики. Старайтесь постоянно оценивать то, как вы мыслите, о чем думаете, занимаете ли мозг полезными делами.

III. Развитие навыков

Групповая игра «Варианты выражения мыслей»

Участники садятся в круг. У одного есть мяч. Задается несложная фраза, которая должна последовательно дополняться логичными по содержанию предложениями. С каждой переброской мяча новое предложение. Перебрасывается мяч не по кругу, а случайно, при этом указывается имя партнера. В какой-то момент участник, получивший мяч, попадает в трудную ситуацию, и тогда игра начинается с другой фразы, например: «Я боюсь темноты – и не выхожу вечером гулять, – а если выхожу, то с собакой – а мне, наоборот, больше нравятся вечера – особенно летом на даче..»

Дискуссия

Как мы реагируем на критику по отношению к себе?

Упражнение «Критика в парах»

В игровой форме в парах предлагается покритиковать друг друга.

– Что нужно сделать по отношению к себе, прежде чем покритиковать другого?

Упражнение «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих за свой стул. При этом он может пользоваться

ся только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, – удержать своих «подопечных», для этого надо взять его за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть. Ведущий должен следить, чтобы руки не держались все время над «подопечными». Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих участников остается стоять за стулом.

Обсуждение

Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось, стоять за стулом или сидеть на стуле?

Игра в двух группах

Одна команда рекламирует, какой-либо товар (например, коробку конфет), другая команда высказывает критические суждения и сомнения по поводу предлагаемого товара и наоборот.

Пример 1. Конфеты вкусные, шоколадные, с приятной ореховой темной начинкой.

Пример 2. Конфеты приторно сладкие, конфеты на любителя.

Домашнее задание. Перед тем как лечь спать, прокрутите «киноленту» прошедшего дня, оцените, что в течение дня удалось сделать, а что не получилось и почему не получилось. Это поможет избавиться от излишнего напряжения и обрести заряд бодрости для следующего дня.

Словарь основных понятий

Критическое мышление (англ. *critical thinking*) – система суждений, которая используется для анализа вещей и событий с формулированием обоснованных выводов и позволяет выносить обоснованные оценки, интерпретации, а также корректно применять полученные результаты к ситуациям и проблемам. В общем значении под критическим мышлением подразумевается мышление более высокого уровня, чем мышление докритическое.

Критика – указание на недостатки в том, что было сделано.

В более широком понимании критикой (от фр. *critique* из др.-греч. κριτικὴ τέχνη «искусство разбирать, суждение») называют широкую область, включающую выявление противоречий, выявление ошибок и их разбор, отрицательное суждение о чём-либо (в искусстве, общественной жизни и т. д.), указание недостатков, исследование, научная проверка достоверности, подлинности чего-либо (например, критика текста, критика исторических источ-

ников), а также отзыв, обсуждение чего-либо с целью выразить свою точку зрения.

Рекомендуемая литература

1. Большой энциклопедический словарь / под ред. И. Лапиной, Е. Маталиной, Р. Секачева, Е. Троицкой, Л. Хайбуллиной, Н. Яриной. – М.: АТС, 2005. – 1248 с.
2. Маклаков А.Г. Мышление. Общая психология. СПб.: Питер, 2014.
3. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под. ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.
4. Халперн Д. Психология критического мышления. – СПб.: Питер, 2000. – 512с. – с. 22.

Занятие 5. Навыки решения проблем

Цель занятия: знакомство с этапами решения проблем; формирование навыка решения проблем.

Оборудование: листы с алгоритмом решения проблем.

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова.

Тема нашего занятия «Навыки решения проблем».

I. Анкетирование

1. Как оценить возможные последствия принимаемых решений? (Оценить, какие могут быть выгоды и потери принимаемого решения)
2. Как отстоять принятое решение? (Аргументировать свою точку зрения)

II. Информационно-дидактическая часть

Навыки решения проблемных ситуаций помогают справиться с проблемами. Умение решать проблемные ситуации, самостоятельно находить выход из трудных жизненных положений, или грамотно просить о помощи и поддержке, находить конструктивные пути решений в сложных кризисных условиях – все это важнейшие жизненные навыки, обуславливающие возможность социальной адаптации, эффективное приспособление к окружающей среде и, как следствие, социальную и личностную успешность каждого из нас. И как

всякий навык, навык решения проблемных ситуаций, может быть приобретен и развит путем его тренировки. Решение любой проблемной ситуации ведет к личностному росту, развитию, получению нового бесценного опыта решения подобных проблем в перспективе.

III. Развитие навыков

Притча «Решение проблем»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

– Примерно 200 граммов! Нет, граммов 300, пожалуй! А может и все 500, – раздавались ответа.

– Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

– Ничего!

– Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2 часа?

– Ваша рука начнет болеть.

– А если целый день?

– Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, – сказал один из студентов.

– Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

– Нет, – растерянно ответили студенты.

– А что нужно делать, чтобы все это исправить?

– Просто поставьте стакан на стол, – весело сказал один студент.

– Конечно! – радостно ответил профессор. – Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это, ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

Игра «Камешек в ботинке»

В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разулетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разулетесь, и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой, – теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет – могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда, полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Необходимо дать участникам возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудить отдельные «камешки».

Упражнение «Решения, которые я принимаю»

Предложить участникам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так, находят решения, все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Советы должны быть действенными и конкретными.

Можно использовать следующий алгоритм для решения проблемы:

1. Определить в чем заключается проблема?

2. Иметь необходимую информацию для решения проблемы

3. Иметь представление о вариантах решения проблемы, с их положительными и отрицательными последствиями

Вариант 1

Положительные последствия

Вариант 2

Положительные последствия

Отрицательные последствия

Отрицательные последствия

4. Определить свой выбор _____

Групповая игра «Воздушный шар»

Инструкция: «Прошу всех сесть в большой круг и внимательно выслушать информацию. Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

Наименование	Кол-во
Канат	50м
Аптечка с медикаментами	5 кг
Компас гидравлический	6 кг
Консервы мясные и рыбные	20кг
Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
Конфеты разные	20 кг
Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
Палатка 10-местная	20кг
Баллон с кислородом	50кг

Комплект географических карт	25 кг
Канистра с питьевой водой	20л
Радиоприемник	3 кг
Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: «На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д.».

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина. Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!»

Рекомендации ведущему. Следует очень подробно объяснить участникам все правила и описать ситуацию, в которой оказался экипаж. При этом можно проявить собственную фантазию, исходя из особенностей состава группы. Нужно ответить на все вопросы, но не подсказывать выход из создавшегося положения. Его должны найти сами участники.

Во время работы ведущий не вмешивается в процесс обсуждения и не отвечает на вопросы участников, а только следит за выполнением правил, особенно за голосованием.

Время на игру: 20 – 25 минут. Но можно и увеличить время, если группа очень вяло включается в обсуждение, особенно на начальном этапе. Можно сократить время до 17 – 18 минут, если она сразу очень активно включилась в работу. Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании, надо поздравить участников и попросить их подумать над причинами успешного выхода из столь критической ситуации.

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений, то ведущий объявляет, что экипаж разбился, и просит подумать над причинами, которые привели к этой катастрофе. Анализ результатов и хода игры можно провести сразу после ее окончания, можно и на следующем занятии, дав возможность более глубоко разобраться в причинах удачи или неудачи, проанализировать ошибки и попытаться прийти к общему мнению.

Заключительное упражнение «Интересное – полезное»

Ведущий: Мы отлично поработали. А теперь давайте скажем, что на этом занятии оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным и обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Словарь основных понятий

Адаптация – (лат. adaptatio, adaptare, adaptio, adapto – приспособлять, устраивать) – приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. Компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях.

Адаптация в узком, социально-психологическом, значении рассматривается как взаимоотношения личности с малой группой, чаще всего – производственной или студенческой. То есть процесс адаптации понимается как

процесс вхождения личности в малую группу, усвоение ею сложившихся норм, отношений, занятие определенного места в структуре отношений между ее членами.

Действие – процесс взаимодействия с каким-либо предметом, в котором достигается заранее определенная, цель.

Навык – действие, сформированное путем повторения, характеризующееся высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляции и контроля. Различают навыки перцептивные, интеллектуальные, двигательные.

Проблема (др.-греч.) в широком смысле – сложный теоретический или практический вопрос, требующий изучения, разрешения; в науке – противоречивая ситуация, выступающая в виде противоположных позиций в объяснении каких-либо явлений, объектов, процессов и требующая адекватной теории для её разрешения; в жизни проблема формулируется в понятном для людей виде «знаю что, не знаю как», то есть известно, что нужно получить, но неизвестно, как это сделать.

Социальная адаптация – процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой. Адаптация происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном.

Рекомендуемая литература

1. Константинов В.В., Красильников И.А. Психологическая адаптация: опыт исследования и диагностика. Учебное пособие. – Пенза: 2008.
2. Розум С.И. «Психология социализации и социальной адаптации человека». Речь: М., 2007.
3. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение – СПб.: 2004.

Занятие 6. Преодоление конфликта

Цель занятия: рассмотрение правил поведения в конфликтной ситуации; формирование навыков адекватного поведения в конфликтной ситуации.

Оборудование: листы с пословицами.

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Тема нашего занятия «Преодоление конфликта».

I. Анкетирование

1. Что такое конфликт?
2. Каковы причины конфликта? Как разворачивается конфликтная ситуация и к чему она может привести самих конфликтующих?
3. Каковы признаки конфликтной ситуации? Какое поведение в конфликтной ситуации? Какое оно должно быть?

II. Информационно-дидактическая часть

Люди могут договариваться без слов, но порой между людьми возникают ссоры или конфликты. Конфликт – это противоречие или отсутствие согласия между двумя или более сторонами.

Конфликты происходят чаще всего тогда, когда люди в чем-то друг с другом не согласны. Еще причиной конфликта может быть тот факт, что другой человек не оправдывает наши ожидания, т.е. мы хотим, чтобы друг сделал одно, а он ведет себя совершенно по-другому. Например, Витя может перестать дружить с Сашей, который на классном собрании поддержал критику в его адрес («А еще друг называется»). Или Вера решила порвать с Катей после того, как та подвела ее, забыв принести ей обещанный учебник.

Люди могут конфликтовать еще и по тому, что просто не подходят друг другу по характеру, по поведению. «Молчуна могут раздражать болтуны». Кроме того, у людей могут не совпадать вкусы в моде, в музыке, в еде и т.д. Таким образом, существуют причины возникновения конфликтов, а именно:

- разность характеров;
- нетерпимое отношение друг к другу;
- неуважение к чувствам другого человека;
- неумение слушать человека и т.д.

Можно ли жить без конфликтов? Конфликты – постоянная реальность в жизни человека. Деструктивный конфликт не способствует развитию вовлеченных в него сторон. Человек способен использовать конфликт как возможность для прояснения и обновления значимых для него взаимоотношений. Конфликт заставляет человека задумываться, насколько он вообще дорожит дружбой или доверием другого. Конфликтов не бывает:

- у младенцев;
- когда у человека отсутствует свое я, или оно подавлено другим человеком;
- когда человек не хочет решать проблему;
- когда человек бежит от свободы выбора;

- когда человек умеет видеть конфликт на ранней ступени развития и разрешает его в этот момент.

Конфликт позволяет приоткрыть для себя внутренний мир другого человека. Если мы научимся принимать позицию другого человека в ситуации конфликта, то принять ее в повседневной жизни нам будет гораздо легче.

Неразрешимых ситуаций не бывает, поэтому мы, сегодня учимся находить конструктивные выходы из конфликта, выбирать конструктивное поведение.

Конструктивное разрешение конфликта предполагает:

- понимание обеими сторонами различий, недоразумений;
- устранение агрессивных позиций;
- поиск компромисса, умение идти на уступки друг другу;
- поиск возможности взаимодействия, сосредоточения на общем.

Существует алгоритм разрешения конфликтной ситуации, предложенный Ш.Г. Боуэр (Т.В. Барлас. Популярная психология, С. 103). Схема включает 4 ступени:

1 ступень – конкретно и объективно опиши человеку, вовлеченному в конфликт, ситуацию, которая тебя не устраивает.

2 ступень – расскажи о своих мыслях и чувствах по поводу ситуации.

3 ступень – предложи свой вариант поведения в данной ситуации.

4 ступень – сообщи (но не в виде ультиматума), как ты видишь последствия развития данной ситуации: положительные в случае успешного разрешения конфликта, или отрицательное, если ничего не изменится.

Таким образом, лучший способ предупредить или разрешить любой конфликт – уметь позитивно общаться.

III. Развитие навыков

Игра-активатор «Пойми меня»

Ведущий: Хорошие отношения между людьми зависят от того, насколько точно они воспринимают информацию, передаваемую друг другу. Иногда нам кажется, что мы понимаем друг друга, в то время как каждый домысливает слова собеседника, как ему вздумается. Давайте сделаем следующее упражнение.

Сообщите вашему собеседнику утверждение, которое Вы считаете истинным. Он должен повторить сказанное Вами, стараясь подражать Вашему голосу, интонации, выражению лица, позе.

Если Ваш собеседник не ошибся, и все точно повторено, сообщите ему об этом. Будьте искренними. Затем поменяйтесь ролями и выполните то же самое.

Ведущий: Как видите, для человека очень важно уметь слушать и видеть другого человека. В противном случае мы начинаем делать неверные выводы, и это может привести к непониманию, конфликту.

Микросценки «Как выйти из конфликта»

А сейчас мы устроим маленький театр, в котором вы будете актерами. Кто хочет быть актером? Для этого необходимо 6 человек: 4 девушки и 2 молодых человека.

Пояснение для ведущего

Если желающих не найдется, можно решить проблему с помощью жребия или считалочки. Актеров необходимо разделить на 3 группы: молодой человек и девушка, молодой человек и девушка, 2 девушки. Каждая группа получает свое задание.

Ведущий: Давайте приступим к игре. Постарайтесь придерживаться 4-х-ступенчатой схемы разрешения конфликта.

Сценка 1.

Папа ругает свою дочь за то, что она пришла поздно с прогулки домой, хотя обещала прийти вовремя.

Сценка 2.

Мама приходит с работы уставшей, а сын прогулял весь день, дома не убрался.

Сценка 3.

Подруга обещала принести диск, но отдала другой девочке.

Пояснение для ведущего

Необходимо дать «актерам» минуты 2-3 для подготовки. Следует обратить внимание на то, чтобы они подчеркнуто ярко выражали свои чувства.

Ведущий: Ну что «артисты» готовы? Вы, ребята, сейчас посмотрите эти сценки и постарайтесь ответить на вопрос: «Какие чувства испытывают участники?» Найдите пути выхода из сложившихся конфликтных ситуаций.

Пояснение для ведущего

Участники показывают подготовленные сценки. После показа каждой ведущий обсуждает с участниками, насколько удалось на занятии участникам игры придерживаться схемы разрешения конфликта.

Ведущий: Спасибо вам за активную работу. Ребята, когда человек осознал свою ошибку, сделал что-то не так, что в этом случае необходимо сделать? Правильно, попросить прощения. Сейчас вашему вниманию предлагается конкурс «Я прошу у Вас прощения».

Конкурс «Я прошу у Вас прощения»

Вы сейчас разобьетесь на группы по 3-4 человека и придумайте свое извинение, за что – решите сами. Но произнесите так, чтобы к Вам испытали самые нежные и теплые чувства. В конце конкурса каждая группа анонимно поставит на листе ватмана оценки (по 5-ти балльной системе) за выступление, кто был более искренен. На подготовку отводится 5 минут.

Заключительное упражнение «Интересное – полезное»

Ведущий: Мы отлично поработали. А теперь давайте скажем, что на этом занятии оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным и обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Домашнее задание

Ответить на вопрос «Написать мини-сочинение «Конфликт как возможность для прояснения и обновления своих ценностей и значимых взаимоотношений»».

Словарь основных понятий

Конфликт (лат. *conflictus* – *столкнувшийся*) – наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Рекомендуемая литература

1. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. (Серия «Мастера психологии»). – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.
2. Орлова Э.А., Филонов Л.Б. Взаимодействие в конфликтной ситуации // Психология конфликта: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – С. 380-403.
3. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. проф. В.Н. Лавриненко – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юнити-дана, 2000. – 327 с.

Занятие 7. Стресс, способы борьбы со стрессом

Цель занятия: знакомство с понятием стресс, стадиями стресса и способами борьбы со стрессом; формирование навыков борьбы со стрессом.

Оборудование: листы с пословицами

Ход занятия

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Кто хочет прочитать мини-сочинение «Конфликт как возможность для прояснения и обновления своих ценностей и значимых взаимоотношений».

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность участникам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за это.

Ведущий: Тема нашего занятия «Стресс, способы борьбы со стрессом».

I. Анкетирование

1. Что такое стресс? В каких ситуациях человек испытывает стресс?

2. Стресс – хорошо или плохо? Как бороться со стрессом?

II. Информационно-дидактическая часть

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое – стресс?

Стресс – это ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособление к изменениям среды.

Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия (можно попросить участников привести примеры из своего опыта). Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна.

Так зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия?

–Злость – мобилизует нашу энергию, позволяет защититься.

–Страх – сигнализирует об опасности.

–Грусть – побуждает нас задуматься.

–Апатия – дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Конечно, все мы реагируем на стрессы по-разному: кто-то справляется с ними легко, а кому-то это достаточно сложно. Но если рассмотреть общий принцип адаптационной реакции организма, то окажется, что любой стресс протекает по одной и той же схеме.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы. Это первая стадия – стадия тревоги. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия – стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает напряжённо, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступают третья стадия – стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится. Организм использовал все ресурсы. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «эустресс». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс».

Существуют методики преодоления стресса – медитация, глубокое дыхание, физические упражнения, проигрывания ситуаций в голове и т.д.

III. Развитие навыков

Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС»

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Упражнение «Скульптура стресса»

Участникам образованных подгрупп предлагается занять в помещении место, отдаленное от другой подгруппы. Затем подростки обеих групп получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием «Стресс». На выполнение данного задания отводится 5-8 минут.

После сигнала ведущего об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы дается задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?».

Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

Мозговой штурм «Стресс – это плохо (хорошо), потому что...»

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные.

В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания.

Творческие задания

Прочти эти рекомендации, представь, почувствуй и выполни их! Используя творческие задания по тренировке приемов техники выхода из вредных переживаний, попробуй научиться защищать себя от них.

1 прием. ***Вообрази тренировочную ситуацию.***

Вообрази ситуацию, в которой тебя кто-то ругает, унижает, обижает, и ты стал испытывать чувство: унижения, уныния, безнадежности, испуга, грусти, досады, злости, тревоги, негодования или другие вредные переживания. В этом случае ты готов научиться защищаться от этих переживаний.

2 прием. ***Осознай свое переживание и скажи себе «Стоп»***

3 прием. ***Успокойся!***

Сделав себе наказ успокоиться, нужно начать:

- Дышать медленно и глубоко, представляя что-то приятное;
- Воображать, что смотришь на себя стороны;
- Представлять обидчика маленькой фигурой.

4 прием. ***Осмысли, что ты должен делать и смотри на обидчика спокойно.*** Помни, обидчику всегда хочется, чтобы ты разозлился и испугался или тебе стало больно, и чтобы ты страдал. Он может этого не осознавать и думать, что помогает тебе. Но это не так. Подсознательно любой обидчик ждет от тебя плохих эмоций. Не доставляй ему этого удовольствия. Воспринимай его спокойно. Без эмоций, рассудком, размышлением о том, что он тебя хочет и почему.

Упражнение «Ладонка моего стресса»

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы бумаги, и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильную тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива.

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.

Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или

делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Скомкать газету и выбросить ее.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Погулять в лесу, покричать.
- Плач и смех как способы снижения напряжения.
- Прогулка на природе.
- Посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку.
- Покинуть помещение и другие.

Упражнение «Мой способ»

Участникам предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу из ситуации, в которых она может быть использована.

Упражнение «Путаница»

Описание: все участники становятся в круг и вытягивают вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взяли за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, что бы все снова стояли в кругу.

Обсуждение: «Всем вместе часто легче справляться со стрессовой ситуацией, чем поодиночке!».

Заключительное упражнение «Интересное – полезное»

Ведущий: Мы отлично поработали. А теперь давайте скажем, что на этом занятии оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-

нибудь что-то показалось неправильным и обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Домашнее задание

Ответить на вопрос «Стресс – это плохо (хорошо), потому что...».

Словарь основных понятий

Апатия – это состояние безразличия ко всему происходящему, подавленность эмоций и снижение или полное отсутствие интересов и стремлений.

Грусть – эмоциональное состояние, когда окружающий мир кажется серым, чужим, жестким и неудобным, окрашенным в красивые прозрачно-серые и минорные тона.

Дистресс (от греч. dys – приставка, означающая расстройство + англ. stress – напряжение) – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.

Злость – это человеческая нормальная реакция, которая способна выражаться от легкого раздражения до настоящего бешенства. Данная эмоция разрушает человека изнутри. Это чувство выступает результатом выражения какого-либо неудовлетворения: своих ожиданий, желаний или действий.

Медитация (от лат. meditatio – размышление) – род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Самоприказ – выраженный во внутренней или внешней речи приказ самому себе: мобилизовать внутренние резервы; преодолеть свою неуверенность, страх, подавленное состояние.

Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стрессоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства.

Рекомендуемая литература

1. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

2. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001, с. 135–246.
3. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Книга по требованию, 2012.– 66 с.

Занятие 8. Вхождение в проблему табакокурения

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Кто хочет прочитать ответ на вопрос ответить на вопрос «Стресс – это плохо (хорошо), потому что...».

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность участникам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за него.

Ведущий: Тема нашего занятия «Вхождение в проблему табакокурения».

Игра-активатор «Да – Нет»

Ведущий произносит утверждение, например: «Я люблю смотреть футбол». Все вытягивают руку и, если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Характер утверждения становится все более серьезным, например: «Мне иногда бывает одиноко». Утверждение может произносить любой участник занятия.

Ведущий: Спасибо. Мы хорошо поиграли, обменялись мнениями.

Анкетирование участников

Цель: выявление отношения участников к проблеме курения.

Время: 10 минут.

Техника проведения:

Участникам занятий выдаётся бланк с вопросами по проблеме курения.

Текст анкеты в Приложении 1.

Индивидуальное рисование на тему: «Каким я хочу стать»

Цель: актуализировать жизненные планы участников.

Время: 20 минут.

Техника проведения:

Каждому участнику группы даётся задание – нарисовать рисунок на тему «Каким я хочу стать». Во время обсуждения ведущий записывает на доске

или ватмане основные жизненные планы участников (они будут использованы при проведении процедуры «Сигарета и мои планы»).

Разминка «Один равен одному»

Цель: создать атмосферу открытости и доверия, эмоциональной свободы, сплочённости – игра снимает коммуникативные и психологические барьеры.

Время: 5 минут.

Техника проведения:

Ведущий просит поменяться местами всех тех, кто обладает каким-то общим увлечением (кто любит ездить на велосипеде), который будет произнесён ведущим. Все, кто увлечены одним занятием, должны пересесть, поменяться местами. В это же время ведущий постарается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остаётся без места, играет роль ведущего и т. д.

Процедура «Сигарета и мои планы»

Цель: осознание собственных потребностей и препятствий к их достижению.

Время: 10 минут.

Техника проведения:

Ведущий обращает внимание группы на записи о жизненных планах, сделанные при обсуждении рисунков на тему «Каким я хочу стать». После этого дети по очереди подходят к ватману и пишут напротив каждого плана, какое препятствие в достижении выбранной цели создаётся курением.

Информ-дайджест «Забавы для дураков»

Цель: предоставление информации для размышления и внутренней рефлексии.

Время: 5 минут.

Техника проведения:

Кто не знает о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле? Замечательное произведение великого Гёте «Фауст» изучается в школе.

Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был и такой интересный эпизод. После открытия Америки Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете (в Америке). Путешествуя, они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них – табак. Весьма осведомлённый, как всегда, Мефистофель заявил: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оста-

вит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?» На что получил решительный ответ Фауста: «Не надо. Забава для дураков».

Итоговый круг «Интересное – полезное»

Ведущий: Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить пол-минуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Задание на дом

Нарисовать и представить плакат «В защиту чистого воздуха».

Словарь основных понятий

Курение табака – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака; одна из форм токсикомании. Оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих их лиц. Активным началом табачного дыма служит никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке, оказывающих дополнительно вредное влияние на организм; они обладают местным, раздражающим и канцерогенным действием.

Табак – растение, листья которого обладают наркотическим свойством. Привезен в Европу из Америки в 15 веке испанскими завоевателями. Первые достоверные сведения о табаке относятся к 1496г. При курении табака образуются следующие химические вещества: никотин – яд и наркотик, аммиак, смолистые вещества, угарный газ. В смолистые вещества входит бензопирин – опасный канцероген, содержатся радиоактивные вещества.

Рекомендуемая литература

1. Дацун Н.П. Проблема курения: организация исследовательской деятельности учащихся. // Биология в школе, 2006. №6 – с. 63–68.
2. Дедух Е.Л., Лузанова Г.С., Ручкина Н.А. Роль гигиенического образования школьников, подростков и молодежи в профилактике табакокурения. // Материалы. Вс. научно-практ. конф. с международным участием «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи» 15–17 мая 2006, г. Москва, – С. 49.

3. Журавлева М.С., Сетко Н.П. Распространенность вредных привычек среди подростков как медико-социальная проблема современного общества. // Материалы Вс. Научно-практ. Конф. с международным участием «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи» 15–17 мая 2006 г. Москва С. 53-54.

4. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно- методическое пособие. Под ред.Л.В. Баль, С.В. Барканова. Москва, 2002. С. 191.

Занятие 9. Причины употребления табака

Цели занятия:

1. Выявить причину потребления табака.
2. Выработать негативное отношение к курению.

Материалы для занятия:

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Представьте свой плакат «В защиту чистого воздуха».

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность участникам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за это.

Ведущий: Тема сегодняшнего занятия – «Причины потребления табака».

I. Анкетирование

1. Почему же люди начинают курить?

Информация об итогах анкетирования.

Цель: ознакомление с результатами анкетирования.

Время: 5 минут.

Техника проведения:

Ведущий знакомит участников с результатами анкетирования, указывая основные тенденции группы, поясняя их.

2. Обсуждение причин курения.

Цель: обсуждение участниками причин (мотивов) курения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: методом мозгового штурма составляют и ранжируют список причин, по которым люди начинают курить.

Ведущий обобщает полученную информацию, выявляет ведущие, по мнению большинства участников, мотивы.

II. Информационно-дидактическая часть

Люди, у которых не сформированы стойкие убеждения, нет чёткой жизненной позиции, наиболее подвержены стороннему влиянию. Поэтому вредные привычки часто появляются именно в детском, подростковом и юношеском возрасте.

Почему люди начинают курить? Когда человек начинает курить?

Чаще в таком детском возрасте курить начинают дети, которые растут в неблагополучных семьях, социально запущенные мальчики. В их семьях курение считается нормой, курить «круто», и практически все взрослые курят. Мальчики рано пробуют первую сигарету и, даже если их пытаются бранить за это, продолжают курить. Они бравируют перед одноклассниками – затягиваются сигареткой за стенами школы, на показ, чтоб видели дети. Так пытаются завоевать уважение и лидерские позиции, показать свою взрослость.

В подростковом возрасте главную роль в жизни начинают играть сверстники. Родители и учителя утрачивают свой авторитет. Чаще всего близким взрослым не доверяют, не слушают советов, стараются действовать наперекор, выказывая позицию: «Я – самостоятельная личность».

Подростки начинают курить не только за компанию. Курят и от одиночества. Так, отверженным «взрослым» детям, кажется, что они не хуже других.

Причины того, почему люди курят, на самом деле бываю разными, но наиболее часто курильщики говорят, что данная привычка помогает общению.

Люди любого возраста склонны поддаваться моде. Мода на курение поддерживается производителями сигарет.

В России каждый курильщик за каждые 10 лет курения «прокуривает» одну машину среднего класса. Это, например, Mazda6, Ford Focus, Chevrolet Lacetti, Skoda Octavia, Audi A4.

Что дает отказ от курения:

- Избавление от ежедневной интоксикации организма.
- Многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов.

– Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.

– Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома и в машине.

– Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.

– Вы сохраняете деньги на другие расходы.

– У Вас заметно меньше и позже образуются морщины на лице.

– Вы избавляетесь от утреннего кашля.

– Вы значительно уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.

– Вы получаете контроль над своей жизнью.

Во вредных выхлопных газах автомобиля содержится около тысячи вредных соединений и химических веществ. Это в четыре раза меньше числа вредных веществ в одной небольшой сигарете. Таким образом, курение можно вполне законно приравнять к вдыханию выхлопного дыма. Причем с повышающим коэффициентом – минута курения равна четырем минутам ингаляций через выхлопную трубу.

Пагубное воздействие курения затрагивает абсолютно все органы человеческого организма. Смертельную дозу никотина можно получить, выкурив всего двадцать сигарет сразу. А для подростков это число – в два раза меньше!

III. Развитие навыков

Упражнение «Поиск альтернативы»

Цель: помощь подросткам в поиске социально приемлемых способов удовлетворения потребностей, провоцирующих курение.

Время: 10 минут.

Техника проведения:

Участники вспоминают те причины, по которым, по их мнению, подростки курят, например: нечем занять досуг, не занимаются спортом, за компанию и т.д. Затем придумывают альтернативные действия для удовлетворения каждой потребности: нечем занять досуг – организовать свой досуг, не занимаются спортом – выбрать подходящий для себя вид спорта, за компанию – найти для себя компанию некурящих людей.

Упражнение «Мои ценности»

Цель: способствовать формированию осознанного отношения к понятиям «ответственность», «ценность», «право».

Время: 15 минут.

Техника проведения:

Ведущий просит участников продолжить следующую фразу: «Для меня самое ценное – это...»

Индивидуально записывают на отдельных листках бумаги, определяют существующие ценности: здоровье, независимость, отношения, переживания и ощущения, ценность личности, жизненных достижений, материальные ценности и т. д.

Далее ведущий дает инструкцию: у каждого человека есть свои ценности. Ценности – это то, что люди ценят и берегут. Напишите на трёх листочках 3 ценности, связанные с вашим телом, с материальным миром, ценности общения (конкретные люди или понятия). Вы их храните и оберегаете. Но как вы думаете: существует ли в жизни что-то, что может отнять у нас наши ценности? Можем ли мы потерять эти ценности из-за своего поведения?

Ведущий забирает у участников сначала один листочек («ценность»), потом второй и, наконец, третий и прячет их. По окончании упражнения «ценности» обязательно возвращаются участникам.

Рефлексия:

– Как вы себя чувствовали, когда у вас отняли все ценности?

– А когда их вернули обратно?

– А какие ценности теряет человек, который начинает курить?

Вывод: человек – ценность для себя и для окружающих.

Упражнение «Личный герб»

Участникам выдается лист бумаги в форме классического герба и предлагается создать свой герб. Верхняя его часть разделена на две. Левая половина посвящена прошлому: «Мои главные достижения», правая часть – будущему: «Мои главные цели в жизни». В нижней части отражается «Девиз моей жизни». После обсуждения содержания частей герба, участникам предлагается придумать, что и какие символы могут выразить их ответы на эти вопросы, и оформить свой герб.

Обсуждение:

Что изображено на твоём гербе? Почему ты выбрал такой девиз? Чем, ты думаешь, он может быть полезен для тебя? В каких ситуациях он может быть

для тебя бесполезен или даже ограничивать твои возможности. Что есть похожего в гербах? Какие отличия?

Упражнение «Поддержка»

Цель: отработка навыка эмпатии.

Время: 10 минут.

Техника проведения:

Участники группы встают парами лицом друг к другу. Надо стоять на одной ноге, не сходя с места. Устоять долго трудно, и тогда участники группы подают друг другу руки – теперь устоять легче. Так люди поступают всегда, желая помочь друг другу.

Подведение итогов «Сегодня я понял»

Цель: осознание приобретённого на занятии опыта, развитие коммуникативных умений.

Время: 5 минут.

Техника проведения:

Участники становятся в круг, взявшись за руки, каждый произносит фразу: «Сегодня я понял...» – и заканчивают предложение.

Задание на дом

Написать мини-сочинение «Мои главные жизненные ценности».

Словарь основных понятий

Альтернатива – это другая возможность в противопоставление к определенному варианту выбора.

Жизненные ценности – это неотъемлемая часть человеческого мировоззрения, подтвержденная его сознанием, воспитанием, жизненным опытом, личными переживаниями.

Жизненные ценности – это то, что люди считают важным в своей жизни. Это их убеждения, принципы, ориентиры. Это компас, который определяет не только судьбу человека, но взаимоотношения с окружающими. Жизненные ценности формируются в детстве, они закладывают фундамент всей дальнейшей жизни.

Информация (от лат. Informatio – «разъяснение, представление, понятие о чём-либо», от лат. Informare – «придавать вид, форму, обучать; мыслить, воображать» – сведения независимо от формы их представления.

Информация (в узком смысле) – сведения о лицах, предметах, фактах, событиях, явлениях и процессах независимо от формы их представления.

Интоксикация организма – это процесс общего отравления организма.

Инструкция – документ, содержащий правила, указания или руководства, устанавливающие порядок и способ выполнения или осуществления чего-либо.

Рекомендуемая литература

1. Романникова М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2013. – № 3. – С. 36–39.
2. Скворцова Е. С. Распространенность курения среди городских подростков-школьников России в 2003–2004 гг. /Е.С. Скворцова, И.А. Миронова. // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2007. – № 3. – С. 18–22 .
3. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие. Под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. Москва, 2002. С. 191.

Занятие 10. Последствия употребления табака

Цели занятия:

1. Выявить причины употребления табака.
2. Познакомить с немедленными и отдаленными последствиями курения.
3. Разъяснить понятие «пассивное курение», вред пассивного курения для человека.
4. Выработать негативное отношение к курению.

Материалы для занятия: листы ватмана, фломастеры, образцы табачной рекламы.

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Давайте прослушаем ваши мини-сочинения «Мои главные жизненные ценности».

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность участникам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за это.

Ведущий: сегодня тема нашего занятия – «Последствия потребления табака».

I. Анкетирование

1. Как вы думаете, почему некоторые люди курят?
2. В чем опасность курения для человека?
3. В чем непривлекательность внешнего вида курильщика?

4. Согласны ли вы с мнением, что «курение – это личное дело каждого человека?»»

5. Кого называют «пассивными курильщиками»?

II. Информационно-дидактическая часть

Многие действительно закуривают первую сигарету, несмотря на то, что «Минздрав предупреждает».

О чем же предупреждает Минздрав? Какие вредные вещества содержатся в табаке?

При курении образуется до 6 тысяч вредных для организма человека компонентов, 80 из которых стимулирует образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия. Это никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, радиоактивные вещества. В 80-х г.г. никотин Всемирной организацией здравоохранения был причислен к мягким наркотическим веществам. Действия никотина на организм ничем не отличается от действия наркотика.

Существуют немедленные и отдаленные последствия курения. Немедленные последствия те, которые возникают после того, как человек закурил, – это сильное сердцебиение, неровное дыхание, трудность запоминания информации. Со временем под действием угарного газа у курящего человека могут развиваться болезни сердца, желудочно-кишечного тракта. Продолжительность жизни курильщика, по данным Всемирной организации здравоохранения, на 4-8 лет меньше, чем некурящих. Курение влияет на внешность человека. Кожа приобретает землистый, серый оттенок. Глаза слезятся и краснеют. Снижается острота зрения. Зубы темнеют, развивается кариес, появляется неприятный запах изо рта.

Таким образом, табакокурение отравляет человека и делает его больным. Организм достаточно быстро привыкает к табаку, впадает в зависимость от него. А это уже болезнь.

Табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится в непосредственной близости от них. Всех, кто окружают курильщика, называют «пассивными курильщиками». И хотя они сами не курят, но также вдыхают табачный дым и наносят вред своему здоровью. Некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиками, по мнению специалистов, вдыхает количество дыма, равное выкуриванию 3 сигарет в день. Поэтому существуют специально отведенные места для курения. Нельзя ку-

рить в театрах, самолетах, наземном транспорте, лифте, там обычно размещается знак «Не курить!»

Если вам небезразлично собственное здоровье, отходите в сторону от курящего человека, не разрешайте курить около себя в комнате, где вы живете.

III. Развитие навыков

Игра «Я никогда не ...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не ...» (например, «я никогда не прыгал с парашютом»), остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (то есть они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый на руках палец. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности и пальцы загибать надо честно.

Игра «Кто больше?»

Кто назовет больше марок сигарет?

(Побеждает и получает приз тот, кто назовет меньшее число наименований марок сигарет).

Ролевая игра

«Как ты поступишь?»

Ситуация 1.

Однажды в лагере, во время одного из походов твой товарищ предложил тебе попробовать сигарету. Сам при этом демонстративно закурил, начал рассказывать, как это легко и просто, что ощущает приятное состояние от выкуриваемой сигареты. Говорил, что никто не узнает, родители далеко, вожатые заняты другими заботами. Как ты поступишь?

Ситуация 2.

(Участвуют 2 мальчика и 2 девочки). Представьте, что вы нашли на улице красивую импортную пачку сигарет с несколькими сигаретами. Во дворе дома на лавке оставлена пачка сигарет с несколькими сигаретами. Как вы поступите?

Ситуация 3.

Однажды в школьном туалете к тебе подошел старший по возрасту, ученик и протянул сигарету с предложением попробовать. Ты отказался. Тогда он начал смеяться над тобой, говоря при этом, что ты еще мал, не дорос, что ты «маменькин сынок». Тебе очень обидно. Что ты будешь делать в этой ситуации?

Назовите возможные способы отказа от предложенной сигареты.

Пояснение для ведущего

По мере того как ученики будут называть способы отказа от предложенной сигареты, их можно записывать на доске или листе ватмана:

Способы отказа от предложения закурить

- Я хочу быть здоровым.
- Я не курю.
- Я не собираюсь отравлять свой организм.
- Я хочу быть сильным и здоровым, поэтому эта гадость не для меня.
- Спасибо, я не хочу болеть и т.д.

Игра

«Что можно купить на деньги курильщика?»

Задача: подсчитать, что можно купить на деньги, которые курильщик тратит на приобретение сигарет в течение месяца, при условии, что пачка сигарет в среднем стоит 80 рублей.

Заключительное упражнение

«Интересное – полезное»

Ведущий: Большое всем спасибо. Все старательно работали. А теперь давайте скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось не совсем правильным или обидным. Можно сказать несколько слов.

Задание на дом. Взять интервью у некурящего человека. Цель интервью – выяснить, какие преимущества дает этому человеку некурение. Записать и представить к следующему занятию.

Словарь основных понятий

Курение – психологическое расстройство, основными признаками которого являются: привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и само курение табака.

Курильщик – человек, привыкший к табаку, испытывающий потребность в его курении и курящий.

Никотин – табак в 16 веке был подарен французской королеве в качестве лечебного средства от головной боли послом Португалии Ж. Нико (отсюда – «никотин»). Никотином принято называть один из химических продуктов, образующихся при курении вследствие сухой возгонки табака. Никотин – ядовитое вещество, смертельная доза для человека составляет 50 мг.

Кроме того, никотин – наркотик. При курении вызывает краткую эйфорию. К никотину, как к любому наркотику, развивается привыкание.

Острое отравление табаком – отравление, вызванное курением табака у начинающих курильщиков. Симптомы: рвота, частый пульс, судороги, подъем кровяного давления. Обычно наблюдается при первых попытках курения.

Пассивное курение – вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми в закрытом помещении.

Рекомендуемая литература

1. Андреева Т., Красовский К. Что обуславливает неэффективность программ профилактики курения для подростков. Поиски выхода. – Казань, 2000.
2. Васильченко Е.А. Табакокурение. – М., 2010. – 630 с.
3. Еременко Е.С. Вред курения. – Минск, 2010. – 367 с.
4. Заикин Н.А. Спасибо не курю! / Н.А.Заикин. – М.: Мол. Гвардия, 2000. – 174с.
5. Профилактика и освобождение от табакокурения детей и подростков: Сборник авторских программ и практических рекомендаций для средних учебных заведений / Винда О.В. и др. – Харьков, 2010. – 214 с.

Занятие 11. Игра-путешествие в «Царство хороших привычек»

Цели занятия:

1. Выявить причину потребления табака.
2. Разъяснить вред пассивного курения для человека.
3. Выработать негативное отношение к курению.

Ведущий: Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Кто хочет прочесть свое интервью с некурящим человеком?

Пояснение для ведущего

Необходимо дать возможность участникам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за это.

Ведущий: Тема сегодняшнего занятия – «Игра-путешествие в Царство хороших привычек».

I. Анкетирование

Много ли у нас курящих людей в обществе?

II. Информационно-дидактическая часть

За все в нашей жизни приходится платить: за образование, за еду и тепло. За сигареты тоже приходится платить, и не просто 70 рублей за пачку, а своим здоровьем, жизнью.

Организм человека достаточно быстро привыкает к табаку, впадает в зависимость от него. Курящему человеку требуется выкуривать все больше сигарет, и вскоре он уже совсем не может обойтись без табака.

Во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирают около 2,5 млн. человек, т.е. примерно каждые 13 сек. 1 человек.

Кроме того, при длительном курении изменяется и личность человека. Курящему человеку свойственны нестабильность, неустойчивость поведения. Ему быстро все надоедает. Часто хочется бросить работу, отвлечься. У него более грубые манеры поведения, его отличает эгоизм: на сигареты тратится много денег, в том числе в ущерб семейному бюджету. Ему свойственны тревожность, обидчивость, недоброжелательность.

Зная состав табачного дыма и то, какой вред он наносит здоровью, в цивилизованных странах принимаются законы, охраняющие права некурящих:

- в 1993 году в Англии запрещено курить в пригородных поездах;
- в Норвегии запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины;
- в Бельгии запрещено курить в помещениях, где есть дети, и в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.

В России запрещено курить:

- в общественных местах (местах массового скопления людей);
- на территории (и, соответственно, в помещениях) учебных и культурных заведений, а также спортивных объектов (школы, университеты, колледжи, дома культуры, концертные залы, театры, дворцы спорта, стадионы);
- возле медицинских учреждений: на территории больниц, поликлиник, санаториев;
- в общественном транспорте, как местного, так и дальнего следования (метро, автобусы, самолеты, поезда, корабли). Законом запрещено курение вблизи остановок и станций метро, а также на территориях аэропортов и автовокзалов (необходимо соблюдать расстояние не менее 15 метров от остановки или от входа на территорию);
- в любых общественных зданиях, особенно в государственных учреждениях;

- в магазинах, торговых залах, а также в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг;
- в многоквартирных домах, общежитиях, гостиницах. Вопреки сложившейся практике, нельзя курить на лестничных клетках и в лифтах – только в квартире и на собственном балконе;
- на территории детских площадок и общественных пляжей;
- на автозаправочных станциях, поскольку они считаются территорией высокой степени пожароопасности;
- находясь за рулем транспортного средства;
- в помещениях общественных заведений: ресторанов, кафе, баров;
- в различных ремонтных конторах, мастерских и ателье.

Табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится в непосредственной близости от них. Некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиками, вдыхает количество дыма, равное активному выкуриванию 3-х сигарет в день, причем более вредного состава. Если Вы себя любите, то не разрешайте курить около себя.

III. Развитие навыков

Мы будем играть в игру **«Путешествие в Царство хороших привычек»**. Представьте себе, что вы работаете в газетном агентстве. Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы – 1 минута.

Вам необходимо объединиться в группы, и каждая группа получит ключевые слова для работы. В течение 15 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика. Желательно, чтобы каждый член группы сказал несколько слов о «своём» городе. Итак, у вас 15 минут на подготовку.

Включается спокойная, плавная музыка. Участники обсуждают текст выступления.

Ведущий: Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. (Приложение 1)

Ведущий: Вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

Приложение 1.

Группа 1. Город труда.

Всех, кто привык трудиться, приглашаем в Город труда. В этом Городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные, удобные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они ни минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это Город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом городе!

Группа 2. Город спорта.

А всех, кто жить не может без движения, мы приглашаем в Город спорта. В этом городе с самого утра на всех стадионах и улицах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю зарядку, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот Город, вы забудете про болезни, потому что физкультура и спорт подарят вам здоровье на всю жизнь.

Группа 3. Город книг.

Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем Городе – Городе книг. В этом Городе всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро люди читают стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства. С каждым человеком пообщаться – одно удовольствие! Если вы приедете в этот город, про вас тоже будут говорить, что вы интересный человек и с вами можно побеседовать о чём угодно!

Группа 4. Город музыки.

А в этом Городе музыки, наоборот, всегда шумно. Но этот шум не раздражает, потому что это не простой шум, а музыкальный. Каждый житель здесь привык заниматься музыкой: кто играет на скрипке, кто на барабане, кто бежит на балет, на репетицию хора, а кто-то просто слушает чудесную музыку. Если вы попадёте в этот Город, у вас появится привычка заниматься музыкой и ваша жизнь станет интереснее и богаче, а может быть, вы даже станете знаменитым певцом, музыкантом или танцором.

Группа 5. Город природы.

Этот Город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. Они не могут жить без свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной волны.

Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.

Группа 6. Город гигиены.

Приезжаете в Город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах всё блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех аккуратные причёски, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или помятом платье. В этом Городе тоже никто не болеет, потому что всегда привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

Упражнение «Стена здоровья»

Ведущий: А в завершение нашего занятия мы соберем с вами «Стену здоровья». У нас на столе лежат разноцветные кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и копченого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, курить, умываться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме). Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к «Стене здоровья» или же выбросить в корзину.

Участники под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены. Можно предложить участникам прокомментировать свой выбор. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

Итоговый круг «Интересное – полезное»

Ведущий: Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

Задание на дом

Написать список вредных веществ, содержащихся в табаке.

Занятие 12. Я – уникальный

Цель занятия: формирование положительного Я-образа; рассмотрение процесса взросления; рассмотрение сложностей подросткового возраста.

I. Анкетирование

1. Какого человека вы бы назвали уникальным? Почему?
2. Почему сложно быть подростком и что значит быть взрослым?

II. Информационно-дидактическая часть

Каждый человек уникален. У него есть свобода выбора: делать добро или зло, творить глупости или обойти их стороной. Человек может самоосознать, кто Я такой, откуда Я, зачем живу, куда иду, в чём моя особенность, изюминка. В душе человек понимает свою уникальность, но, взглянув на себя глазами внешнего мира, видит заурядность и обыкновенность.

В детстве мы не сомневаемся в своей уникальности. Что-то необычное должно обязательно произойти в нашей жизни. Мы все этого ждём, ждём и, зачастую, не дожидаемся. А нужно было не ждать, а заняться самосознанием и в итоге найти себя. Затем нужно было ответить, где, на каком поприще я буду наиболее полезен людям, в чём мой уникальный талант, в чём моё предназначение? Ответив на эти вопросы, человек будет заниматься любимым делом. Словом, уникальность, реализованная в нужном направлении, уверенно ведёт человека к успеху и счастью.

Уникальность человека проявляется уже на биологическом уровне. Ребенок появляется на свет с даром уникальности. Уникальность людей поразительна даже в своем внешнем проявлении и проявляется не столько во внешнем облике человека, сколько в его внутреннем духовном мире, в особенном способе его существования, в манере его поведения, общения с людьми и природой.

Разнообразие индивидуальностей – это существенное условие и форма проявления успешного развития общества.

Развитие ребенка – не только сложный, но и противоречивый процесс и это означает превращение его из биологического индивида в социальное существо – личность.

В процессе развития ребенок вовлекается в различные виды деятельности (игровую, трудовую, учебную, спортивную) и вступает в общение (с родителями, сверстниками, посторонними людьми), проявляя при этом присущую ему активность, через это приобретает социальный опыт.

Для нормального развития ребенка, с самого его рождения, большое значение имеет общение. Только в процессе общения ребенок может освоить человеческую речь, которая, в свою очередь, играет ведущую роль в деятельности ребенка и в познании, и освоении им окружающего мира.

Базовая потребность подросткового периода развития – потребность в коммуникации, стремление соответствовать стандартам «взрослости» – реализуется в сообществе сверстников. Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности, для становления «Я - концепции» как центра внутреннего мира личности, поскольку в ней формируется самосознание. В подростковом возрасте появляется потребность в познании себя как личности, начинается осознание своих возможностей и особенностей: психических способностей, нравственных качеств и т.д., своего сходства с другими людьми и своей уникальности.

Социальная ситуация развития в ранней юности – это «порог» самостоятельной жизни. Базовая потребность в юности – выбор жизненного маршрута как заранее намеченного или установленного пути следования с определением целей и задач на каждом из возрастных этапов развития личности, позволит ей спланировать личностную программу будущего, в основу которой должен быть положен принцип своевременности: в какое время личность должна уложиться, чтобы социально «успеть», в нужное время сделать следующий шаг. Данные ориентиры не всегда известны подросткам.

Определение жизненного маршрута сопряжено с известными психологическими трудностями. Так, обостренное чувство необратимости времени нередко соседствует в юношеском сознании со стремлением уйти от проблем по его определению. Поэтому в этот период возникает потребность в опыте и знании людей, достигших успеха. Их жизненный опыт поможет молодому человеку сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе («Кто Я?», «Какой Я?», «Отчего я такой?», «Почему я такой?»), по отношению к другим людям, а также к жизненным ценностям.

Самопознание в юности связано с открытием себя как неповторимо индивидуальной личности, которая открывает при этом социальный мир, в которой ей предстоит жить.

III. Развитие навыков

Тест «Портрет самосознания» направлен на развитие самосознания, самоопределения, формирование внутренней позиции по отношению к себе,

«взрослой позиции» в жизни. Подросткам предлагается письменно ответить на вопросы: Кто Я? Какой Я? Отчего Я такой? Для чего Я такой?

Тест-упражнение «Микроскоп» способствует осмыслению понятия «успех в жизни», определению возрастных психологических ценностей личности, планированию успеха в жизни.

Тест-упражнение содержит следующие задания:

1. Что включает в себя понятие «успех в жизни» для тебя: сейчас (возраст) и в будущем – будущее раздели на периоды, и выдели ценности для каждого периода.

2. Какие ценности преобладают?

3. Какие ценности легче достижимы?

Групповая игра «Прошлое, настоящее, будущее»

Доброволец садится на стул в центре круга, а остальные участники занятий высказывают свое мнение о том, каким был этот человек в детстве, каким он является сейчас, и что он будет представлять из себя в будущем, как сложится его жизнь. «Герой» игры в это время только внимательно слушает и не комментирует высказывания участников. После «прохождения» всех временных этапов «герой игры делится своими впечатлениями.

Домашнее задание. Написать себе письмо «Каким я буду через 10 лет».

Словарь основных понятий

Взросление – это смена системы ценностей, достижение которых напрямую связано с принятием на себя ответственности и, причем не, только за себя, но еще и за других людей.

Гармоничная личность – особый тип личности, характеризующийся сбалансированным внутренним состоянием и возможностью выстраивать оптимальные взаимоотношения с окружающим миром.

Личность – это человек, обладающий определенным набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

Уникальность как качество личности – способность быть единственным в своём роде, неповторимым, редким, исключительным.

«Я-концепция» («Я-образ», «Образ Я», англ. *one's self-concept*, а также: *self-construction*, *self-identity* или *self-perspective*) – система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности.

Рекомендуемая литература

1. Крайг Г. Психология развития (Пер. с англ.) – СПб., 2010. 987 с.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. — М.: Смысл, 2000.
3. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: Учебник / С.А. Минюрова. – М.: Флинта, 2016. – 480 с.
4. Пак Т.С. Психология развития и возрастная психология / Т.С. Пак. – М.: Человек, 2010. – 48 с.
5. Холл М. и др. Структура личности / Холл М., Боденхамер Б., Болстэд Р., Хэмблетт М. – Киев: София, 2004. – 608 с.
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2009. – 349 с.

РАЗДЕЛ 3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ К ПРОГРАММЕ

Методика изучения коммуникативных и организаторских склонностей («Опросник КОС» авторы В. Синявский и Б.А. Федоришин)

Коммуникативность как черта характера развивается на основе общительности, которая, закрепляясь в поведении, является предпосылкой для формирования таких качеств личности, как направленность на общение, интерес к людям, социальная перцепция, рефлексия, эмпатия. Все эти качества можно считать необходимыми для работы в сфере профессии «человек – человек», а также в других сферах, где работа связана с руководством и общением. Не менее важны и организаторские склонности, которые проявляются в способности к самостоятельному принятию решений, особенно в сложных ситуациях, в инициативности, в планировании деятельности и общении.

Порядок работы. Эксперимент может проводиться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым раздают бланки для ответов и зачитывают инструкцию: «Вам нужно ответить на все предложенные вопросы (40). Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте так: если ваш ответ на вопрос положителен (вы согласны), то в соответствующей клетке листа ответов поставьте плюс, если же ваш ответ отрицателен (вы не согласны) – поставьте минус. Следите, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда вы запишете свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на

некоторые вопросы вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Нам важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов».

Обработка результатов

1. Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором и подсчитать количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям.

2. Вычислить оценочные коэффициенты коммуникативных (K_k) и организаторских (K_o) склонностей как отношения количества совпадающих ответов по коммуникативным склонностям (K_x) и организаторским склонностям (O_x) к максимально возможному числу совпадений (20), по формулам:

Для качественной оценки результатов необходимо сопоставить полученные коэффициенты со шкальными оценками:

K_k	K_o	Шкальная оценка
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,45-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,75-1,00	0,81-1,00	5

При анализе полученных результатов необходимо учитывать следующие параметры:

1. *Получившие оценку 1*, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

2. *Испытуемым, получившим оценку 2*, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в обще-

ственной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

3. *Для испытуемых, получивших оценку 3*, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

4. *Испытуемые, получившие оценку 4*, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

5. *Испытуемые, получившие высшую оценку 5*, обладают высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Вопросник КОС

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших товарищей?

4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вы включаетесь в новую для вас компанию?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиваться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую вам компанию?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую вам компанию?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Дешифратор

Склонности	Ответы	
	положительные	отрицательные
Коммуникативные	Вопросы 1-го столбца	Вопросы 3-го столбца
Организаторские	Вопросы 2-го столбца	Вопросы 4-го столбца

Тест «Уверены ли Вы в себе?»

Предлагаемый тест покажет Вам, насколько сильна Ваша уверенность в себе. Переходит ли она в тщеславие и надменность, или же Вы старательно пытаетесь скрыть от окружающих свою нерешительность и низкую самооценку. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Могут ли несколько последовавших одна за другой неудач заставить вас усомниться в своих способностях?
2. Испытываете ли вы чувство страха, оказавшись в плотной толпе?
3. Следуете ли вы моде?
4. Часто ли смотрите в зеркало?
5. Сутолитесь ли вы?
6. Считаете ли вы, что люди злословят по вашему адресу?
7. Волнуетесь ли вы, когда вам приходится бывать в учреждениях, улаживая какие-либо неприятные вопросы?
8. Возникает ли у вас временами ощущение, будто за вами кто-то следит?
9. Легко ли вы решаетесь провести свой отпуск в новом для вас месте?
10. Чувствуете ли вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?
11. Снятся ли вам кошмарные сны?
12. Предпочитаете ли вы решать свои проблемы самостоятельно, не обсуждая их с близкими вам людьми?
13. Откладываете ли вы деньги на «черный день»?
14. Уверены ли вы в том, что ваши друзья любят вас?
15. Находите ли вы, что каждый день можно узнавать нечто новое для себя?
16. Установив, что купленная вещь вам не подходит, вернетесь ли вы в магазин, чтобы сменить ее?
17. Терзаетесь ли вы сомнениями насчет того, удастся ли вам осуществить намеченные цели?
18. Часто ли окружающие обращаются к вам за советом?

За каждое совпадение вашего ответа с результатом запишите себе 2 балла: 1 – нет; 2 – нет; 3 – нет; 4 – нет; 5 – нет; 6 – нет; 7 – нет; 8 – нет; 9 – нет; 10 – да; 11 – нет; 12 – да; 13 – да; 14 – да; 15 – да; 16 – нет; 17 – нет; 18 – да.

Суммируйте все баллы.

Результаты.

26–36 баллов. Вам никогда не случалось сомневаться в себе или в своих способностях. Окружающие обращаются к Вам за советами. Кое-кто считает, что Вы тщеславны и ведете себя надменно.

16–24 балла. Вы уверены в себе, хотя, бывает, проявляете нерешительность. Этот тест предоставляет Вам возможность дать себе более точную самооценку.

6–14 баллов. Можно утверждать, что Вы неуверенны в себе и Вам не удастся скрывать это от окружающих. Вы необщительны и стараетесь не попадать в такое положение, которое вынудило бы Вас самостоятельно принять важное решение.

0–4 балла. Такая сумма баллов в этом тесте встречается, к счастью, весьма редко. И если Вы неискренне, ответили на все вопросы, то Вам следует побеседовать с психотерапевтом, который поможет Вам обрести уверенность в себе.

**Анкета на выявление психологического
отношения к курению**

Дорогой друг!

Просим тебя заполнить эту анкету.

Укажи, пожалуйста, свои ФИО или псевдоним.

Укажи дату _____ и время заполнения анкеты _____

Благодарим Вас за сотрудничество

Твой возраст:

_____ лет

Твой пол:

☐ юноша

☐ девушка

Инструкция: Вам нужно ответить на перечисленные ниже вопросы. Выбранный Вами ответ обведите кружочком.

1. Курите ли Вы?
да / нет
2. С какого возраста Вы начали курить?
а) с 8–10 лет;
б) с 11–14 лет;
в) с 15 – 17 лет.
3. Какое количество сигарет Вы выкуриваете?
а) 1-10 сигарет в день;
б) 10-20 сигарет в день;
в) более пачки сигарет в день.
4. Будете ли Вы курить?

- а) нет, не буду;
- б) буду эпизодически курить;
- в) да, буду курить.

5. Что может оправдать употребление табака?

- а) привлекает вкус;
- б) позволяет приобрести новые ощущения;
- в) позволяет расширить возможности;
- г) позволяет повысить настроение, тонус;
- д) позволяет преодолеть усталость;
- е) позволяет расслабиться, снять стресс;
- ж) облегчает знакомство;
- з) позволяет решить конфликты, проблемы;
- и) позволяет облегчить общение между юношами и девушками;
- к) позволяет поддержать общение, помогает лучше понять друг друга;
- л) другое _____

6. Есть ли вред от употребления табака?

- а) табак не наносит ощутимого вреда;
- б) от табака вред только при передозировке;
- в) от табака вред есть, но не готов отказаться;
- г) от табака вред есть, и надо избегать употребления.

7. Лучшее решение по табаку, которое я выбираю:

- а) не употреблять;
- б) употреблять в исключительных случаях;
- в) употреблять ситуативно;
- г) табак – фактор повседневной жизни.

Тест «Ассоциативный эксперимент»

для подростков

Дорогой друг!

Просим тебя выполнить этот тест.

Укажи, пожалуйста, свои ФИО или псевдоним.

Укажи дату _____ и время заполнения анкеты _____

Благодарим Вас за сотрудничество

Твой возраст:

_____ лет

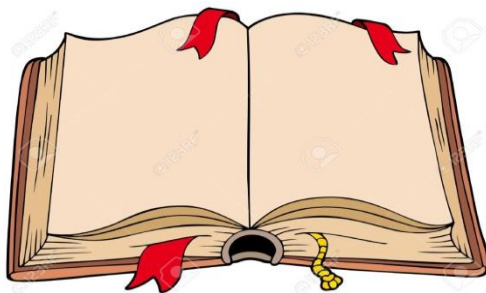
Твой пол:

☐ муж.

☐ жен.

Инструкция: напишите, что это, обозначив действие, например, «книга – читать»

Картинка 1



Пример: книга – читать

Картинка 2



Напишите, что это, обозначив действие



Напишите, что это, обозначив действие

Картинка 3



Напишите, что это, обозначив действие

Картинка 4



Напишите, что это, обозначив действие

Картинка 5



Напишите, что это, обозначив действие

Итоговая анкета

Дорогой друг!

Просим тебя заполнить эту анкету.

Укажи, пожалуйста, свои ФИО или псевдоним.

Укажи дату _____ и время заполнения анкеты

Благодарим Вас за сотрудничество

Твой возраст:

— _____ лет

Твой пол:

☐ юноша

☐ девушка

Обработка результатов:

По каждому утверждению анкеты подсчитывается сумма баллов. После этого определяются средние показатели выборки подростков.

Интерпретация:

Интерпретация результатов анкетирования состоит в сравнении средних показателей по каждому утверждению анкеты. Занятие считается эффективным, если средний показатель утверждений не меньше 3 баллов.

Рассматриваемое положение	Полностью согласен	Частично согласен	Частично не согласен	Полностью не согласен
	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
На занятии я получил интересную для себя информацию				
В ходе занятия я чувствовал себя комфортно				
Знания, полученные на занятии, пригодятся мне в дальнейшем				
Я поделюсь с близкими мне людьми полученной информацией, намерен использовать знания, которые получил на занятии				