

**Министерство труда, занятости и социальной защиты  
Республики Татарстан**

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
«Республиканский информационно-методический центр  
в сфере социального обслуживания»**

**А.Г.Жиляев, Т.И.Палачева**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА  
АЛКОГОЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**  
(лично-ориентированный подход)  
Методическое пособие

**2015 год**

УДК 152.27  
ББК 88. 837  
Ж 72

**Общая редакция – Э.А.Зарипова** – министр труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан, к.пед.н.

**Авторы:**

**А.Г.Жиляев** - профессор, заведующий кафедрой нейро- и патопсихологии Института психологии им. Л.С. Выготского Российского государственного гуманитарного университета, заведующий лабораторией медико-социальных и психологических проблем здоровья Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова, д. м. н.

**Т.И.Палачева** - руководитель сектора апробации и внедрения инновационных технологий Государственного казенного учреждения социального обслуживания «Республиканский информационно-методический центр в сфере социального обслуживания», «Республиканский информационно-методический центр в сфере социального обслуживания»

**Ж 72 Жиляев А.Г., Палачева Т.И.**

Психологическая профилактика алкогольного поведения подростков (личностно-ориентированный подход): методическое пособие. – 189 с.

Автором – Андреем Геннадьевичем Жиляевым, доктором медицинских наук, профессором, заведующим кафедрой нейро- и патопсихологии Института психологии им. Л.С. Выготского Российского государственного гуманитарного университета, заведующим лабораторией медико-социальных и психологических проблем здоровья Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, Палачевой Татьяной Ивановной – научным сотрудником ГКУ «Республиканский информационно-методический центр в сфере социального обслуживания» представлены концептуальные подходы к психологической профилактике алкоголизации подростков, разработан психологический инструментарий по выявлению риска алкоголизации у подростков, представлена программа тренинга формирования конкурентных поведенческих навыков для детей подросткового возраста.

Данное пособие адресовано практическим психологам, а также специалистам, работающим в области развития детей и подростков, социальной, коррекционной психологии и педагогики.

© Жиляев А.Г., Палачева Т.И., 2015

Евразийский патент № 006304 от 27.10.05г.» Способ профилактики и психологической коррекции вредных привычек и патологической зависимости в условиях среднего образования»

Евразийский патент № 004754 от 21.08.02г. «Способ диагностики, психофизиологической коррекции и лечения невротических расстройств и патологических зависимостей организма»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ СИСТЕМНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ	
1.1. ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ.....	10
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ РИСКА АЛКОГОЛИЗАЦИИ У ПОДРОСТКОВ.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К АЛКОГОЛИЗАЦИИ.....	30
ГЛАВА 4. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО (ПОДРОСТКОВОГО) ВОЗРАСТА (12-13 ЛЕТ)	
4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИНГА ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....	56
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВОГО КУРСА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО (ПОДРОСТКОВОГО) ВОЗРАСТА (12-13 ЛЕТ).....	87
4.3. КУРС ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО (ПОДРОСТКОВОГО) ВОЗРАСТА (12-13 ЛЕТ).....	92
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	215

## ВВЕДЕНИЕ

Алкоголизация несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества, определяющих острую необходимость организации решительного и активного противодействия. Подростковый алкоголизм в последние годы перерастает в проблему национального бедствия, наблюдается высокий темп роста подростковой алкоголизации, отмечается устойчивая тенденция к снижению возраста лиц, употребляющих алкогольные напитки. Подростки и молодежь испытывают кризисную социально-психологическую ситуацию. Наблюдается разрушение прежних стереотипов поведения, нормативных и ценностных ориентаций. Новые формы психологической и социальной адаптации формируются бессистемно и хаотично [128]. У подростков и молодежи утрачивается ощущение смысла происходящего и в то же время еще не сформированы определенные жизненные навыки, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и выработать здоровый жизненный стиль. Под воздействием интенсивных и непрерывно возникающих стрессовых ситуаций возникают различные формы саморазрушающего поведения, в первую очередь, употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Статистические данные и социологические исследования последних лет свидетельствуют о росте в целом по России злоупотребления алкоголем в подростковой среде. По данным Центра социологических исследований, в 2010 году в возрастной группе 11 - 24 лет численность регулярно потребляющих алкогольные напитки, включая пиво, составила 13,7 млн. человек [64]. Исследователи отмечают, что у 50% наблюдаемых больных первое знакомство с алкоголем относилось к 6-12 -летнему возрасту, у 40% - к 12-15-летнему возрасту [89].

На сегодняшний день, по данным Генпрокуратуры, в стране 178 тыс. детей-алкоголиков. Пик массового приобщения к потреблению алкоголя

сместился с возрастной группы 16-17 лет в возрастную группу 14-15 лет, а первые пробы алкоголя, кончающиеся случаями тяжелого опьянения, - в 12 лет. По сравнению с 2000 г. заболеваемость алкоголизмом среди подростков выросла с 18,1 до 20,7 на 100 тыс. населения.

Распространению алкоголизма среди подростков способствуют возрастные особенности, системный кризис общества, алкогольные традиции [41, 139]. По мнению ряда исследователей, причины социального характера, приобретают в последнее время все большее значение [41]. В работах К.С.Лисецкого, О.Ю.Калиниченко, Н.А.Дружининой отводится ведущая роль семейных факторов в алкоголизации подростков [19, 44, 55,79] Освоение социальных ролей в процессе формирования личности реализуется через подражание поведению взрослых, которое может выражаться имитацией дезадаптивных стереотипов поведения взрослых: курения, употребления алкогольных напитков и т.д.

Исследователи отмечают, что в настоящее время застолье как ритуал группового потребления спиртных напитков имеет разрушительные тенденции, связанные с обособлением в компании и отношением к алкоголю как пищевому продукту, не вызывающему развития алкогольной зависимости [140]. П.Шихирев указывает, что первые уроки «сухой алкоголизации» ребенок получает во время застолий в семье: «...с удовольствием и соблюдением мельчайших деталей дошкольники воспроизводят сценарий своей будущей жизни, где выпивка, «как у больших», занимает важное место» [140, с.18-19]. Нормы, заданные семьей, в том числе норма отношения к алкоголю, имеют особую устойчивость именно потому, что они фиксируются еще до созревания способности критически понимать и оценивать увиденное.

В настоящее время наблюдается высокая распространенность пивной алкоголизации среди подростков. Среди основных причин роста потребления пива среди подростков выделяют его высокую доступность [143], влияние рекламы, отсутствие выраженных нарушений поведения, убежденность

значительной части населения в его безопасности, лояльное отношение к нему в обществе [140].

Исследования ученых подтверждают существование связи между поведением родителей и зависимым поведением детей [19, 54]. Отсутствие границ между поколениями, чрезвычайная психологическая зависимость членов семьи друг от друга играет существенную роль не только в происхождении, но и в поддержании зависимого поведения [139]. Для подростка существует повышенный риск алкоголизации в семьях, в которых родители не устанавливают четких норм поведения, используют вид искаженного воспитания типа гипоопеки и гиперопеки; непоследовательны в воспитании [22, 23].

К социальным факторам, способствующим формированию зависимого поведения, относят молодежную субкультуру – подростковая группа, неформальное объединение, причем, в подростковом возрасте влияние субкультуры отражается максимально [41]. Алкоголизация может проявляться в групповых объединениях подростков, в которых культивируется привлекательность асоциального поведения наряду с понижением значения духовных ценностей.

В настоящее время исследователи отмечают следующие особенности и тенденции подростковой алкоголизации: высокие темпы роста подросткового алкоголизма; тенденция к снижению возраста лиц, употребляющих алкогольные напитки; феминизация, всё большее количество девочек-подростков начинает употреблять алкогольные напитки [41, 46].

Отмеченная ситуация обострила интерес исследователей к причинам алкоголизации подростков. Проблемы психологического отношения подростков к алкоголизации приобретают все большее значение и требуют пристального рассмотрения психологами. Во многих работах поднимается вопрос о необходимости изучения мотивов употребления алкоголя в подростковой среде, выявления основных психологических факторов,

повышающих вероятность возникновения ранней алкоголизации у подростков. Установка детей и подростков на употребление алкоголя анализируется в работах В.В.Гульдана, О.Л.Романовой, Т.Н.Петраковой, Н.С. Курека, В.Н. Косырева, Т.М. Поповой.

Употребление психоактивных веществ в немалой степени определяется личностными факторами, которые вносят больший вклад, чем социально-демографические [15, 150, 193]. Поэтому личностные характеристики обучающихся, воспитанников образовательных учреждений, имеющие связь с риском употребления алкоголя: представление о себе и отношение к окружающему миру; стрессоустойчивость и социально-психологическая адаптивность; представление об аспектах употребления психоактивных веществ, приобретают все большее значение и требуют пристального рассмотрения психологами [151]. Во многих работах поднимается вопрос необходимости изучения индивидуально-психологических предпосылок к алкоголизации подростков. Анализ-обзор точек зрения отечественных и зарубежных психологов на причины алкоголизации показал, что большинство из исследователей придерживается точки зрения, согласно которой привыканию к алкоголю в подростковом возрасте способствует не столько стремление постоянно получать субъективно приятные переживания, которыми сопровождается прием алкоголя, сколько некоторые преморбидные индивидуально-психологические предпосылки подростков [2, 29, 53, 60, 68, 73, 139]. В вопросе же о том, в чем именно состоят эти индивидуально-психологические предпосылки, не отмечается указанного единства мнений.

Л.С.Фридман, Н.Ф.Фреминг, Д.Х.Робертс, не относя «будущих алкоголиков» к какой-либо группе психических девиаций, находят у них различные «аномалии личности», «личностные синдромы», под которыми понимаются особенности характера, отдельные свойства личности, социальные роли, то есть во многом, социально обусловленные факторы [159]. Отечественные исследователи А.Е.Личко, В.С.Битенский [82, 83, 84, 85, 86] выделяют следующие психологические особенности, повышающие вероятность

алкоголизации у подростков: психическая неустойчивость, гипертимность, эпилептоидность, истероидность. По их данным, подобные акцентуации встречаются у 100 процентов подростков-алкоголиков. При обследовании подростков, не проявляющих склонности к злоупотреблению алкоголем, личностей с такими акцентуациями оказалось около 50 процентов [86].

Другие исследователи, говоря о «донаркотической личности» алкоголика, выделяют следующие черты молодых людей, которые, по их мнению, могут стать причиной алкоголизма: эмоциональная незрелость, слабые адаптивные способности, агрессивность, нетерпимость, склонность к регрессивному поведению, неспособность к продуктивному межличностному общению [2,67]. Как отмечает Н.Ю. Максимова [95], предрасположенность к аддиктивному поведению в подростковом возрасте является личностным новообразованием, которое обуславливает готовность к употреблению психоактивных веществ. По Н.Ю.Максимовой, такое образование включает: преобладание избегающей мотивации, несформированность функций прогноза, неразвитость самосознания, низкий уровень самоуважения, самозащитный тип реакции на фрустрацию; противоречивость самооценки и уровня притязаний; тенденция к уходу от реальности в стрессовой ситуации.

Исследователи считают, что совокупность взглядов на психологические причины, приводящие к алкоголизации в подростковом возрасте, представляет собой довольно разнородную картину многочисленных, внутренне не упорядоченных, когнитивных, мотивационных и поведенческих переменных, что затрудняет понимание механизма влияния их на изучаемое явление и управление им со стороны общественности [68].

В связи со значимостью проблемы алкоголизации подростков в последнее время обострился интерес исследователей к изучению психологических особенностей подростков с доблезненными формами алкоголизации. Наблюдение В.Н. Косырева, Т.М. Поповой за подростками, склонными к употреблению алкоголя, позволяет к числу основных условий, влияющих на



формирование ранней алкоголизации, отнести неспособность подростка к продуктивному выходу из негативных ситуаций; неэффективность копинг-ресурсов и способов психологической защиты личности, которые обуславливают психологическую готовность к злоупотреблению алкоголем [68].

Таким образом, в современных условиях необходимость в профилактике подросткового алкоголизма, вызвана, прежде всего, потребностями государства и самого молодого человека. Вместе с тем, значительная часть подростков не осознает деструктивные последствия алкоголизации, не готовы и не умеют эффективно противостоять давлению неоптимальной среды. Следовательно, в современных условиях актуализируется проблема профилактики алкоголизации подростков, решение которой будет способствовать успешному становлению личности подростка в контексте здоровьесбережения молодого поколения России.

Несмотря на огромное количество исследований, в настоящее время между теорией и реальной практикой психолого-педагогической работы с подростками имеется существенный разрыв. Многие предлагаемые практические рекомендации ориентированы на изменение внешних проявлений без учета личностных психологических особенностей подростков и не дают заметного результата при использовании. В этой связи исследование психологических особенностей, связанных с формированием мотивации подростков на алкоголизацию или отказ от употребления алкоголя является актуальным.

В настоящем пособии представлены факторы и механизмы, способствующие алкоголизации подростков. Так, исследование взаимодействия личностных особенностей и вариантов отношений к употреблению алкоголя подростками позволяют получить механизмы влияния на процесс алкоголизации подростков для создания профилактической модели сопровождения, помощи и поддержки в условиях школьного образовательного процесс

# **ГЛАВА 1. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ СИСТЕМНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА К ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ»**

## **1.1. Личность подростков в современных психологических представлениях**

Анализ литературы показал, что в современной психологии имеется большое разнообразие научных концепций, посвященных развитию подростка. В одних концепциях делается акцент на физическом и половом созревании (Б.Заззо, З. Фрейд, Ш. Бюлер, Ст.Холл, В.Штерн). Ш. Бюлер рассматривала пубертатный период как стадию, в которой происходит созревание половых функций и совершается половая идентификация. Ш.Бюллер называет время до начала пубертатности детством человека, а заключительные моменты пубертатного периода - юностью. Во второй половине XX в. французский психолог Б.Заззо изучала подростков из различных социально-экономических слоев общества, чтобы выявить их личные представления о продолжительности подросткового возраста. Б.Заззо показала, что начало отрочества почти все опрошенные относят к 14-ти годам, связывая его с половым созреванием, однако, представления о сроках его окончания расходились. Рабочие и низко квалифицированные служащие считали, что их отрочество закончилось в 19 лет, инженерно-технические работники отодвигали этот срок до 20-ти лет, предприниматели и лица свободных профессий - до 21-го года. Таким образом, субъективная средняя продолжительность подросткового периода оказалась варьирующей в зависимости от социального положения и длительности образования в целом от 4-х до 7-ми лет.

В качестве подхода, противоположного физиологическому, пубертатному взгляду на подростковый возраст необходимо отметить концепцию,

предложенную философом и психологом Э.Шпрангером. Согласно культурно-психологической концепции Э.Шпрангера, подростковый возраст - это возраст вхождения в культуру - вхождения индивидуальной психики в объективный и нормативный дух и образ предопределенной растущему человеку эпохи. Главные приобретения этого возраста, по Э. Шпрангеру, - это открытие «Я», возникновение рефлексии, самосознания, осознание своей индивидуальности.

В других концепциях, например, в рамках социогенетического подхода (Б.Скиннер, Э.Эриксон, А.Бандура) главное – это освоение человеком социальных норм и ролей, приобретение им социальных установок и ценностей. В когнитивных теориях, в частности, в концепции Ж.Пиаже, акцент делается на достижении человеком когнитивной зрелости, и утверждается, что выход на стадию формальных операций позволяет сформировать личную ответственность. Ученый писал о том, что дети постоянно исследуют и воздействуют на внешнюю среду, пытаются ее осмыслить, и в процессе этого они активно конструируют новые и более совершенные структуры для адаптивного взаимодействия с этой средой.

Необходимый фон для раскрытия и понимания новых тенденций в изучении отрочества наметились в культурно-исторической концепции Л.С.Выготского и его школы. Ключевым моментом в понимании изменения личности подростка Л.С.Выготский считал проблему интересов, которые представляют собой высший уровень развития потребностей - культурные потребности. Наиболее яркие интересы подростков Л.С.Выготский называл «доминантами», среди которых «эгоцентрическая доминанта», которая характеризует интерес подростка к собственной личности, под ее воздействием личность подростка становится центром всего процесса развития. Доминанта дала проявляется в ориентации подростка на большие масштабы и в стремлении выйти за пределы существующего, в пренебрежении к текущему моменту. «Доминанта усилия» отражает стремление подростка к сопротивлению, волевому напряжению, которое иногда проявляется в упрямстве, протесте и других негативных проявлениях. К этой группе

интересов примыкает доминанта романтики, которая выражается в повышенном интересе к чему-либо неизведанному, рискованному, к приключениям, романтическим отношениям. Названные доминанты, как указывает Л.С.Выготский, двойственны и могут быть связаны как с моментами отмирания, так и с моментами появления новообразований.

Таким образом, исследование и сопоставление существующих подходов показало, что наибольшие возможности для выявления условий и механизмов становления растущего человека как личности представляет изучение подросткового возраста.

Специалисты в области психологии развития указывают на неопределенность и неоднозначность подросткового периода, отмечая влияние экономических и культурных условий на расстановку во времени основных вех взросления. Э.Эриксон отмечал влияние технологического прогресса на расширение временных рамок подросткового возраста, считая, что подростковая стадия является каким-то особенным способом существования между детством и взрослостью [171].

Начало подросткового возраста отечественные ученые традиционно относили к 12-ти годам, современные источники [157, 166] - к десяти, то есть как видно, в настоящее время отмечается тенденция к его «омоложению». Подавляющее большинство психологов, характеризуя данный возрастной период, отмечают наличие резких изменений, которые затрагивают практически все сферы жизни подростка, ведущих к перестройке всей системы отношений с окружающими.

В исследованиях Д.Б.Эльконина, Т.В.Драгуновой в 60-70-е гг. прошлого столетия [43] было установлено, что в подростковом возрасте возникает и развивается деятельность интимно-личного общения, содержанием которого является общение в группе сверстников на основе отношений «Я – Другой». В таком общении, построенном на полном доверии, оформляются взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее.

По мнению Д.И.Фельдштейна, подростковый возраст - это остропротекающий переход от детства к взрослости. Ученый отмечает противоречивые тенденции социального развития, свойственные этому периоду: дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. Наряду с этим им отмечены положительные факторы подросткового возраста: самостоятельность ребенка, содержательность отношения с другими детьми и взрослыми, развитие ответственного отношения к себе, к другим людям [158].

Отечественные и зарубежные исследователи считают подростковый возраст периодом противоречий, претензий на взрослость и признание, развития самосознания, становления «Я-концепции», стремления к социальному и личностному самоопределению [43, 98, 124,158,173,].

Л.И. Божович подчеркивает, что стремление к взрослому положению обеспечивают подростку возможность дальнейшего развития. Подростковый негативизм, искаженные формы самоутверждения могут возникнуть в том случае, если взрослые продолжают относиться к подростку как к ребенку. Это возраст социализации и открытия и утверждения своего уникального «Я» [30,31].

По Д.Б.Эльконину, подростковый возраст, как новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность совершает «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя. Как подчеркивает Д.Б.Эльконин, самоизменение возникает и начинает осознаваться сначала психологически в развитии учебной деятельности и лишь подкрепляется физическими изменениями [173].

В настоящее время, обсуждая особенности подросткового возраста, психологи указывают на необходимость учета конкретных условий его проживания. Как отмечает К.Н.Поливанова [125], начиная с отрочества и юности, содержание субъективной жизни менее всего зависит от

хронологического возраста, в большей степени оно определяется социальным окружением, системой ценностей, жизненным опытом.

В подростковом возрасте наблюдается интегрирование различных идентификаций. Это отмечают многие психологи, среди которых К.Обуховский, И.С.Кон, К.Н.Поливанова. И.С.Кон замечает, что «ориентация подростка и юноши одновременно на нескольких значимых других делает его психологическую ситуацию неопределенной, внутренне конфликтной. Бессознательное желание избавиться от прежних детских идентификаций активизирует его рефлексию, а также чувство своей особенности, непохожести на других. Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества» [63, с. 60]. Уход от прежних идентификаций к интегрированной идентичности - такова общая линия развития при переходе от подросткового возраста к юности. Такой взгляд на психологическое содержание подросткового возраста нашел отражение в американской психологии развития, получив распространение в ряде теорий, созданных в парадигме «жизненных задач».

В подростковом возрасте начинает оформляться потребность в смысле жизни. На возникновение этой потребности указывают Х.Ремшмидт [130], Л.И.Божович [30, 31], И.С.Кон [62], К.Обуховский [118]. Потребность в смысле человеческой жизни заставляет человека задуматься о смысле жизни, о том, как лучше прожить отпущенный срок.

Согласно теории субъективной реальности (В.И.Слободчиков, Г.А.Цукерман), на этом этапе развития подросток во взаимодействии с взрослым овладевает правилами, понятиями, принципами деятельности, при этом рождается авторство в отношении своей биографии. Как отмечает Г.А.Цукерман, способность к саморазвитию является «драгоценным даром», с которой связана и «боль существования» [166].

Центральное новообразование этого возраста – потребность чувствовать себя взрослым и считаться взрослым, подросток отвергает свою принадлежность к детям, хотя у него еще отсутствует ощущение подлинной, взрослости [117]. Т.В.Драгуновой выделены и изучены виды взрослости [117]. Виды взрослости проявляются в подражании внешним признакам взрослости - курении, игре в карты, употреблении вина, стремлении к взрослой моде, способах отдыха, развлечениях. Социальная зрелость подростка появляется в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток выступает в роли помощника взрослого. Интеллектуальная взрослость находит выражение в стремлении подростка что-то знать и уметь делать по-настоящему.

По А.Е.Личко, существуют особые поведенческие модели подростковых поведенческих реакций на воздействия среды [82, с. 19-25]: реакция эмансипации как стремление высвободиться от навязчивой опеки; реакция увлечения; реакция группирования со сверстниками, реакция отказа, возникающая при резкой перемене ситуации; реакция оппозиции; реакция имитации как подражание определенному лицу или образу; реакция компенсации; реакция гиперкомпенсации. Таким образом, проблемы в решении задач взросления, в разрешении специфических возрастных кризисов вызывают вероятность возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений и увеличивают риск употребления различных психоактивных веществ, в том числе алкоголя.

Рассматривая подростковый период развития, Е.Е.Кравцова отмечает, что изменение поведения подростка происходит не как индивидуальные изменения субъекта, а как его принадлежность сообществам с разными нормами и правилами. Стремление подростков к разного рода сообществам позволяет им глубже понять принципы их организации и жизнедеятельности, отношения, как между членами одного социума, так и между членами разных сообществ [72]. Изучая игру как средство самореализации и самоконструирования, автор

отмечает, что с помощью игры в самого себя и с самим собой подростки учатся менять свои отдельные характеристики [71].

Таким образом, в рассмотренных теориях подростковый возраст ассоциируется с кризисными явлениями, связанными с процессами отмирания и инволюции (Л.С.Выготский, К.Н.Поливанова), с переходными мотивационно-потребностными состояниями (Б.С.Братусь), с повышенной уязвимостью и, одновременно, возрастанием потенций в ряде сфер, связанных с возрастной задачей (Э.Эриксон), с моментами вхождения в новую общность и, напротив, автономизации от прежней (В.И.Слободчиков). Все это делает подростков возрастной группой, в которой остро стоит проблема девиантности.

В.Ю.Завьяловым предложены такие термины, как «потребление алкоголя», «злоупотребление алкоголем» как неумеренное систематическое употребление алкогольных напитков, которое сопровождается асоциальным поведением и наносит вред самому потребителю и обществу [49].

В дальнейшем понятие «аддиктивное поведение» уточнялось и расширялось. Оно стало рассматриваться в качестве одной из форм саморазрушающего поведения в работах А.Г. Амбрумовой, Е.Г. Трайниной, Ю.В.Попова [3,127]. По мнению Ц.П.Короленко и Т.А.Донских, аддиктивное поведение - это одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций [69].

М.Е.Позднякова отмечает, что современные подростки предпочитают лёгкие напитки, которые можно сочетать с наркотиками. Большая часть подростков знакомится со спиртным в 12-15 лет. Особенно значителен рост потребления у девочек. Характерной особенностью ранней первичной алкоголизации детей и подростков является, с одной стороны, отсутствие



потребности в алкоголе, с другой стороны, в большинстве случаев - отсутствие внутренней мотивации его неприятия. Находясь в современном информационном поле, подростки считают алкоголь притягательным. По мнению автора, объективной причиной первого употребления алкоголя выступают алкогольные обычаи, сформированные в течение многих десятилетий и во многом определяющие алкогольные установки подростков, их оценку пьянства окружающих.

Знакомство с алкоголем происходит под влиянием сверстников или по собственной инициативе. Наблюдается тенденция инициирования родителями первого знакомства подростков с алкоголем. Возраст алкогольного дебюта, по мнению исследователя, снижается от поколения к поколению, каждое следующее поколение начинает употребление спиртного раньше предыдущего [123].

По мнению исследователей, включенность алкоголя в повседневную жизнь, высокая ценовая доступность спиртных напитков, поддержка алкоголизации как неотъемлемой формы проведения досуга со стороны неформальных групп приводят к тому, что для подростков употребление алкогольных напитков становится нормой [156, 140, 160].

Американские исследователи пришли к мнению, что употребление алкоголя подростками воспринимается как социально приемлемая форма поведения, у них отсутствует четкое осознание последствий алкоголизации [194]. В последнее время ситуация в Европе показывает, что подростки рано начинают употреблять алкоголь [175, 176, 185], клиническая картина характеризуется явлениями интоксикации [195].

Средства массовой информации, осуществляя функцию социального общения в масштабах общества, охватывают весь спектр воздействия - от информирования и обучения до убеждения и внушения. По мнению исследователей, важнейшей функцией средств массовой информации в обществе является их активное участие в процессе социализации подрастающего поколения. Для молодого человека сегодня гораздо большее

значение имеет не сумма знаний, получаемых в семье, школе, а то, что он услышит по радио, увидит по телевизору или в кино. В результате прежняя целостная система знаний и ценностей заменяется набором переменчивых установок, на которые постоянно воздействуют масс-медиа [4, 55]. Во многих средствах массовой информации, ориентированных на молодежную аудиторию, значительная часть печатных площадей и эфирного времени предоставляется скрытой пропаганде и рекламе спиртных напитков, сигарет. Был период, когда реклама пива буквально заполняла российские СМИ. Результатом такого влияния рекламы явился рост детского и молодежного алкоголизма.

Исследователи отмечают неприспособленность подростков к восприятию всей информации, подаваемой современными СМИ, подросток не способен выбрать в больших потоках информации сведения о тех или иных системах ценностей, самостоятельно сформировать свое отношение к ним.

Отечественные авторы одной из причин увеличения уровня алкоголизации подростков видят в стрессогенности социальной, экономической и психологической ситуации в стране, а также в ухудшении состояния здоровья школьников [45, 139]. В такой ситуации алкоголь является социальным адаптогеном. Психологические факторы формирования зависимости рассматриваются как совокупность мотивов, побуждающих к употреблению алкоголя, которые влияют на индивидуальный процесс приобщения к нему [27, 32, 37, 94, 138, 174].

В современной психологии существует значительное разнообразие теоретических ориентаций, которые в рамках своих концепций объясняют поведение человека, употребляющего алкоголь.

Представители теории объектных отношений связывают появление психологических проблем с неблагополучием в объектных отношениях. В экзистенциально-гуманистических теориях личности основной темой жизни человека является самоусовершенствование. По А.Маслоу, если по ряду причин

нормальная самоактуализация через любовь, творчество и духовность невозможна, она может быть замещена самовыражением через девиантное поведение, включая зависимое поведение [96].

По Г.Гартману, у хорошо адаптированного человека не нарушены продуктивность и психическое равновесие, адаптивный процесс регулируется со стороны Я, он способен наслаждаться жизнью, [129].

В транзактном анализе у наркоманов и алкоголиков, по мнению Э.Берна, человек не боится потерять здоровье, так как это как раз то, чего он добивается, следуя сценарному предписанию «Убей себя», в этом случае отчетливо проявляется материнское влияние. Усвоенный зависимый способ поведения, скорее всего, будет проявляться и в дальнейшей семейной жизни этого человека [20].

При общей тенденции подростков ориентироваться на мнение сверстников значимым фактором недопущения употребления алкогольных напитков остается отношение к этому родителей. Вместе с тем зачастую именно семейные застольные традиции становятся примером положительного отношения к алкоголю. В связи с этим автор определяет социально-средовое направление профилактического процесса как одно из важнейших и приоритетных.

Ряд отечественных авторов делают акцент на взаимосвязи риска алкоголизации с особенностями развития личности. Так, А.Е.Личко, В.С.Битенский значительную роль в формировании отклоняющегося поведения несовершеннолетних придают типу акцентуации характера.

У лабильных подростков длительная неблагоприятная обстановка в сочетании с недоброжелательным вниманием со стороны окружения, эмоциональным отвержением со стороны близких может толкнуть такого подростка на поиски эмоциональных контактов в асоциальных компаниях, в которых они могут приобщаться к алкоголю.

По А.Е.Личко и В.С.Битенскому, астено-невротический тип в обычных условиях не предрасполагает к алкоголизации, поскольку характеризуется

повышенной мнительностью и капризностью, утомляемостью и раздражительностью.

У сензитивных и психоастенических подростков отмечается даже повышенная устойчивость в отношении соблазна алкоголизации, наркотизации и употребления иных токсических средств [86].

Для шизоидных подростков, отличающихся замкнутостью, эмоциональной холодностью, склонностью к «уходу в себя» и фантазированию, алкоголь может играть роль «коммуникативного допинга» - способа облегчения контактов со сверстниками, особенно неформальных, эмоциональных, для устранения чувства неловкости и робости.

А.Е.Личко подчеркивал, что ускоренное формирование алкоголизма в подростковом возрасте является справедливым лишь для неустойчивого и эпилептоидного типов. При истероидной акцентуации ведущим мотивом алкоголизации являются жажда внимания к себе со стороны сверстников, желание выделиться в «своей» группе. Конформные подростки, по А.Е.Личко, легко усваиваются алкогольные стереотипы ближайшего окружения.

А.Е.Личко, В.С.Битенский выделяют социально-психологические мотивы как потребность в изменении собственного состояния [86]. К социально-психологическим мотивам отнесены мотивы, обусловленные традициями и культурой; субмиссивные мотивы, отражающие подчинение давлению других людей или референтной группы; псевдокультурный тип мотивов, свидетельствующий о стремлении подростка приспособиться к «наркотическим ценностям» подростковой группы. Авторы считают, что эти мотивы характерны для начального этапа наркотизации.

Роль субмиссии в приобщении подростков к алкоголю и наркотикам подчеркивают ряд исследователей, при этом в последние годы она становится доминирующей мотивацией [147,148,149].

Т.А.Немчин употребление алкоголя рассматривает как средство получения удовольствия, изменения эмоционального состояния, повышения

самооценки и самоуверждения, компенсации, коммуникации, подражания, манипуляции [114].

В.Д.Менделевич также отмечает, что употребление алкоголя или наркотиков обусловлено стремлением к изменению своего психического состояния и стремлением к получению и поддержанию интенсивную положительную эмоцию [103].

Семья является той микросредой развития личности ребенка, в которой проявляются характеристики главенства, эмоциональной близости, адаптивности, сплоченности. В семье человек с детства удовлетворяет свои духовные, нравственные, образовательные, культурные потребности, отношение к труду, обществу в целом. В семье происходит формирование у человека устойчивости к негативным явлениям окружающей среды [55, 163]. Невнимание к ребенку, недостаточность общения с ним приводит к развитию неадекватных представлений о самом себе, об окружающем мире, способах конструктивного взаимодействия с другими людьми. По мнению многих авторов, отсутствие эмоциональной теплоты к ребенку и между членами семьи ведет к своеобразной потере чувства безопасности и страху быть оставленным. Происходит ломка представлений об окружающей действительности, о своих возможностях и отношениях с людьми [28]. Эмоционально отвергаемые родителями дети будут недооценивать собственные силы, преувеличивать трудности жизненных задач, и у них могут быть трудности в межличностных отношениях, что может быть причиной формирования зависимости [177, 178, 182, 192].

Особенно тяжело отражается на детях алкоголизм женщин. Бессознательная идентификация себя с матерью наряду с наследственной предрасположенностью на фоне социально-психологической дезадаптации зачастую приводит детей к злоупотреблению алкоголем и формированию алкогольной зависимости. По данным разных авторов, доля пораженных алкоголизмом сыновей больных алкоголизмом родителей колеблется от 17 до 86,7%, а пораженных алкоголизмом дочерей - от 2 до 25% [46].

Алкоголь является одним из главных факторов, разрушающих семьи. У членов семьи больного алкоголизмом формируется созависимость, признаками которой являются: низкая самооценка, желание контролировать и спасать жизнь других, концентрация внимания на больном, отрицание собственных проблем; утрата контроля над поведением больного, над собственными чувствами и жизнью. Созависимость является почвой для возникновения психосоматических заболеваний: депрессии, гипертонической болезни, язвенной болезни, бронхиальной астмы и других [111].

Как отмечает Е.А.Морозова, для устранения личностного дискомфорта юноши и девушки избирают компенсаторный механизм психологического ухода из негативной семейной микросреды посредством формирования дезадаптивности, которая является «семейным симптомом».

По данным Е.И.Ждакаевой, деструктивные детско-родительские отношения характеризуются внутренней конфликтностью, противоречивостью и амбивалентностью, оказывают отрицательное влияние на формирование личности ребенка, порождают негативное отношение детей к родителям [48]. Деструктивные детско-родительские отношения осложняют становление личности подростка и формирование саморегуляции поведения. Последствия деструктивного взаимодействия в семье приводят к формированию нежелательных индивидуально-психологических особенностей у подростка таких, как агрессивность, повышение тревожности, сниженная эмпатия, фрустрированность, инфантилизм, а в поведенческом плане деструктивные детско-родительские отношения могут выступить в качестве фактора девиантного поведения.

По результатам исследования А.Н.Алехина, подростки употребляющие алкоголь, более склонны оценивать материнский стиль воспитания как непоследовательный по сравнению с подростками, не употребляющими алкоголь. Непоследовательность матери выражается в противоречивости, переходе от психологического принятия к эмоциональному отвержению [2].

По данным методики «Рисунок семьи» выявлено, что для подростков употребляющих алкоголь, характерны: метафоричность рисунков, отсутствие эмоционально близких связей среди членов семьи, проявление агрессивности, тревожности, слабая сформированность образа «Я», отсутствие позитивного самовосприятия, сложности в дифференцировке как своего эмоционального состояния, так и состояния членов семьи.

Зарубежные исследователи рассматривают алкогольную зависимость в подростковом возрасте как защиту от депрессии и тревоги, как самодеструктивное поведение, которое связано с неразрешимыми проблемами фрустрирующего свойства [189]. Отмечено также, что чаще всего в состоянии тревоги и депрессии алкоголь употребляют девочки [180]. По исследованиям зарубежных авторов, подростки в ситуации эмоционального дискомфорта готовы употреблять алкоголь, чтобы совладать с негативными эмоциями [183, 184].

Изучению личностных черт, характерных для аддиктов, посвящены работы А.А. Коломеец, Н.Г. Найдёновой, П.И Сидорова, В.Д. Менделевича. К.С.Лисецкого и других. В качестве базисной характеристики аддиктивной личности В.Д.Менделевич выделяет зависимость. Зависимость проявляется в утрате личности, громадности и непреодолимости переживаний и влечений, утрате чувства реальности. Основной особенностью индивида со склонностью к аддиктивным формам поведения является рассогласование психологической устойчивости в случаях обыденных отношений и кризисов [103].

В.Н.Косырев, Т.И.Попова к индивидуально-психологическим предпосылкам формирования алкоголизации подростков относят: неспособность подростка к продуктивному выходу из ситуации затрудненности; неразвитость и неэффективность копинг-ресурсов и способов психологической защиты личности, которые превращают личностную предрасположенность в психологическую готовность к злоупотреблению алкоголем; наличие психотравмирующей ситуации, актуализирующей проявление указанной психологической готовности [68].

При определении риска наркотизации и алкоголизации подростков выделенные Айзенком суперфакторы – психотизм и экстраверсия могут быть информативными для предсказания риска употребления психоактивных веществ. В работе О.А. Ахметовой, М.В. Сафроновой, Е.Р. Слободской анализ проведенного исследования показал, что экстраверсия и психотизм модели Айзенка повышают риск употребления психоактивными веществами [15].

В последнее время специалисты выделяют появившееся перспективное направление современных исследований проблем зависимого поведения, основанного на концепции «неадаптивной активности» и идее «отраженной субъектности» В.А.Петровского, в которой психическая зависимость рассматривается как устремление (С.В.Березин, К.С.Лисецкий, Е.В.Литягина, Н.Ю.Самыкина, О.А.Ушмудина). В рамках этой концепции взрослость личности характеризуется развитой субъектностью, готовностью к проявлению ответственной самопричинности в ситуациях онтологической неопределенности, наличием системы внутриличностной самоподдержки, которая необходима подростку [80]. Современная психология рассматривает адаптацию как активное взаимодействие человека с окружающей средой, которое обеспечивает ему возможность самосохранения и саморазвития. В процессе психологической адаптации изменяется внутренний мир человека: формируются новые представления, знания о деятельности, которой он занимается, в результате чего осуществляется самокоррекция и самоопределение личности.

На основе вышеизложенного представляется перспективным деятельность по саморазвитию личности подростка, так как она намечает направления позитивной поддерживающей профилактики.



## ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ РИСКА АЛКОГОЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Полноценное развитие личности значительно определяется успешностью решения возрастных задач ребенком, подростком, характером его психосоциального развития на этапах взросления. В процессе развития личности формируется система психологических ценностей, определяющих поведение детей и подростков. Данная система психологических характеристик является динамичной и может определять личностное отношение к алкоголизации, то есть может быть фактором, способствующим, либо препятствующим формированию установки на употребление алкоголя подростками.

Для исследования моделей отношений подростков к алкоголизации сформировано полуструктурированное интервью.

В полуструктурированном интервью прицельно исследуются следующие параметры:

1. – отношение к алкоголю;
2. – ситуации, обуславливающие употребление алкоголя;
3. – мотивы употребления алкоголя;
4. – виды употребляемых спиртных напитков;

Дается следующая инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы»:

1. Что ты знаешь об алкогольных напитках?
2. Кто такие алкоголики?
3. Почему сегодня люди выпивают?
4. Употребление алкоголя возможно в жизни здорового человека?
5. Может ли употребление алкоголя быть полезным, безопасным или вредным, разрушающим?
6. Употребляешь ли ты алкоголь?
7. Какие напитки тебе знакомы?

8. На что ты ориентируешься: на вкус, ощущения при выпивке, на желание соответствовать компании, собственный интерес, на стремление ощущать себя взрослым?

9. Если у тебя алкоголь и ты один, будешь ли ты его употреблять?

10. Если в компании тебя уговаривают выпить, как ты поступишь?

11. Если алкоголь предлагают тебе кто-то из взрослых, как ты поступишь?

12. Если ты находишься в туристическом походе, и тебе предлагают выпить, чтобы согреться, как ты поступишь?

13. Если ты находишься на дне рождения, и тебе предлагают выпить за именинни(цу)? Выпьешь ли ты?

14. Какие праздники могут являться поводом для употребления алкоголя?

Чтобы изучить личностные характеристики подростков, отражающие различные варианты отношения личности к алкоголизации, сформирован комплекс методик.

Данный экспериментальный комплекс включает следующие методики:

Методика Айзенка. Эта методика дает возможность определить психологическую конституцию личности, исследуется уровень экстраверсии, интроверсии, уровень нейротизма.

Проективный тест «Несуществующее животное» по Л.А.Венгеру. Данная методика позволяет получить значительное количество индивидуально-личностных особенностей, оцениваются следующие характеристики: потребность в общении, недостаточность социальной опоры, низкая самооценка, завышенная самооценка, агрессия, защита от агрессии, тревожность.

Тест Рокича-Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) в модификации А.Г.Жилиева. Методика применяется для определения ценностных приоритетов личности в сфере значимых представлений и достижимости.

Тестовая программа «Что происходит с человеком, который испытывает горе/радость». Данная методика позволяет исследовать одно из эмоциональных состояний - горя или радости, изучить представления подростков о вариантах совладания со стрессом и переживаниях положительных эмоций. Методика также позволяет оценить такие характеристики, как тревожность, депрессивность, агрессивность, аутоагрессивность.

Выбор методики «Несуществующее животное» для проведения эксперимента оказался неслучайным по целому ряду параметров. Для диагностического использования рисунка важно, что он отражает, в первую очередь, бессознательные переживания человека. Именно поэтому его трудно «подделать», представив в них себя не таким, какой ты есть в действительности. Рисуночная методика «Несуществующее животное» является одной из наиболее информативных из проективных тестов, она чувствительна к большому числу различных психологических особенностей, осуществляется оценка эмоциональной лабильности или, напротив, ригидности; особенностей реакции на стресс и другое.

Проведение тестирования предполагает соблюдение следующей процедуры проведения. Лист бумаги кладется перед обследуемым горизонтально и дается инструкция следующего содержания: «Я хочу посмотреть, насколько у вас развиты воображение, фантазия. Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до вас никто не придумал – в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах». По завершении процедуры рисования предлагается придумать животному название.

В данной работе при интерпретации рисунков анализ тестовых показателей проводился по Л.А.Венгеру. Принимались во внимание тип животного, особенности расположения фигуры на рисунке, детали, описание образа жизни животного, отражающие акцентуированные личностные особенности:

1. - потребность в общении;

2. - потребность в социальной опоре;
3. - агрессия;
4. - потребность в защите, боязнь агрессии, защитная агрессия;
5. – тревожность;
6. - низкая самооценка;
7. - завышенная самооценка.

Проективный тест «Несуществующее животное» позволяет получить значительное количество индивидуально-личностных особенностей подростков.

Исходя из задач исследования разработана тестовая программа «Что происходит с человеком, который испытывает горе/радость», позволяющая выявить, включена ли алкоголизация в субъективные представления о механизмах совладания со стрессом.

Инструкция к методике: «Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

1. - Что чувствует человек, когда испытывает горе? Назвать 10 эмоций.
2. - Что чувствует человек, когда испытывает радость? Назвать 10 эмоций.
3. - Что думает человек, когда испытывает горе? Назвать 10 представлений.
4. - Что думает человек, когда испытывает радость? Назвать 10 представлений.
5. - Что делает человек, когда испытывает горе? Назвать 10 ситуаций.
6. - Что делает человек, когда испытывает радость? Назвать 10 ситуаций.

Обработка данных методики производится следующим образом. Обследование проводится в группе. Ответы выслушиваются, обсуждаются, выявляются характерные тенденции по критериям, отраженным ниже:

- преобладание когнитивных ответов: детям надо было выбирать, исследовать, искать причину;
- деятельностные ответы, отражающие стремление что-то делать;
- эмоциональные ответы, отражающие переживания подростков.

Тест Рокича-Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) в модификации А.Г.Жилиева применялся для определения ценностных приоритетов личности в сфере значимых представлений и достижимости.

Процедура исследования заключалась в следующем. Испытуемому на специальном бланке с инструкцией предлагаются 18 понятий, означающих различные жизненные ценности. В инструкции сказано, что испытуемый должен провести попарное сравнение этих понятий на специальных матрицах на регистрационном бланке дважды: первый раз – по «Ценности» (первая матрица) и второй раз по «Доступности» (вторая матрица). Затем экспериментатор подсчитывает, сколько раз каждое понятие было преобладающим по «Ценности» ( $C_i$ ) и сколько раз по «Доступности» ( $D_i$ ).

Таким образом, исследуемые аспекты позволяли оценить личностные особенности подростков с различными вариантами отношения к алкоголю.

Таким образом, экспериментально-психологическое обследование дает возможность уточнить и объективизировать данные, как о личности исследуемого, о конституционных особенностях личности, вариантах взаимоотношений с собой и окружающим миром, интрапсихических состояниях и межличностном взаимодействии. Также предложенные методики позволяли изучить особенности стратегий совладания со стрессом и выявить роль факторов алкоголизации в представлении исследуемых подростков, определяющих их отношение к алкоголизации, о выборе поведенческих стратегий в различных фрустрирующих ситуациях и в различных эмоциональных состояниях.

Таким образом, в изучении психологического отношения подростков к алкоголизации была осуществлена дифференциация причин алкоголизации на сензитивном, поведенческом и когнитивном уровнях, что позволило приблизиться к моделям рассмотрения причин алкоголизации как комплексу взаимосвязанных представлений.

### **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К АЛКОГОЛИЗАЦИИ**

Результаты эмпирического исследования личностных особенностей подростков с различным отношением к алкоголизации позволили получить следующие результаты. В ходе анкетирования на вопрос «Будете ли вы употреблять алкоголь?» дети распределились по следующим группам. В 1 группу вошли 52 ребенка (27 мальчиков и 25 девочек), которые ответили – «нет, не буду», хотя они не исключали единичного употребления. Во вторую группу на фоне единичного употребления «скорее всего буду, эпизодически по праздникам» вошли 114 подростков; в третью группу вошли 47 подростков, которые знакомы с алкоголем и периодически его употребляют не реже 2 раза в месяц. Средний показатель употребления алкоголя составил 4,6% по ответам детей, это было положено в основу дифференциации.

Таким образом, было получено 6 групп: 3 группы по отношению к алкоголю, остальные группы, имеющие отличия по гендерным особенностям.

Методом полуструктурированного интервью проводилось исследование вариантов отношения подростков к алкоголю и на этой основе выделение основных групп отношений к алкоголизации. Были получены следующие модели отношений подростков к алкоголизации.

В первую группу вошли подростки с отрицательным отношением к алкоголю. Вторую группу составили подростки с ситуационным эпизодическим употреблением алкоголя, у которых сформировалось представление о круге ситуаций, в которых алкоголизация формируется исходя из личного (малого) опыта, они допускают употребление алкоголя не более 2-3 раз в месяц по праздникам. Поводом для регулярного употребления алкоголя являются знаменательные события (дни рождения членов семьи, окончание школы, свадьба, праздничные даты). Подростки с эпизодическим употреблением

алкоголя предпочитали слабые алкогольные напитки (пиво, вино) с дозировкой в 200 мл.

В третью группу вошли подростки, предпочитающие крепкие алкогольные напитки с частотой употребления свыше 4 раз в месяц.

Проведенный анализ позволяет изучить представления подростков об алкоголизации и мотивацию на употребление алкоголя и на этой основе выделить основные группы отношений к алкоголизации.

**Исследование психологической конституции личности по методике Айзенка позволили получить следующие результаты.** При исследовании конституции подростков в группах сравнения был выявлен повышенный удельный вес экстравертов с повышенным уровнем нейротизма у мальчиков (2 группа -  $19,9 \pm 2,6\%$ , 3 группа -  $24,6 \pm 2,7\%$ ) и девочек 2-ой и 3-ей групп (2 группа -  $17,6 \pm 2,3\%$ , 3 группа -  $21,1 \pm 3,0\%$ ) ( $p < 0,05$ ), употребляющих алкоголь.

В то же время в этих же группах в меньшей степени оказался менее распространенным уравновешенный балансирующий вариант с умеренным нейротизмом (2 группа мальчики -  $18,4 \pm 1,3\%$ , девочки -  $10,6 \pm 1,4\%$ ), (3 группа мальчики -  $7,2 \pm 0,7\%$ , девочки -  $11,7 \pm 1,9\%$ ). Следует отметить, что для исследования взяли детей только начавших употреблять, употребление на них не сказалось. В отношении интровертов несколько повышенный удельный вес этого типа психологической конституции был отмечен у мальчиков 3-ей группы ( $32,6 \pm 4,3\%$ ) и у девочек 2-ой группы ( $6,3 \pm 0,5\%$ ) с различным уровнем нейротизма.

В первой же группе подростков с отрицательным отношением к алкоголю оказался более выраженным балансирующий вариант личности (мальчики -  $47,3 \pm 6,2\%$ , девочки -  $42,2 \pm 4,9\%$ ). В то же время по конституциональным особенностям психологических черт личности подростков с отрицательным отношением к алкоголю можно оценить риск развития прогрессивного алкоголепотребления и формирование алкоголезависимости. В этой группе отмечены особенности, характерные для детей с установкой на эпизодическое и периодическое употребление алкоголя. Так, в первой группе

детей присутствовали интроверты с высоким уровнем нейротизма (1 группа, мальчики -  $10,6 \pm 1,5\%$ , девочки –  $11,2 \pm 1,4\%$ ; 3 группа, мальчики -  $19,0 \pm 1,2\%$ , девочки –  $17,8 \pm 1,3\%$ ). Экстравертированные характеристики у подростков с отрицательным отношением к алкоголю менее всего были выраженными по сравнению с другими группами (1 группа, мальчики -  $30,9 \pm 5,0\%$ , девочки -  $36,9 \pm 2,9\%$ ; 2 группа, мальчики -  $41,3 \pm 4,6\%$ , девочки -  $44,1 \pm 5,0\%$ ; 3 группа, мальчики -  $43,8 \pm 5,6\%$ , девочки -  $41,3 \pm 4,9\%$ ), то есть дети с отрицательным отношением к алкоголю оказались менее социализированными.

**Исследование по тестовой методике «Что происходит с человеком, который испытывает горе/радость» позволило получить следующие результаты.**

При воспроизведении реакции на ситуацию «когда человек испытывает радость» удельный вес когнитивных ответов в группе с отрицательным отношением к алкоголю (мальчики -  $32,2 \pm 2,7\%$ , девочки -  $29,5 \pm 3,2\%$ ) значительно отличался ( $p < 0,05$ ) от показателей в группе с эпизодическим (мальчики -  $21,1 \pm 2,12\%$ , девочки -  $18,8 \pm 2,4\%$ ) и периодическим (мальчики -  $19,8 \pm 2,2\%$ , девочки -  $17,1 \pm 1,4\%$ ) употреблением алкоголя при значимом повышении распространенности эмоциональных реакции (мальчики -  $44,6 \pm 2,5\%$ , девочки -  $41,9 \pm 2,3\%$ ).

При переживании положительных эмоций дети активно делились с другими этим состоянием, радовались, переживая чувство победы. При переживании положительных эмоций подростки с отрицательной инициацией думали что-то сделать в этом состоянии, чтобы оно было бы значимым, думали поделиться своей радостью, думали, как развить успех.

В ситуации переживания положительных эмоций подростки первой группы делились с друзьями, чувствовали внутреннюю силу и воплощали планы; делали то, что помогает им для самореализации. Понимая движение причин, мечтали о будущем, готовились к будущему, целеполагание в этом



случае помогает определить основные жизненные цели, расставить приоритеты для повышения личной успешности человека.

В случае негативных реакций в группе с отрицательным отношением к алкоголю удельный вес деятельностных ответов (мальчики -  $23,0 \pm 2,0\%$ , девочки -  $28,6 \pm 2,5\%$ ) также значимо отличался ( $p < 0,05$ ) от показателей в группе с эпизодическим (мальчики -  $18,1 \pm 1,6\%$ , девочки -  $12,3 \pm 1,7\%$ ) и периодическим (мальчики -  $16,6 \pm 1,8\%$ , девочки -  $7,2 \pm 0,6\%$ ) употреблением алкоголя.

Дети первой группы с отрицательным отношением к алкоголю в ситуации переживания горя использовали активные конструктивные позиции с выходом в социум, чтобы посоветоваться. На поведенческом уровне дети анализировали причины, которые вызвали ситуацию «горя», шли к друзьям, близким, чтобы помогли им выйти из этого состояния, переключиться на другую деятельность. На когнитивном уровне в первой группе в ситуации переживания горя дети думали, что «это пройдет», искали причины, чтобы устранить их и выйти из этого состояния. Они думали о тех, кто вместе с ними переживает, думали, как поделиться, что-то сделать в этом состоянии, что оно было бы значимым, думали о своих возникших проблемах.

В то же время в вариантах совладания со стрессом в первой группе можно проследить риск развития прогрессивного алкоголепотребления и формирование алкоголезависимости. Так, депрессивность, как опасная тенденция, обозначилась в личностных особенностях первой группы больше у девочек ( $25,6 \pm 2,2\%$ ), высокие значения этого показателя впоследствии отмечались у девочек с употреблением алкоголя ( $41,4 \pm 4,4\%$ ).

Аутоагрессивность в случае негативных ситуаций в меньшей мере получила распространение в личностных особенностях детей первой группы (мальчики -  $12,3 \pm 1,3\%$ , девочки -  $14,4 \pm 1,2\%$ ), затем как наиболее характерная она проявилась на более значимом уровне в личностных характеристиках девочек с эпизодическим ( $24,3 \pm 2,5\%$ ) и мальчиков с периодическим

потреблением алкоголя ( $28,4 \pm 2,9\%$ ). В первой группе детей агрессивность обнаружилась как фактор риска алкоголизации (мальчики -  $26,6 \pm 2,7\%$ , девочки -  $24,9 \pm 2,6\%$ ), впоследствии проявившая устойчивую тенденцию в группе с установкой на эпизодическое (мальчики -  $27,9 \pm 3,3\%$ , девочки -  $36,1 \pm 3,8\%$ ) и периодическое (мальчики -  $36,3 \pm 4,4\%$ , девочки -  $30,1 \pm 3,6\%$ ) употребление алкоголя.

При воспроизведении реакции на ситуацию «когда человек испытывает радость» (таблица 2) во 2-ой и 3-ей группах у мальчиков (2 группа -  $21,1 \pm 2,12\%$ , 3 группа -  $19,8 \pm 2,2\%$ ) и девочек (2 группа -  $18,8 \pm 2,4\%$ , 3 группа -  $17,1 \pm 1,4\%$ ) значительно отличалось количество когнитивных ответов ( $p < 0,05$ ), а у девочек 2-ой группы еще и деятельностных ответов ( $17,2 \pm 2,6\%$ ) при значимом повышении распространенности эмоциональных реакции ( $63,4 \pm 2,6\%$ ) ( $p < 0,05$ ).

Эмоциональный ответ в ситуации радости, прослеживаемый в большей мере у девочек с установкой на эпизодическое употребление алкоголя, устойчиво формировал алкогольную инициацию. В группах, употребляющих алкоголь, за исключением мальчиков 2-ой группы, эта тенденция не достигла порога значимости.

Схожая тенденция с повышением распространенности эмоциональных ответов отличались во 2-ой (мальчики -  $58,2 \pm 5,9\%$ , девочки -  $69,6 \pm 5,2\%$ ) и 3-ей (мальчики -  $70,5 \pm 6,7\%$ , девочки -  $82,8 \pm 7,4\%$ ) ( $p < 0,05$ ) группах, употребляющих алкоголь как реакция на переживание негативной ситуации.

Снижение удельного веса деятельностных ответов была отмечена у девочек 2-ой ( $12,3 \pm 1,7\%$ ), 3-ей ( $7,2 \pm 0,6\%$ ) групп, причем в последнем случае также отмечалось значимое снижение когнитивных ответов у девочек 3-ей ( $9,7 \pm 0,8\%$ ) группы ( $p < 0,05$ ). Наблюдаемое снижение когнитивного ответа как у мальчиков, так и у девочек может влиять на совладание со стрессом.

В переживаниях положительных эмоций подросток с эпизодическим употреблением алкоголя может забыть обо всех сложностях и невзгодах, он чувствует, что радостью можно делиться с друзьями, и поэтому возможна

коррекция изменения его жизни. Он собирает друзей и устраивает праздничную атмосферу, меняя обстоятельства для получения отдыха; он стремится удовлетворить желания своих друзей. Он выбирает времяпрепровождение в стиле безумного отдыха, например, гонки, испытывая адреналиновый эффект. Подросток пытается решить, наладить отношения с новыми людьми, ищет новых друзей, помириться с тем, кто в ссоре, ищет компанию, которая бы поделила его радость.

В случае негативных ситуаций подросток с эпизодическим употреблением алкоголя чувствует, что происходит то, с чем он не может справиться, люди вокруг достойные, силами не обладают, чтобы ему помочь, его подвели, причиной этого стали ошибочные действия, недостаточно выверенные.

В ситуации горя он не может подумать, что другие могут посочувствовать, он считает, что ему никто не может помочь. Считает себя виноватым, думая, что его действия и ошибки привели к таким результатам.

В горе он стремится остаться один, пытается забыться, присоединиться к худшему подростку, срывается на близких и раздражается по отношению к ним.

В отличие от подростка с установкой на эпизодическое употребление алкоголя подросток с периодическим употреблением алкоголя, в горе чувствует отчаяние и безнадежность. В ситуации негативных воздействий он уповает на помощь извне, в том числе на высшие силы, которые ему так помогли бы; замирает в надежде на то, что рассосется, пройдет. Он считает, что в окружающем мире одно является причиной этого состояния – ему не повезло в жизни.

В ситуации переживания положительных эмоций подросток с установкой на периодическое употребление алкоголя думает, что все плохое осталось позади, что он сам определяет свою судьбу и влияет на окружающих. Он удачливее других и жизнь приготовила ему определенную миссию. Однако он так чувствует себя хорошо ненадолго. Он думает, что это скоро пройдет и поэтому нельзя расслабляться, что он один и его никто не понимает.

Традиционно ожидалось получение результатов дифференциации при оценке тревожности. Однако при общей высокой частоте признаки тревожности в группах сравнения распределились без значимых различий. Более показательными оказались результаты по следующим параметрам:

- признаки депрессивности выявлялись в ответах подростков при определении психологических реакции в случаях негативных ситуаций у мальчиков, употреблявших алкоголь эпизодически ( $29,4 \pm 2,8\%$ ) и периодически ( $32,2 \pm 3,6\%$ ), а также у девочек, выпивавших алкоголь не чаще 2-х раз в месяц ( $41,4 \pm 4,4\%$ );

- повышение распространенности агрессивных тенденций в рамках реакции совладания со стрессом выявлялись у эпизодически выпивающих девочек ( $36,1 \pm 3,8\%$ ) и периодически выпивающих мальчиков во 2-ой ( $27,9 \pm 3,3\%$ ) и 3-ей ( $36,3 \pm 4,4\%$ ) группах.

Характерным оказалось также повышение частоты аутоагрессивных проявлений в ответах вплоть до суицидальных конструктов, что было выявлено на значимом уровне у девочек 2-ой ( $24,3 \pm 2,5\%$ ) и 3-ей ( $30,1 \pm 3,6\%$ ) ( $p < 0,05$ ) групп, а также у мальчиков 3-ей ( $28,4 \pm 2,9\%$ ) группы, причем во 2-ой ( $18,0 \pm 1,8\%$ ) группе у мальчиков схожая тенденция, не дошедшая до уровня статистически значимого различия.

Таким образом, результаты проведенного обследования по тестовой методике «Что происходит с человеком, который испытывает горе/радость» позволили получить дифференциацию выделенных личностных особенностей группы подростков в связи с различным отношением к алкоголю.

**При обследовании по методике «Несуществующее животное»** в качестве признаков, выделивших 1-ую группу, выступали факторы потребности в общении как у мальчиков ( $48,6,9 \pm 4,2\%$ ), так и у девочек ( $42,5,9 \pm 4,2\%$ ).

В то же время по тесту «Несуществующее животное» прослеживаются индивидуально-личностные особенности подростков с отрицательным отношением к алкоголю, которые вызывают риск развития прогрессивного

алкоголепотребления и формирование алкоголезависимости: недостаточность социальной опоры, особенно у мальчиков ( $27,7 \pm 2,4\%$ ), низкая самооценка в большей мере характерная для девочек ( $32,6 \pm 3,5\%$ ), завышенная самооценка как у мальчиков ( $27,5 \pm 5,5\%$ ), так и у девочек ( $26,8 \pm 2,9\%$ ), агрессия, встречающаяся больше у девочек ( $27,8 \pm 2,2\%$ ), защита от агрессии, тревожность.

В качестве признаков, выделивших две группы - 2-ую и 3-ю группы, в целом выступали факторы недостаточности социальной опоры (2 группа мальчики -  $59,8 \pm 5,7\%$ , девочки -  $48,4 \pm 3,9\%$ ; 3 группа мальчики -  $41,5 \pm 5,1\%$ , девочки -  $38,8 \pm 4,0\%$ ) ( $p < 0,05$ ) и тревожности (2 группа мальчики -  $56,9 \pm 6,9\%$ , девочки -  $44,8 \pm 3,8\%$ ; 3 группа мальчики -  $46,3 \pm 4,3\%$ , девочки -  $57,9 \pm 5,2\%$ ) ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, к личностным чертам, формирующим установку на алкоголизацию, отнесена недостаточность социальной опоры, проявляющаяся в большей степени у девочек с установкой на эпизодическое и периодическое употребление алкоголя. В проведенном исследовании личностной особенностью подростка, интенсивно формирующей алкогольную инициацию, оказалась тревожность для обоих полов, с преобладанием этой тенденции у девочек с периодическим употреблением алкоголя.

Внешнее противоречие между предыдущим и этим тестом можно объяснить различием в тестовых подходах, при том, что в тесте «Несуществующее животное» акцент делался на личностных характеристиках, а в тесте «Что происходит с человеком, который испытывает горе/радость» на особенности совладания личности со стрессом.

При том, что проблемы в общении были значимо распределены во всех группах сравнения, достигая максимума у мальчиков 2-ой группы ( $59,8 \pm 5,7\%$ ).

Низкая самооценка как фактор алкоголизации также отмечалась в обеих группах. При этом признаки заниженной самооценки оказались в большей степени характерны для мальчиков ( $39,8 \pm 4,4\%$ ) и девочек 2-ой ( $44,9 \pm 5,1\%$ )

группы, а также девочек 3-ей ( $49,9 \pm 4,4\%$ ) ( $p < 0,05$ ) группы, при том, что завышенная самооценка была распределена во всех группах сравнения.

Также для подростков, употребляющих алкоголь, оказались характерны отличия в виде повышенного уровня личностной агрессии, наблюдаются значимые различия ( $p < 0,05$ ) в 3-ей группе ( $38,7 \pm 3,5\%$ ) и у мальчиков 2-ой ( $33,4 \pm 3,6\%$ ) группы, а также защитных механизмов от агрессии во 2-ой группе ( $61,3 \pm 6,6\%$ ) и у девочек 3-ей ( $48,1 \pm 4,9\%$ ) группы ( $p < 0,05$ ). Другой личностной особенностью, формирующей алкогольную инициацию личности, явилась защита от агрессии у мальчиков с эпизодическим и периодическим употреблением алкоголя, которая создавала у них устойчивую установку на алкоголизацию. У девочек с установкой на периодическое употребление алкоголя этот показатель также оказался высоким и интенсивно формировал алкогольную инициацию.

Таким образом, результаты проведенного обследования по методике «Несуществующее животное» позволили дифференцировать на основе выделенных личностных особенностей группы подростков в связи с различным отношением к алкоголю.

**Анализ ценностных приоритетов по методике Рокича-Фанталовой позволил получить следующие результаты.** Отмечено напряжение по уверенности в себе у мальчиков ( $15,7 \pm 1,6\%$ ) и девочек ( $19,1 \pm 0,9\%$ ), употребляющих алкоголь эпизодически и с периодичностью 2 раза в месяц у мальчиков ( $23,9 \pm 2,6\%$ ) и у девочек ( $28,4 \pm 2,9\%$ ), что является показателем проблем с саморегуляцией.

По категории «активная жизнь» значительных различий не отмечено. Не было практически различий напряжения по признанию, за исключением девочек 1-ой группы ( $2,7 \pm 0,4\%$ ), у которых этот показатель был на среднем уровне.

Категория «познание» находилась в зоне экзистенциального напряжения на среднем уровне у мальчиков 3-ей группы ( $4,4 \pm 0,3\%$ ), периодически

употребляющих. Мальчики, употребляющие алкоголь, имели достаточно высокий показатель напряжения в отношении успешной семейной жизни.

Никого не волновало счастье других, что можно объяснить особенностями возрастного самосознания. Тревога за свое здоровье проявлялась у употребляющих девочек в обеих группах сравнения (2 группа -  $7,8 \pm 0,7\%$ , 3 группа -  $8,9 \pm 0,6\%$ ). У детей с отрицательным отношением к алкоголю эмоциональное напряжение в меньшей степени касалось ценности здоровья (мальчики -  $16,3 \pm 2,4\%$ , девочки -  $22,7 \pm 0,6\%$ ).

Также не было выявлено эмоциональное напряжение в категории «Восприятие и красота окружающего мира». По категории «любовь» значимыми чаще эмоциональное напряжение встречалось во 2-ой (мальчики -  $12,9 \pm 1,3\%$ , девочки -  $17,3 \pm 1,5\%$ ) и 3-ей группах сравнения, у мальчиков ( $16,1 \pm 1,4\%$ ), и девочек ( $22,3 \pm 2,4\%$ ) ( $p < 0,05$ ), употребляющих алкоголь. Также в этих группах достоверно было выше тревожное внимание к проблемам материальной обеспеченности (2 группа – мальчики -  $7,6 \pm 0,5\%$ , девочки -  $10,2 \pm 0,9\%$ ), (3 группа мальчики -  $12,3 \pm 2,0\%$ , девочки -  $20,2 \pm 4,0\%$ ) ( $p < 0,05$ ).

Проблема дружеского общения в равной степени присутствовала во всех группах сравнения и была наиболее распространенной. Продуктивная жизнь значимо больше волновала мальчиков ( $14,8 \pm 0,9\%$ ) и девочек ( $9,7 \pm 0,9\%$ ), не употребляющих алкоголь в сравнении с другими группами, равно как и развитие (мальчики -  $20,6 \pm 2,4\%$ , девочки -  $13,6 \pm 0,2\%$ ) ( $p < 0,05$ ). Еще одна проблема, давшая максимальное количество эмоционального напряжения – проблема развлечений, однако, различий по группам не было. По показателю «свобода» экзистенциальное напряжение было значимо большим ( $p < 0,05$ ) у мальчиков и девочек, употребляющих алкоголь периодически (мальчики -  $25,4 \pm 2,8\%$ , девочки -  $30,2 \pm 4,0\%$ ), а также у девочек ( $26,8 \pm 3,0\%$ ), эпизодически употреблявших алкоголь.

По показателю «творчество» значимые различия в подгруппах отсутствовали. В характеристике «уверенность в себе» значимо возрастало

( $p < 0,05$ ) эмоциональное напряжение во 2-ой (мальчики -  $15,7 \pm 1,6\%$ , девочки -  $19,1 \pm 0,9\%$ ) и 3-ей (мальчики -  $23,9 \pm 2,6\%$ , девочки -  $28,4 \pm 2,9\%$ ) группах.

В группах сравнения отмечались следующие показатели по характеристике «эмоциональный вакуум» (таблица 5).

Активную жизнь считали таковой мальчики обеих групп, употребляющих алкоголь (2 группа мальчики -  $12,1 \pm 1,4\%$ , 3 группа мальчики -  $16,5 \pm 0,6\%$ ). В то же время жизненную мудрость считали малоценной, но легко достижимой девочки из 2-ой группы ( $8,2 \pm 0,6\%$ ). По показателю «здоровье» характерным оказалось наличие эмоционального вакуума во всех группах, в которых наблюдалось эпизодическое (мальчики -  $3,2 \pm 0,5\%$ , девочки -  $8,2 \pm 0,6\%$ ) и периодическое (мальчики -  $7,7 \pm 0,4\%$ , девочки -  $4,1 \pm 0,2\%$ ) употребление алкоголя ( $p < 0,05$ ).

Работа оказалась в числе экзистенциальных вакуумов преимущественно у детей, как мальчиков ( $14,4 \pm 0,8\%$ ), так и девочек ( $17,4 \pm 1,9\%$ ), которые периодически употребляли алкоголь. В группах различия не было выявлено существенных различий по показателю «любовь», хотя можно отметить тенденцию к относительно высокой степени распространенности этого критерия.

Также был выявлен эмоциональный вакуум по категории «материальное обеспечение». Проблема друзей рассматривалась как легко решаемая, но малоценная только небольшим количеством ( $4,4 \pm 0,5\%$ ) девочек из 2-ой группы сравнения. Признание ( $12,4 \pm 0,9\%$ ) и познание ( $10,8 \pm 0,5\%$ ) представлялись малозначимыми и легкодоступными прежде всего мальчиками, периодически употребляющими алкоголь.

Критерий продуктивной жизни оказался в малой степени относительно распространенным во всех группах сравнения, равно как и развития. Развлечение в число эмоциональных вакуумов в большей степени входило по представлениям мальчиков 2-ой ( $16,7 \pm 1,2\%$ ) и 3-ей ( $12,6 \pm 1,1\%$ ) группы, употребляющих алкоголь.



Свобода относилась к категориям, которые при высокой достижимости в сопоставимой степени в группах сравнения казались подросткам малоценными, малозначимыми.

В категории «семья» характерным было относительно большой эмоциональный вакуум в 1 группе (мальчики -  $17,9 \pm 2,0\%$ , девочки -  $24,3 \pm 2,6\%$ ) ( $p < 0,05$ ) при значимом снижении этого показателя у употребляющих алкоголь девочек-подростков 2-ой ( $11,8 \pm 0,9\%$ ) и 3-ей ( $8,8 \pm 0,5\%$ ) группы ( $p < 0,05$ ).

«Счастье других» находилось в зоне эмоционального вакуума в группе с периодически употребляющими алкоголь подростками в среднем 12-16%. Творчество выявилось как достижимая малоценная категория лишь у мальчиков 2-ой группы ( $16,3 \pm 1,9\%$ ), равно как уверенность в себе ( $12,4 \pm 1,3\%$ ).

Таким образом, результаты проведенного обследования по методике Рокича-Фанталовой позволили выделить личностные особенности группы подростков в связи с различным отношением к алкоголю.

Так, личностными чертами подростков первой группы, препятствующими алкоголизации, выступают стремление к саморазвитию, самореализации установка на здоровый образ жизни.

В группе подростков с эпизодическим употреблением алкоголя на основе анализа ценностных ориентаций выявлено, что в группе с допущением эпизодического употребления алкоголя явно менялись приоритеты, в приоритетах определены гедонистические мотивы радости – получения удовольствия от жизни, например, любовь к природе. В этой группе дифференцирование, эмоциональное напряжение касалось критериев успешности и отдельных аспектов семейных отношений.

В группе подростков с периодическим употреблением алкоголя при анализе ценностных приоритетов выявлено напряжение, которое в большинстве случаев, касалось социальных сторон жизни, - достижения успешности, общения.

Таким образом, проблемы эффективной первичной профилактики подросткового алкоголизма, позволяющей сформировать мотивацию

подростков на воздержание от алкоголизации, актуальна, так как в этом периоде развития встают остро задачи создания системы психологической поддержки личности на путях ее взросления.

В структуре факторов, способствующих алкоголизации подростков, традиционно выделяются основные группы факторов, среди которых чаще всего имеют место биологические, связанные с особенностями психофизического развития человека до момента вовлечения в алкоголизацию; социальные, связанные с условиями жизни подростка; психологические как совокупность мотивов, побуждающих к употреблению алкоголя и наркотиков, которые определяют индивидуальный процесс приобщения к алкоголю. Однако наряду с вышеизложенными факторами, важную роль в снижении риска алкоголизации играют психологические характеристики подростков, определяемые возрастными и личностными аспектами.

В соответствии с выдвинутой гипотезой в работе исследовались личностные особенности подростков, так как исследование причин, обуславливающих подростковую алкоголизацию на основе социальных факторов, не дало результатов.

Подростковый возраст – это возраст принятия решения. Основой алкоголизации является принятие решения на фактах интрапсихических свойств. Интрапсихические критерии риска развития алкоголизации ребенка отражают внутренние потребности мотивации личности в зависимости от возраста, удовлетворение которых способствуют формированию соответствующих базовых эмоций, черт характера и развитию позитивной Я-концепции.

В настоящей работе акцент делается на положении, что первичная профилактика зависимости от алкоголя представляет собой стратегии, направленные на снижение факторов риска заболевания алкоголизмом. Факт психологической инициации сопряжен с решением личности о возможности приема алкоголя и определенности этого приема с позиции решения проблем,

стоящих перед человеком, то есть потреблению алкоголя предшествует период психологической первичной инициации.

Психологические подтексты этой готовности звучат по-разному: в зависимости от структур личности. В одних случаях, пассивно-любопытствующая позиция, сочувственное отношение к алкоголе-наркопотреблению, задатки созависимости; в других случаях, стремление к необычным ощущениям. В связи с этим приоритетное внимание должно быть направлено на первичную профилактику мероприятий, в которых основной упор делается на социально-психологических аспектах профилактики.

В связи с этим целью первичной профилактики является предупредить алкогольную инициацию личности. Всем актам предшествует принятие решения, вызывающее изменение в личности, которое описывается явлением инициации. Принятие решения представляет собой многоуровневый процесс, в котором формирование психологической инициации алкоголизма происходит поэтапно.

На первой ступени происходит формирование допускающей инициации в виде принятия личностью решения о допустимости приема алкоголя в каких-либо жизненных ситуациях. Формируется собственная система разрешающих критериев употребления алкоголя как показателя критерия взрослости, фактора адаптивности в среде, средством привлечения внимания к себе. Первая проба, как правило, при любом для объекта исходе сопряжена с аффектом преодоления и победы, что способствует позитивизации первого потребления алкоголя.

Все это предопределяет второе решение в структуре алкогольной инициации - разрешающей. Это решение определяет регламентацию ситуаций, сопряженных в представлениях молодого человека с употреблением алкоголя. Формирование представлений об этом круге ситуаций, в которых алкоголизация атрибутирована, формируется исходя из личного (малого) опыта, так и с учетом социально-психологических стандартов, существующих в обществе.

Эпизодическое употребление алкоголя в сознании молодого человека быстро трансформируется в регламентирующую инициацию, при которой употребление алкоголя ассоциируется с интрапсихическими конструктами, сложными эмоциональными когнитивными образами, расслаблением, отдыхом, переживаниями горя или радости. В этом случае имеет место регламентация личностью молодого человека круга ситуаций, в которых алкоголизация была бы, по его мнению, оправданной и целесообразной, «обеспечивающей достижение какой-либо психологически значимой цели», то есть на третьей ступени алкогольной инициации формируется регламентирующая ритуальная модель потребления.

Таким образом, этот процесс отвечает известным закономерностям об усвоении и переработке информации, согласно Л.С.Выготскому, наблюдается процесс интеоризации информации, присвоение ее личностью.

Следовательно, именно в подростковом возрасте, под влиянием неблагоприятных социально-психологических факторов, возникают неблагоприятные для дальнейшего развития личности психологические новообразования, которые, обобщаясь и углубляясь, становясь все более устойчивыми и ригидными, деформирует личность.

Выявленные закономерности механизма психологической инициации алкоголизма раскрывают особенности развития представления отношений личности ребенка об алкоголизации, позволяет определить повышенный уровень риска формирования установок на алкоголизацию и разработать систему направленных личностно-ориентированных мероприятий для снижения риска алкоголизации подростков, адаптированную к условию школьного обучения.

На подростковом этапе становления личности происходит процесс инициации, включающий в себя психологическое новообразование — отношение к алкоголизации. Особенности данного отношения личности связано с психологическими характеристиками: конституциональными

особенностями, сферой отношений, ценностными приоритетами личности в сфере значимых представлений и достижимости, вариантами совладания со стрессом и переживаний положительных эмоций.

Таким образом, отношение подростка к употреблению алкоголя формируется в рамках возрастной инициации личности, сложившееся на основе их личностных особенностей под влиянием принятия социально-психологических установок. В условиях социально-психологических представлений искажены взгляды подростков на эффекты алкоголя и его роль в различных жизненных ситуациях, что влияет на формирование представлений принятия подростком алкогольепотребляющей концепции.

В этот период формируется один из вариантов к употреблению алкоголя, а именно: отрицательное отношение к алкоголю, отношение с установкой на эпизодическое и периодическое употребление алкоголя, определяющих риск развития алкогольной зависимости.

Применялся сформированный экспериментальный комплекс исследования, который позволил дифференцировать на основе выделенных личностных особенностей группы подростков в связи с различным отношением к алкоголю.

В тесте Айзенка у подростков первой группы наблюдалось достоверное преобладание балансирующего варианта личности с низкими показателями, исключаящими алкоголизацию.

В то же время в этой группе детей отмечены конституциональные особенности, которые характерны для детей с установкой на эпизодическое и периодическое употребление алкоголя, позволяющих их отнести к группе риска алкоголизации. Так, в первой группе подростков присутствовали интроверты с высоким уровнем нейротизма. Экстравертированные характеристики подростков первой групп менее всего были выраженными по сравнению с другими группами, то есть дети с отрицательным отношением к алкоголю оказались менее социализированными. В этом случае можно говорить о переходном характере выявленных личностных черт, носящих характер

пускового механизма, для перехода детей с этими особенностями в следующие группы риска алкоголизации.

В группе подростков с установкой на эпизодическое употребление алкоголя по праздникам прослеживались экстраверты с высоким уровнем нейротизма в группе мальчиков и девочек. Наличие этой особенности психологической конституции в данной группе подростков свидетельствует о формировании устойчивых установок на алкоголизацию. Дети с экстравертированными наклонностями оказались более социализированными, но у них алкоголь выступил как часть подростковой инициации, то есть оказался включенным в картину мира подростка, что является деформацией общества.

В третьей группе подростков с решением периодически употреблять алкоголь также прослеживались экстраверты с высоким уровнем нейротизма, у которых формировались устойчивые установки на алкоголизацию. Другую группу риска алкоголизации составили дети-интроверты с высоким уровнем нейротизма, данная характеристика оказалась свойственной для мальчиков и девочек этой группы, у которых она интенсивно формировала установку на алкоголизацию.

По тестовой программе «Что происходит с человеком, который испытывает горе/радость» в ситуации радости наблюдалось снижение когнитивного ответа («думает, решает, ищет причины») у мальчиков в группе с эпизодическим и периодическим употреблением алкоголя.

В ситуации радости удельный вес когнитивных ответов в группе с отрицательным отношением к алкоголю значительно отличался от показателей в группе с эпизодическим и периодическим употреблением алкоголя при значимом повышении распространенности эмоциональных реакции. Деятельностный отклик на ситуацию радости («делает, идет») не нашел явного выражения также в этой группе. В этой группе детей наблюдалось незначительное повышение удельного веса деятельностных ответов в случае

негативных ситуаций как у мальчиков, так и у девочек при значимом снижении когнитивных.

В личностных особенностях подростков первой группы выявлены характеристики, впоследствии получившие распространение во второй и третьей группах детей и свидетельствующие о факторах риска алкоголизации. Так, агрессивность, как личностная особенность, обозначившаяся у мальчиков первой группы, впоследствии значимо выявилась у девочек второй группы и мальчиков третьей группы. Депрессивность как опасная тенденция имела место в личностных особенностях детей первой группы больше у девочек, высокие значения этого показателя отмечались у девочек с употреблением алкоголя. Аутоагрессивность в случае негативных ситуаций в меньшей мере имела распространение в личностных особенностях детей первой группы, затем как наиболее характерная, она проявилась на более значимом уровне в личностных характеристиках девочек с эпизодическим и мальчиков с периодическим потреблением алкоголя. В этой же группе у девочек прослеживалась тревожность как личностная особенность.

В группе подростков с эпизодическим употреблением алкоголя эмоциональный ответ в ситуации радости прослеживался в большей мере у девочек, устойчиво формируя алкогольную инициацию. Деятельностный отклик на ситуацию радости не нашел явного выражения в этой группе. В ситуации горя наблюдалось снижение когнитивного ответа как у мальчиков, так и у девочек, что может влиять на совладание со стрессом. Эмоциональный отклик имел нарастающий характер в ситуации горя без различия по полу в этой группе, в большей степени этот показатель оказался выраженным для девочек данной группы. Высокие показатели эмоционального отклика на ситуацию горя в этой группе свидетельствует о формировании устойчивых установок на алкоголизацию. Деятельностные мотивы на ситуацию психологического дискомфорта оказались сниженными в этой группе, подростки данной группы бездействуют в стрессовой ситуации, что рассматривается как устойчивый фактор на алкогольную инициацию.

В проведенном исследовании личностной особенностью подростка, интенсивно формирующей алкогольную инициацию, оказалась тревожность для обеих полов с преобладанием этой тенденции у девочек. Эта личностная особенность устойчиво формирует у них установку на алкоголизацию. Депрессивность выявлялась в ответах подростков при определении психологических реакции в случаях негативных ситуаций у мальчиков, у которых она интенсивно формировала алкогольную инициацию.

Другим фактором, формирующим алкогольную инициацию, явилась агрессия у мальчиков, то есть в данном случае агрессивность как личностная черта рассматривается как устойчивый фактор на алкоголизацию. У девочек агрессия также значимо определилась и интенсивно формировала алкогольную инициацию.

В группе подростков с периодическим употреблением алкоголя в переживаниях положительных эмоций у мальчиков наблюдалось снижение когнитивного ответа. Эмоциональный ответ в ситуации радости прослеживался в большей мере в этой группе у девочек, устойчиво формируя алкогольную инициацию. Интенсивно формировался эмоциональный отклик на положительные эмоции у мальчиков в этой группе. Деятельностный отклик на ситуацию радости («делает, идет») не нашел явного выражения также в данной группе. В ситуации «плохо» наблюдалось снижение когнитивного ответа как у мальчиков, так и у девочек, что может влиять на совладание со стрессом. Эмоциональный отклик имел нарастающий характер в ситуации «плохо» без различия по полу в группе, в большей степени этот показатель оказался выраженным у девочек, который интенсивно формировал у них установку на алкоголизацию. Деятельностные мотивы на ситуацию психологического дискомфорта оказались сниженными в рассматриваемой группе, подростки этой группы бездействуют в стрессовой ситуации, что устойчиво формирует установку на системную алкоголизацию. Тревожность как личностная особенность в ситуации горя неизменно прослеживалась в большей степени у



девочек, формируя у девочек устойчивую установку на алкоголизацию. Депрессивность выявлялась в ответах подростков при определении психологических реакции в случаях негативных ситуаций у мальчиков и у девочек с периодическим употреблением алкоголя, у которых депрессивность интенсивно формировала алкогольную инициацию. Другим фактором, формирующим алкогольную инициацию, явилась агрессия у мальчиков и у девочек, которая значимо прослеживалась у них, у девочек агрессия интенсивно формировала алкогольную инициацию.

Результаты проведенного обследования по тесту «Несуществующее животное» также позволили дифференцировать на основе выделенных личностных особенностей группы подростков в связи с различным отношением к алкоголю.

В первой группе у детей с отрицательным отношением к алкоголю преобладала потребность в общении, а также завышенная самооценка как у мальчиков, так и у девочек.

В группе подростков с эпизодическим употреблением алкоголя к личностным чертам, формирующим установку на алкоголизацию, отнесена недостаточность социальной опоры, проявляющаяся в большей степени у девочек. Низкая самооценка как фактор алкоголизации также отмечалась в этой группе. Другим фактором, формирующим алкогольную инициацию, явилась агрессия у мальчиков, то есть в данном случае агрессивность как личностная черта рассматривается как устойчивый фактор на алкоголизацию. У девочек агрессия также значимо определилась и интенсивно формировала алкогольную инициацию. Другой личностной особенностью, формирующей алкогольную инициацию личности, явилась защита от агрессии у мальчиков, которая устойчиво формировала у них алкогольную инициацию. В проведенном исследовании личностной особенностью подростка, интенсивно формирующей алкогольную инициацию, оказалась тревожность для обоих полов, с преобладанием этой тенденции у девочек.

В группе подростков с периодическим употреблением алкоголя к личностным чертам, формирующим установку на алкоголизацию, отнесена недостаточность социальной опоры обоих полов, которая в большей степени наблюдалась у девочек. Низкая самооценка как фактор алкоголизации присутствовала в этой группе. Другим фактором, формирующим алкогольную инициацию, явилась агрессия у мальчиков и у девочек, которая значимо прослеживалась у них, у девочек агрессия интенсивно формировала алкогольную инициацию. Другой личностной особенностью, формирующей алкогольную инициацию личности, явилась защита от агрессии у мальчиков, которая создавала у них устойчивую установку на алкоголизацию. У девочек этот показатель также оказался высоким и интенсивно формировал алкогольную инициацию.

Результаты проведенного обследования по методике Рокича-Фанталовой позволили дифференцировать на основе выделенных личностных особенностей группы подростков в связи с различным отношением к алкоголю. В первой группе у детей с отрицательным отношением к алкоголю эмоциональное напряжение в меньшей степени касалось ценности здоровья. Мальчиков и девочек, не употребляющих алкоголь, в сравнении с другими группами значимо больше волновала продуктивная жизнь, равно как и развитие. При исследовании эмоционального напряжения на среднем уровне оказался у девочек этой группы показатель по признанию. Относительно большой эмоциональный вакуум прослеживался в категории «семья». Таким образом, личностными чертами подростков первой группы, препятствующими алкоголизации, выступают стремление к саморазвитию, самореализации, установка на здоровый образ жизни.

В группе подростков с эпизодическим употреблением алкоголя на основе анализа ценностных ориентаций выявлено, что в группе с допущением эпизодического употребления алкоголя явно менялись приоритеты, в приоритетах определены гедонистические мотивы радости – получения

удовольствия от жизни, например, любовь к природе. В этой группе дифференцирование, эмоциональное напряжение касалось критериев успешности и отдельных аспектов семейных отношений.

В группе подростков с периодическим употреблением алкоголя при анализе ценностных приоритетов выявлено напряжение, которое в большинстве случаев, касалось социальных сторон жизни, - достижения успешности, общения.

Данные экспериментально-психологических методик подтвердили гипотезу о дифференциации личностных особенностей групп подростков в связи с различным отношением к алкоголю.

Таким образом, анализируя полученные результаты, можно выделить ряд закономерностей. Во-первых, существуют гендерные различия в особенностях личности отношения к алкоголю у подростков, сопряженные с выработкой различных типов при недоразвитии когнитивных и деятельностных мотивов. Во-вторых, у подростков с формированием установки на системную алкоголизацию в реакциях совладания на стресс преобладали эмоциональные формы реагирования. В-третьих, по особенностям психологических черт личности подростков, пробно употребляющих алкоголь, можно оценить риск развития прогрессивного алкоголепотребления и формирование алкоголезависимости. В – четвертых, особенности ценностных ориентаций личности позволяют выявить раннее развитие аутодеструктивных психологических тенденций.

## **Выводы**

1. Теоретический анализ проблем психологии педагогической профилактики девиантного поведения подростков позволил признать тот факт, что алкоголизация подростков является одной из наиболее злободневных социально-психологических проблем современного общества. При всем многообразии подходов к решению этой проблемы в настоящее время возможно констатировать наличие некоторых основных реперных точек. Это

признание алкоголизации причиной развития патологической химической зависимости, которая одновременно относится к области медицинской патологии, является психологической и социальной проблемой, масштабы алкоголизации возрастают до уровня эпидемии. Анализ-обзор точек зрения психологов на причины алкоголизации показал, что исследование причин, основанных на социальных факторах, не дало понимания механизма влияния на процесс алкоголизации подростков.

Анализ исследований показал интерес современных авторов к индивидуально-психологическим особенностям личности, определяющим склонность подростков к алкоголю, которые, по мнению исследователей, вносят больший вклад, чем социально-демографические. Однако рассмотрение данной проблемы выявило довольно разнородную картину многочисленных когнитивных, мотивационных и поведенческих переменных, что затрудняет понимание механизма влияния их на изучаемое явление и управление им со стороны общественности. Основой алкоголизации является принятие решения на фактах интрапсихических свойств: сложных эмоциональных когнитивных образов, расслабления, отдыха, переживаниями горя или радости. В этом случае имеет место регламентация личностью молодого человека круга ситуаций, в которых алкоголизация была бы, по его мнению, оправданной и целесообразной, «обеспечивающей достижение какой-либо психологически значимой цели». Этот процесс отвечает известным закономерностям об усвоении и переработке информации, согласно Л.С.Выготскому, наблюдается процесс интеоризации информации, присвоение ее личностью. Однако одним из основных пусковых механизмов приобщения подростков к потреблению алкоголя являются алкогольные традиции. Противостоять им могут система многоуровневой комплексной профилактики, направленной на раннее предупреждение первой пробы алкоголя ребенком.

2.Проведенный ретроспективный анализ имеющихся программ, показал, что наибольший эффект имеют программы, действующие в системе

профилактики и коррекции личностного развития, разработанные с учетом потребностей, детерминированных этапом формирования личности подростка. Наиболее эффективным подходом к ограничению и сокращению алкоголизации подростков является системная и комплексная организация эффективной профилактики, учитывающая наиболее общие закономерности развития психики и отражающая потребности личности подростка и адаптированная к условиям современной школы.

3. Эмпирическое исследование позволило изучить личностные характеристики подростков, влияющие на отношение подростков к алкоголизации: психологическую конституцию личности, сферу отношений, ценностные приоритеты личности в сфере значимых представлений и достижимости, варианты совладания со стрессом и переживаний положительных эмоций. У подростков 13-летнего возраста в большинстве прошли первые пробы алкоголя, и их отношение к алкоголизации определяется их решением, формирование которого взаимосвязано с личностными особенностями подростков. Очевидно, это связано с тем, что легальные психоактивные вещества культурно-исторически присутствовали в структуре подростковой инициации, а экстраверты в большей степени ориентированы на социальные средовые факторы.

4. Психологическими факторами, связанными с вариантами формирующегося отношения к алкоголизации, является в значительной степени особенности психологической конституции. Так, решение о допустимости и алкоголизации чаще всего принимают подростки с преобладанием экстравертированных черт в сочетании с повышенным нейротизмом, а фактором, способствующем отказу от употребления алкоголя, служит балансирующий тип психологической конституции с умеренным уровнем нейротизма. В психологических характеристиках личности формированию алкогольных установок способствуют: недостаточность социальной опоры личности, повышенная личностная тревожность и агрессивные черты личности подростков в сочетании с заниженной

самооценкой. Описанное сочетание психологических характеристик сопряжено с развитием социально-психологической дезадаптации, при которой алкоголь служит психорелаксантом и средством мета-коммуникации. В рамках реагирования на стресс в качестве факторов, связанных с употреблением алкоголя подростками, было выявлено преобладание эмоциональных вариантов при относительном снижении распространенности когнитивных ответов и деятельностных вариантов реагирования у девочек. Также была прослежена взаимосвязь формирующегося у подростков решения об алкоголизации с выраженностью аутоагрессивных и агрессивных тенденций, а также депрессивных проявлений в рамках совладания со стрессом. Таким образом, навыки когнитивного и деятельностного подходов к выработке личностных стратегий совладания со стрессом необходимо развивать у ребенка в доподростковом возрасте, что позволит снизить риск принятия подростком решения об алкоголизации.

5. В ценностной иерархии личности подростков выявились особенности отношения к алкоголю. Так, в зоне эмоционального напряжения в группах подростков, принявших решение о допустимости алкоголизации и мальчиков, и девочек были более распространены проблемы уверенности в себе, в возможностях достижения в любви, материальной обеспеченности, свободы. В тех же группах подростков менее волновали вопросы собственного здоровья, развития и продуктивной жизни, самореализации. В тоже время в числе ценностей, легкодостижимых и малозначимых в группах с установкой на потребление алкоголя оказались: здоровье, активная жизнь, развлечение и творчество у мальчиков. В группе эпизодически выпивающих фактором эмоционального вакуума была уверенность в себе, а в группе с установкой на периодическую алкоголизацию в числе достижимых легко ценностей были: интересная работа, общественное признание и познание мира. Описанное своеобразие ценностных ориентаций позволило выявить признаки, характерные для принятия личностью подростка решения о допустимости

саморазрушающего поведения в виде алкоголизации: малоценность здоровья, социально-психологических аспектов самореализации при повышенной остроте переживания проблем любви, свободы и материального достатка.

Таким образом, анализ результатов эмпирического исследования позволил установить взаимосвязь личностных особенностей подростков с вариантами их отношения к алкоголю.

## **ГЛАВА 4. ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО (ПОДРОСТКОВОГО) ВОЗРАСТА (12-13 лет)**

### **4.1. Организационно-методические аспекты тренинга формирования конкурентных поведенческих навыков для детей подросткового возраста**

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время является од из наиболее динамично развивающихся видов психологической работы. Тренинги находят широкое применение при оказании психологической помощи, в преподавании психологии, при организации профилактической антинаркотической работы в общеобразовательных учреждениях, детских оздоровительных лагерях и т.д. Их проведением активно занимаются психологи, а также многие педагоги и социальные работники. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания, активизацией творческого потенциала. Отмеченные аспекты весьма актуальны именно в подростковом возрасте. Это не только период проблем и противоречий, но и время повышенной пластичности психики, готовности к развитию и восприимчивости к влиянию, максимальной открытости новому жизненному опыту. Формирование навыков, связанных с общением и уверенным поведением, могут эффективно развиваться как раз в таком возрасте, а психологический тренинг, – эффективный метод стимулирования их развития.

Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта. При таком обучении участники непосредственно соприкасаются с изучаемой реальностью, а не просто размышляют о возможности «что-то с ней



сделать». Таким образом, психологический тренинг – это активное обучение посредством усвоения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в межличностном взаимодействии.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению. Тренинг позволяет получить такой опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, а с другой – в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысление.

Для психологических тренингов свойственны некоторые общие черты.

*Следование принципам групповой работы*, таким как активность участников; партнерское общение; исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия; осуществление обратной связи.

*Использование активных методов групповой работы*, к которым относятся групповая дискуссия и сюжетно-ролевая игра, в то же время количество конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе, множество.

*Акцентирование на интенсивное межличностное взаимодействие.*

*Наличие более или менее постоянной группы.* Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна расходоваться в процессе работы.

*Пространственная организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму внешние отвлекающие факторы.*

*Нацеленность на психологическую помощь участникам группы.* Результатом тренинга является субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию.

*Атмосфера естественности и свободы общения.* Общение в условиях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и искреннее, чем в

обычных межличностных контактах. На первых этапах работы с группой основная задача ведущего – создание соответствующей атмосферы, моделирование психологически безопасных условий для такого общения.

По Л.А.Петровской, общение в условиях психологического тренинга строится на следующих принципах:

*«Здесь и сейчас»* – разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; при этом исключаются общие, абстрактные рассуждения.

*Персонификация высказываний* – отказ от обезличенных суждений, замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

*Акцентирование языка чувств* – избегание оценочных суждений, замена их описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).

*Активность* – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

*Доверительное общение* – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

*Конфиденциальность* – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на вводном занятии.

В большинстве случаев психологический тренинг проводится в групповой форме, что дает ряд дополнительных преимуществ, отмечаемых многими авторами. В частности, отмечаются следующие преимущества групповой формы работы.

Группа – это общество в миниатюре, и поэтому может служить местом для развития самых разных социальных умений.

Человек может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров.

Группа позволяет получить обратную связь и поддержку от людей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с другими.

Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем.

Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.

Взаимодействие в группе создает напряжение, которое может модифицироваться в конструктивную работу по прояснению решений психологических проблем участников.

Групповая психологическая работа позволяет привлекать сразу много участников и поэтому более доступна, чем индивидуальная.

Тренинг общения стимулирует социальное развитие участников, создает условия для самопознания, способствует повышению уровня рефлексивности. С другой стороны, с его помощью происходит обучение поведенческим моделям, способствующим формированию навыков конструктивного общения в целом. Внутренние изменения личности и внешние изменения поведения происходят параллельно, взаимно усиливая друг друга. Благодаря такому промежуточному положению в тренинге общения допускается использование очень широкого диапазона технологий, принадлежащих к разным направлениям психологии. Их выбор во многих случаях определяется не только решаемыми задачами и особенностями тренинговой группы, но и личными предпочтениями и широтой профессиональной подготовленности ведущего.

Тренинги наиболее уместны там, где требуется развить у участников определенные социальные навыки. По И.В.Вачкову, их специфика, по сравнению с другими методами обучения, состоит в том, что они направлены «не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на

профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности «научиться решать проблемы».

При построении как тренинга в целом, так и отдельных занятий следует определить цель проводимой работы, продумать и сформулировать задачи, требующие решения. Ведь именно цели и задачи служат ориентирами в работе, основой выбора используемых в тренинге упражнений, именно на них делается акцент при обсуждении упражнений и получении обратной связи.

В наиболее общей формулировке в тренингах обычно ставятся следующие **группы целей**.

1. Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.

2. Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

3. Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

4. Исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении.

5. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Для тренингов общения наиболее специфична первая группа целей, а для тренингов личностного роста – вторая.

Цель конкретизируется в задачах. Если первая указывает общее направление работы, то вторые раскрывают конкретные шаги, необходимые для данного движения. По мнению Д.Ли, «в то время как цель может выражать желаемый исход, именно задача описывает то, каким образом и когда мы к нему придем».

Задачи должны отражать конкретные результаты, достижение которых планируется в ходе работы, а не превращаться в абстрактные рассуждения.

Результаты, достижение которых намечено в задачах, должны быть, по возможности, сформулированы в позитивных терминах – отражать то, что нужно достигнуть, а не то, чего избежать.

Решение поставленных задач должно быть адекватно сущности тренинга как метода активного социально-психологического обучения. Как отмечает Л.А.Петровская, «...круг задач, решаемых средствами социально-психологического тренинга, широк и разнообразен и, соответственно, разнообразны формы тренинга. Все множество этих форм можно разделить, в частности, на два больших класса: ориентированные на развитие специальных умений (например, умение вести дискуссию, разрешать межличностные конфликты); нацеленные на углубление опыта анализа ситуаций общения – имеется в виду повышение адекватности анализа себя, партнера по общению, групповой ситуации в целом».

Довольно часто цель психологического тренинга с подростками обозначается в широком смысле слова как развитие компетентности в общении, и даже выделяется разновидность тренингов, направленных на достижение именно этой цели – тренинги компетентности в общении.

Как отмечает Н.А.Морева, для людей с высокой коммуникативной компетентностью характерны следующие признаки.

- Быстрая, своевременная и точная ориентировка в ситуации взаимодействия.
- Стремление понять другого человека в контексте требований конкретной ситуации.
- Установка в контакте не только на дело, но и на партнера; уважительное, доброжелательное отношение к нему, учет его состояния и возможностей.
- Уверенность в себе, раскованность, адекватная включенность в ситуацию.

- Владение ситуацией, гибкость, готовность проявить инициативу в общении или передать ее партнеру.
- Большая удовлетворенность общением и уменьшение нервно-психических затрат в процессе коммуникации.
- Умение эффективно общаться в разных статусно-ролевых позициях, устанавливая и поддерживая требуемые рабочие контакты независимо, а иногда и вопреки сложившимся отношениям.
- Высокий статус и популярность в том или ином коллективе.
- Умение организовать дружную совместную работу, добиваться высокого результата деятельности.
- Способность создавать благоприятный климат в коллективе.

Перечисленные выше поведенческие проявления характерны для людей с высокой коммуникативной компетентностью.

Общение в нашем случае рассматривается как взаимодействие людей и как воздействие друг на друга для обмена мыслями, знаниями, чувствами. Признаки общительного человека заключаются в легкости контактов, способности и умении не теряться в ситуациях общения, стремлении к инициативе, лидерству в группе. К состояниям, препятствующим позитивному общению относятся агрессивность, неуравновешенность, жесткость по отношению к другим. Правила позитивного общения включают умение слушать, вести разговор в кругу интересов собеседника, быть доброжелательным и уверенным.

Подростков, участвующих в тренинге, рекомендуется знакомить с целями и задачами работы. Это представляется целесообразным, поскольку участники должны понимать, что им дает тренинг. Объяснение задач тренинга должно быть кратким, ненавязчивым, понятным для слушателей, без использования сложной терминологии. Кроме того, участники могут ставить также личные задачи работы на тренинге.

## **Пространственная и временная организация тренингов**

Как правило, в процессе работы участники тренинга садятся в круг. Такое расположение участников выбирается большинством ведущих не случайно: круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу – в кругу невозможно «отсидеться» за спинами остальных. Круговое расположение обеспечивает свободу движений участников.

Однако круговое расположение отнюдь не предназначено на все случаи жизни. В рамках этого пособия занятия проводятся с подростками без деления на группы, общее количество группы может составлять до 25 – 30 участников профилактического занятия, длительность которого - 45 минут. При этом допускается расположение подростков за столами.

Довольно часто тренинговые упражнения подразумевают работу в подгруппах. Состав подгрупп рекомендуется регулярно менять, чтобы не вызвать эффект стабильного распада на них подросткового коллектива. Существует несколько методических приемов, позволяющих разделить группу на подгруппы:

*Броуновское движение.* Участники перемещаются хаотично, изображая «броуновское движение» отдельных атомов. По команде они, взявшись за руки, объединяются в «молекулы», каждая из которых должна включать столько атомов, сколько назвал ведущий.

*Первый-второй.* Подростков просят поменяться местами так, чтобы соседи справа и слева оказались новыми, и рассчитаться на первый-второй, первый-второй-третий и т.д. по числу необходимых подгрупп. Участники, получившие одинаковые номера, образуют команды.

*Осмысленный выбор.* Данный способ уместно использовать в сплоченных группах, где участники успели хорошо познакомиться и сложилась атмосфера доверия. Подросткам предлагают самостоятельно выбрать тех, с кем им предстоит выполнять очередное упражнение, и указывают критерии этого выбора, например такие:

выберите того, кто вам наиболее близок;

выберите человека, которого знаете меньше всех;

выберите участника, с которым вам труднее общаться.

Помещение для тренингов должно быть достаточно просторным, хорошо проветриваемым, не загроможденным большим количеством мебели. Следует обратить внимание на отсутствие острых углов, стеклянной мебели и других предметов, которые могут привести к травме подростков при выполнении подвижных игр. Во многих случаях пригодится классная доска, если же ее нет – можно воспользоваться листами бумаги большого формата и набором маркеров.

Продолжительность тренинга общения в течение 16-36 часов по 1-2 раза в неделю в определенные запланированные дни.

Если по ходу занятия предусмотрены перерывы, их следует делать, ориентируясь не столько на время, сколько на состояние группы и логические паузы в работе. Нежелательно делать перерыв между окончанием проведения упражнения и началом его обсуждения. Если тренинговое занятие продолжается 2 часа и менее, то перерывы в нем вообще нецелесообразны, эффективнее выполнить для отдыха легкое упражнение, включающее элементы физической активности. Описание таких упражнений можно найти в книге К. Фопеля «Энергия паузы».

Количество конкретных техник и их модификаций, которые могут использоваться в тренинге большое количество. Однако существуют две универсальные, «сквозные» группы методов, на которых базируется любой психологический тренинг, – методы интерактивной игры и групповой дискуссии.

**Интерактивная игра** – игровая деятельность участников тренинга, которая структурирована в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностного взаимодействия.

Можно выделить несколько разновидностей интерактивных игр: *подвижные, сюжетные, ролевые* и другие.



Как отмечает К.Фопель, основное отличие интерактивных игр от традиционных методов обучения они «затрагивают личность обучаемого целиком – его мысли, чувства, знания, интерес и стремление к игре». Основной обучающий потенциал игры заключается в непосредственном опыте, который получают участники, поэтому полученные в играх знания и умения носят личностный характер и легко актуализируются в самых разных видах деятельности.

Результаты большинства игр трудно предсказать заранее, поэтому их выполнение сопровождается устойчивым интересом, любопытством.

Они повышают мотивацию, степень эмоциональной включенности в события, совершающиеся в группе.

Игровые методы могут успешно применяться как в группах от 4-5 человек, так и в группах до 20-30 человек.

### **Разогревающие игры**

Разогревающие игры или игры-разминки, игры-активаторы широко используются в психологических тренингах. Нередко они представляют собой наиболее эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия. Они используются для интенсификации эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки.

В психологии используется понятие *психогимнастика к упражнениям*, подразумевающим физическое движение, целями которых являются изменение эмоционального состояния группы и интенсификация межличностного общения занимающихся.

Применение подвижных игр в психологических тренингах позволяет решать разнообразные задачи.

- Активизировать эмоциональные состояния участников. Как правило, в этом случае подразумеваются положительные эмоции: интерес, радость, удивление.
- Сплотить группу, сформировать взаимное доверие участников и умение координировать совместные действия. По Л.Ф.Былеевой, «игру следует

понимать не просто как особый вид упражнений, а как систему, которая помогает создать коллектив».

- Продемонстрировать психологические феномены, например, игра «Встреча на узком мостике» (должны разойтись два участника, идущие навстречу друг другу по гимнастической скамейке или просто по нарисованной на полу линии) выступает моделью конфликтной ситуации, позволяет продемонстрировать возможные стратегии поведения в ней — сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление, избегание.

- Познакомить участников, дать им возможность запомнить имена друг друга. Это актуально, когда тренинговая группа формируется из ранее не знакомых друг с другом подростков, например, в летних оздоровительных лагерях.

- Обеспечить обратную связь, дать участнику возможность получения знаний о себе благодаря другим участникам тренинга. Например, в ходе игры «Зеркало» каждый участник видит со стороны характерные для себя движения, повторенные другими участниками группы.

- Развить волевые качества занимающихся, а также их внимание и наблюдательность.

### **Ролевые игры**

Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека. Ее сущность состоит в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели, как они считают, соответствуют ей.

Социальная роль - это модель поведения, связанная с определенной позицией, занимаемой человеком в обществе. Она относительно мало зависит от самого человека, зато существенно – от окружающих.

Слово «роль» этимологически восходит к корню, обозначавшему в средние века свиток пергамента, на котором записывались актерские реплики. Распространение данного понятия на повседневное поведение людей связано с

потребностью, по мнению М.Ментса, «суммировать или сжато выразить в реальной жизни то, что может быть комплексным восприятием деталей, составляющих внешность или поведение другого человека».

В процессе социализации осваивает разнообразные модели ролевого поведения и повышение гибкости их применения. Те люди, у которых наблюдаются серьезные проблемы во взаимодействии с окружающими, обычно обладают недостаточно сформированной гибкостью ролевого поведения. Они или полностью отождествляют себя с какой-то одной социальной ролью, или вообще не понимают, в какой ситуации как надлежит себя вести. Ролевая игра, позволяя хотя бы частично преодолеть подобные проблемы, выступает эффективным методом социализации подростков.

В ролевой игре задаются только социальная роль и игровая ситуация, конкретные же действия, подразумеваемые ими, участники определяют сами. В большинстве случаев в игре участвует одновременно несколько человек, каждый из которых выступает в своей роли. По Р.Смиду, как правило, участника просят «взять на себя роль, не характерную для исполнителя, либо характерную для него, но в абсолютно другой обстановке», что позволяет получить новый опыт поведения. В этом случае создается обстановка таким образом, чтобы оптимизировать возможности для обучения новым поведенческим моделям.

Ролевые игры, выступая основными «строительными блоками» при конструировании психологических тренингов, решают множество задач.

При проведении ролевых игр целесообразно руководствоваться следующей последовательностью действий.

**Описание ролей, задействованных в игре.** Короткие, простые роли могут задаваться устно, в случае сложных описаний целесообразно подготовить для игроков инструктивные карточки. Последние могут содержать указание на то, кто этот персонаж, характеризовать его с позиции знаний, навыков, мотивов и убеждений, имеющихся ограничений и др., а также описывать предполагаемые действия персонажа. Однако дословно действия и

высказывания игроков не описываются, инструкция содержит лишь общую схему действия. Не рекомендуется также излагать взгляды игрока или его чувства — это не «вводные» данные игры, а то, что должно получиться «на выходе».

**Ввод в ситуацию ролевой игры.** Прямой ввод в ситуацию, когда участники получают инструкцию и сразу же переходят к осуществлению игры, оправдан отнюдь не всегда, поскольку может вызвать у участников сопротивление. Зачастую целесообразен постепенный ввод в ситуацию игры через групповую дискуссию: сначала идет обсуждение ситуации, а потом предлагается представить и показать ее; или через разминку.

**Выбор участников, распределение ролей.** Роли могут распределяться добровольно, или участники предыдущего упражнения выбирают участников следующего, или же роли распределяются ведущим. Поскольку прямое назначение на роль может вызвать протест, ведущие иногда идут на небольшие хитрости, чтобы оформить свой выбор как волю случая. Вариант с полностью добровольным распределением ролей самый простой для ведущего, однако в большинстве случаев он неоптимальный, поскольку в игре принимают самые активные подростки.

**Инструктирование.** Инструкции ведущего о том, как именно осуществлять игру, должны быть четкими и лаконичными. На данной стадии обсуждать с участниками предполагаемый смысл игры преждевременно — целесообразно сделать это при подведении итогов.

**Собственно осуществление ролевой игры.** Если ролей меньше, чем участников, то игра может быть организована как «аквариум», когда несколько человек разыгрывают сюжет, остальные находятся вокруг в роли наблюдателей; или же разыгрываться параллельно — сразу в нескольких микрогруппах.

Ведущий по ходу игры выполняет одну или несколько из следующих функций:

контроль за соблюдением правил и временных рамок игры;

разъяснение неправильно понятых указаний;

наблюдение за действиями участников с целью обеспечения обратной связи по окончании игры;

при необходимости — дальнейший инструктаж.

Прежде чем переходить к следующей стадии, ведущему нужно четко обозначить момент окончания игры и выхода из ролей. Не следует допускать ситуации, когда некоторые участники уже прекратили игру и обсуждают ее «со стороны», а некоторые так и не вышли из своих ролей и продолжают говорить от их лица.

**Обсуждение игры.** На данной стадии участникам следует, оставив роли, подробно обсудить и проанализировать, что происходило в игре, и сделать выводы. Это очень важно, и зачастую целесообразно отвести на такую стадию в два-три раза больше времени, чем на саму игру. Ход обсуждения обычно включает следующие этапы.

Установление фактов: констатация тех поведенческих проявлений, которые имели место в игре.

Анализ мотивов поведения, обсуждение возникавших в ходе игры эмоций.

Выяснение того, как полученный опыт может быть использован в жизни, проведение параллелей между игрой и действительностью.

Во многих случаях ценность ролевых игр заключена именно в их содержании – «проигрывается» конкретный материал, содержание которого важно для подростков.

Рассмотрим пример проведения ролевой игры «Выбор решения». Для участия в ней ведущий приглашает четырех подростков и знакомит с заданием: «Сейчас я вам прочитаю рассказ-задание. Вы его запишите в свои тетради. Каждый участник пусть выберет для себя роль, в течение 5-10 минут этот рассказ нужно обыграть и вместо персонажей принять решение. Главному герою нужно постараться найти аргументы для отказа.

### *Варианты заданий*

1. На рыбалке старший брат предлагает младшему выпить «для согрева», говоря, что немного будет не вредно и что он, взрослый, разрешает ему.

2. Родители накрыли на стол и куда-то ушли. Кто-то принес бутылку вина. Сережа и Витя знают, что родители ни о чем не догадаются. Витя предлагает попробовать.

Ведущий помогает наладить процесс игры, представляются сценки и проводится обсуждение, как найти аргументы для отказа от алкоголя, важно, чтобы участники сумели привести мотивированный отказ, например, «Я не буду пить, я хочу быть спортсменом».

Ролевая игра, или «обучение через действие» - один из самых эффективных способов научения и приобретения опыта. Грамотное использование ролевой игры приносит неоценимую пользу ее участникам, подобные упражнения следует использовать ближе к середине курса, когда группа способна преодолеть сопротивление, которое может возникать в начале тренинга.

Эффективность ролевой игры обусловлена ее жизненностью и новизной переживаний, она позволяет участникам понять, как чувствуют себя люди в определенных ситуациях. Это понимание может оказаться мощным инструментом обучения, способствовать развитию умения оценивать предпосылки поведения других людей. Ролевая игра предоставляет участникам возможность освоить или закрепить разнообразные модели поведения. Специалисты оценивают уровень включенности ее участников как высокий.

В заключение отметим некоторые **типичные ошибки** при использовании игровых методов в психологических тренингах.

Недостаточная связь полученного в играх опыта с повседневной реальностью, превращение игрового действия в самоцель.

Слабое осмысление полученного в ходе игры опыта, отсутствие когнитивной составляющей, недостаточное время для обсуждения.

Избыточно частое применение игр развлекательного плана при недооценке других методов.

Игнорирование эмоционального состояния участников.

### **Методы групповой дискуссии**

Под **групповой дискуссией** в тренинге понимается «совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить, возможно, изменить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения». В ходе дискуссий чаще всего обсуждается следующее:

- События, непосредственно происходящие в тренинговой группе в процессе работы. Как раз к таким дискуссиям относятся обсуждения упражнений и других событий в группе, обмен чувствами и впечатлениями по поводу выполненных упражнений, ряд техник получения обратной связи.

- Проблемы, значимые для большинства участников группы. С одной стороны, задачей такой дискуссии выступает обмен субъективным опытом по соответствующей проблеме, демонстрация разнообразия ее видения и возможных путей ее решения. С другой стороны, если это конкретная проблема, стоящая перед группой, задачей дискуссии может быть выбор пути ее решения.

- Как правило, в групповых дискуссиях выделяется несколько фаз.

*Ориентировка.* Определяются тема и цели дискуссии. Необходимо проследить за тем, чтобы тема была понята всеми участниками в одном ключе.

*Сбор информации.* Участники высказывают свои мнения, чувства, суждения, идеи по существу рассматриваемого вопроса. Если дискуссия посвящена поиску решения конкретной проблемы, целесообразно предложить участникам высказывать все возможные решения, которые приходят им в голову, исключая их критическую оценку.

*Упорядочение, обоснование и совместная оценка полученной в ходе обсуждения информации.* На этой же стадии происходит критическая оценка предложенных ранее вариантов решения поставленных проблем.

Рассмотрим **основные приемы управления** ходом групповой дискуссии.

- **Задавание вопросов.** Позволяет направлять групповую дискуссию, активизировать ее ход, подключать пассивных участников, расставлять акценты в обсуждаемом материале. Иногда высокоструктурированная дискуссия целиком строится с помощью вопросов ведущего. Наиболее продуктивно использовать открытые или косвенные, задаваемые в форме утвердительного предложения вопросы. Закрытые вопросы, подразумевающие очень короткий, односложный ответ, следует задействовать весьма осторожно. Они не располагают к дискуссии, а если таких вопросов много, у участников может возникнуть ощущение допроса, что вызывает сопротивление. В то же время подобные вопросы оправданы при необходимости свернуть ход дискуссии и подтолкнуть участников к подведению ее итогов, при чрезмерной активности подростков, а также в противоположной ситуации – при полной пассивности группы и отсутствии ответов на открытые вопросы. В таком случае закрытые вопросы, предполагающие хоть какой-то, пусть короткий ответ, все равно дают возможность завязать диалог и впоследствии перейти к открытым вопросам.

- **Введение правил.** Понятно, что при групповых дискуссиях должны соблюдаться все основные правила тренинговой работы, о чем при необходимости можно напоминать участникам. Кстати, эти правила наиболее полно регламентируют порядок прохождения именно групповой дискуссии, а не других видов деятельности. Если в процессе дискуссии дается обратная связь, следует настаивать на соблюдении правил конструктивной обратной связи. И, главное, подростков следует приучить придерживаться правила «когда один говорит, другие слушают». Если оно соблюдается слабо, можно ввести дополнительные условия:



*Правило «Микрофон»:* среди участников от одного к другому передается предмет – например, небольшая мягкая игрушка. Говорит только тот, у кого этот предмет окажется в руках, остальные слушают. Иногда полезно иметь два таких предмета, один из которых постоянно находится в руках у ведущего, который оставляет за собой право высказываться независимо от того, у кого в руках второй предмет.

А.Г.Грецов в целях эффективной организации дискуссии предлагает следующие правила для ведущего.

1. Не нужно принуждать участников следовать в обсуждении именно тому порядку идей, который кажется правильным ведущему.
2. Позвольте дискуссии развиваться в направлении тех проблем, которые осознаются подростками во время их диалога друг с другом.
3. Стремитесь подкреплять любые теоретические рассуждения жизненными примерами и практическими упражнениями. В противном случае подростки не смогут соотнести их со своим жизненным опытом.
4. Поощряйте участников создавать свои собственные психологические идеи, она куда скорее повлияет на реальное поведение.
5. Поощряйте участников говорить друг с другом.
6. Помогайте участникам осознавать их собственные предложения, вопросы, которые возникают у них в процессе дискуссии. Учите их слушать не только окружающих, но и самих себя.
7. Старайтесь сами внимательно слушать то, что говорится участниками, и поощряйте их слушать друг друга.
8. Одобряйте участников, когда они находят аргументы или подтверждения собственным идеям, убеждениям.
9. Демонстрируйте участникам, что сказанное ими заставляет слушателей, в том числе и вас, задумываться.
10. Не настаивайте на том, чтобы участники анализировали, обсуждали каждый из вопросов до тех пор, пока не получат на него исчерпывающий ответ.

11. Будьте осторожны при утверждении и изложении собственных взглядов, больше поощряйте участников думать самостоятельно.

12. Избегайте манипулирования ими, для того чтобы представить свою точку зрения как наиболее оправданную.

Рассмотрим пример групповой дискуссии «Как отказаться от навязчивых предложений?» По мере того как дети будут называть способы отказа от алкоголя, их можно записывать на доске или листе ватмана:

1. Отвечать «нет», несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера.
2. Сказать, что не хотите.
3. Найти в компании человека, который поддержит твою позицию.

Ведущий при обсуждении может подвести подростков к выводу, что самым действенным способом отказа является мотивированный отказ и что по-настоящему веселиться, общаться лучше без алкоголя, наверняка у каждого, наверное, есть любимые занятия.

### ***Разнообразие тренинговых упражнений***

1. Тренинговое упражнение представляет собой относительно обособленный в структурном и смысловом отношении блок работы, построенный вокруг какого-то конкретного действия и направленный на решение общих задач. Упражнения обычно построены на интеграции разных методов, основные из которых – интерактивная игра и ее обсуждение в форме групповой дискуссии. Чтобы эффективно вести тренинг, из обширного набора упражнений нужно выбрать для каждого занятия лишь несколько наиболее подходящих, т.е. позволяющих максимально эффективно решать задачи, стоящие перед конкретной группой в конкретных условиях работы. Рассмотрим наиболее важные, по которым можно выделить те или иные тренинговые упражнения.

**По организации выполнения** упражнения можно разделить так.

*Выполняемые каждым участником индивидуально.* Такая работа может быть организована фронтально (упражнения выполняются всеми участниками одновременно), а может быть индивидуальной – упражнение выполняет один человек, остальные участники в это время образуют группу поддержки, выступают в роли наблюдателей, дают обратную связь и т. п.

Например, упражнение «Бинокль» предполагает выполнить задание каждому участнику следующего содержания: «Представь себе, что у тебя есть волшебный бинокль, который позволит тебе заглянуть в будущее и увидеть себя через 20 лет. Опиши, каким ты будешь. Необходимо ли тебе будет здоровье? Что нужно сделать сейчас для его поддержания и укрепления?»

*Выполняемые в парах.* Как и в предыдущем случае, возможен вариант с параллельной работой нескольких пар или единовременно работает лишь одна пара. При переходе к следующим упражнениям состав пар рекомендуется менять, чтобы участники получили разнообразный социальный опыт.

*Выполняемые в микрогруппах.* Могут работать несколько подгрупп одновременно. Если же одна микрогруппа сидит в кругу и ведет работу, а остальные участники находятся за пределами круга в роли наблюдателей, то мы получаем форму организации работы «аквариум».

*Выполняемые в общей группе.* Например, игра-активатор «Слепой паровозик» выполняется участниками группы следующим образом.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по 2-е или по 3-е. Тот, кто спереди, закрывает глаза и слушается движений последнего. Тот, кто в середине, нейтрален. Игра происходит молча.

Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5-ти паровозиков.

Цель игры: разрядка, сплочение, опыт ответственности, доверия или недоверия партнеру.

**Обратную связь в тренингах** можно определить как совокупность методов и приемов, направленных на получение участниками и/или ведущим информации о том, как их поведение сказывается на окружающих. В подростковом и молодежном возрасте, когда происходит формирование

идентичности, поступление достоверных сведений о человеке от окружающих и их принятие очень актуально для благополучного протекания социализации. Однако с методической точки зрения организовать глубокую и содержательную обратную связь в групповой работе с подростками довольно сложно. Во-первых, подростки не всегда в состоянии обеспечить поступление адекватных сведений о своих сверстниках. Во-вторых, Я-концепция большинства подростков еще не очень устойчива и весьма ранима, и такие сведения могут вызывать болезненные реакции или наталкиваться на труднопреодолимые психологические защиты. В-третьих, при работе с подростками необходима динамика, а многие традиционные процедуры получения обратной связи по своей сути статичны. Подростки любят не столько слушать, сколько действовать, и попытки проводить с ними длительные обсуждения их собственных действий обычно не очень продуктивны. Наибольшей продуктивности обратной связи при работе с подростками удастся достичь, когда она уравновешена с точки зрения представленности разных уровней.

*Первый уровень:* непосредственные реакции участников группы и/или ведущего на поведение отдельных участников, отражающие то, как это поведение повлияло на них, какие вызвало чувства и ответные действия. Предметом обратной связи на данном уровне выступают конкретные действия участников, их включенность в тренинговые занятия, наличие значительного количества вопросов по обсуждаемым темам курса.

*Второй уровень:* специальные техники, позволяющие участникам в обстановке доверия и безопасности узнать, как к ним относятся другие, что одобряют в их поведении, а что нет. На этом уровне предметом обратной связи выступают личностные особенности и поведенческие стереотипы участников, которые могут проявляться в разных конкретных ситуациях.

*Третий уровень:* техники подведения итога работы в конце занятия или тренинга в целом, позволяющие глубже понять, кто из участников как проявил себя на тренинге, какие реакции каждого из участников запомнились другим

более всего, какие личностные качества каждого из участников способствовали его продуктивной работе, а какие – препятствовали. Предметом обратной связи выступают уже не только особенности личности и поведения отдельных участников, но и групповое взаимодействие в целом.

*Четвертый уровень:* техники, позволяющие ведущему получить информацию о том, как воспринимается его работа участниками, в чем удалось достигнуть результатов, а в чем – нет. Например, это может осуществляться посредством анкетирования. Предметом такой обратной связи оказывается работа ведущего.

Кроме того, техники обратной связи могут быть рассчитаны на завершающий этап отдельного занятия или тренинга в целом. В таком случае обратная связь позволяет подвести некоторый итог проделанной работе, и дается она уже не только на конкретные действия отдельных участников, но и на групповое взаимодействие в целом.

Обобщая и дополняя мнение ряда авторов, можно сказать, что обратная связь, чтобы быть должна отвечать ряду требований.

Быть описательной, а не оценочной.

Быть неотсроченной, соответствовать принципу «Здесь и сейчас». Чем быстрее она предоставляется, тем выше ее эффективность.

Быть специфичной, т.е. относиться к конкретным проявлениям участников, а не к личности в целом.

Быть релевантной, т. е. соответствующей потребностям как того, кто ее получает, так и того, кто ее предоставляет.

Ориентироваться на те черты, которые действительно могут быть изменены.

В то же время обратная связь ведущему способна сыграть роль модельной ситуации – на ее примере можно безболезненно для участников продемонстрировать, когда она конструктивна, а когда вызывает только негативные эмоции.

По нашему мнению, их эффективнее постепенно вводить путем демонстрации ведущим соответствующих моделей поведения на собственном примере и переформулирования неудачных высказываний участников, а уже потом, возможно, сформулировать в качестве правил.

Однако широко используется и аппаратная обратная связь, когда поведенческие проявления человека фиксируются с помощью технических устройств (видеокамера, фотоаппарат, диктофон и т.п.), после чего демонстрируются и обсуждаются. Для подобной обратной связи удобнее всего использовать многофункциональное электронное устройство, совмещающее функции цифрового фотоаппарата, видеокамеры и диктофона и дающее возможность просматривать отснятые материалы на экране телевизора и/или монитора компьютера.

Когда в тренинге широко используется фото- и видеосъемка, желательно, чтобы в качестве оператора выступал человек, не являющийся участником тренинга. Если же поручать съемку кому-либо из участников, это будет отвлекать их от работы, к тому же нельзя поручиться за качество отснятых материалов. Не все люди чувствуют себя комфортно, зная, что их поведение фиксируется на видео.

В целом обратная связь – один из основных механизмов, посредством которого обеспечивается результативность психологического тренинга с подростками и молодежью. Для достижения высокой эффективности действия обратной связи необходимо ее сбалансировать с точки зрения различных ее уровней и форм (личностная и аппаратная), а также привести в соответствие ряду правил. Если в ходе тренинга участники обучаются предоставлять конструктивную обратную связь, это не только способствует решению специфических тренинговых задач, но и само по себе свидетельствует о повышении уровня коммуникативной компетентности подростков.

Тренинг формирования конкурентных поведенческих навыков направлен на формирование системы конкурентного поведения, адекватной позитивной

коммуникации и занятие социальной роли. Подросток получает представление о самом себе, учится общаться с окружающими – отстаивать собственную позицию, противостоять агрессивному давлению извне, выявлять и оценивать мотивацию поведения окружающих в конкретной ситуации.

Разработанная программа, как технология, учитывает наиболее общие закономерности развития психики, изученной в рамках возрастной дифференциации и отражающей потребности личности подростка, определяемые совокупностью интрапсихических и социально-детерминированных средств, исходя из положений теории культурно-исторической психологии и определения личности, данного Л.С. Выготским.

Установочные исследования выявили приоритетность основных направлений работы, основных процессов личностно-ориентированного обучения, в основе которого лежит игра, создающая зону ближайшего развития. При этом осуществлялся ориентир на формирование не нозологии, а на развитие личности, резистентной к окружающей среде.

В виде игры в программе представлены три основных блока программы – приоритетного блока развития коммуникативных навыков, блока формирования жизненных ценностей и целей жизни, маршрутов их достижения, а также информационно-дидактического блока.

Основным отличием тренинга служил модульный подход к организации занятий, включающий в себя информационно-дидактические элементы в сочетании с тренинговым развитием навыков позитивной коммуникации и система жизненных целей и ценностей с разбором ситуаций алкоголизации как одной из подлежащих решению сложных проблем психологической жизни подростка. Также одним из элементов психологической профилактической работы было формирование осознанного отношения к различным формам принятия личностного решения подростка относительно допустимости, возможности и желаемости алкоголизации в связи как с жизненными ситуациями, так и с интрапсихическими эмоциональными состояниями подростков.

Характерной чертой тренинга была личностная направленность мероприятий, что проявлялось в том, что алкоголизация рассматривалась в кругу сопряженных феноменов психологической жизни подростка: его внутренней жизни, типичных ситуаций сложностей с межличностным взаимодействием, неопределенности жизненных целей и средств их достижения, наличия негативного социального опыта (алкоголизация в семье, социальные ритуалы алкогольного потребления, отражаемости средствами массовых информационных).

Впервые было предложено осуществлять дифференциацию блоков системы в рамках профилактического занятия при подаче содержательного компонента занятия и на уровне его структурной организации, обусловленных возрастными особенностями целевой группы.

В соответствии с возрастными ценностями и потребностями были выделены следующие необходимые содержательные компоненты преподносимого материала, представленные на рис. 1: информационно-дидактическая часть, развитие навыков позитивной коммуникации, формирование витальных ценностей. Их присутствие в содержании методики способствуют системной подаче содержательной части материала, они являются фундаментальными для обеспечения успеха программы.

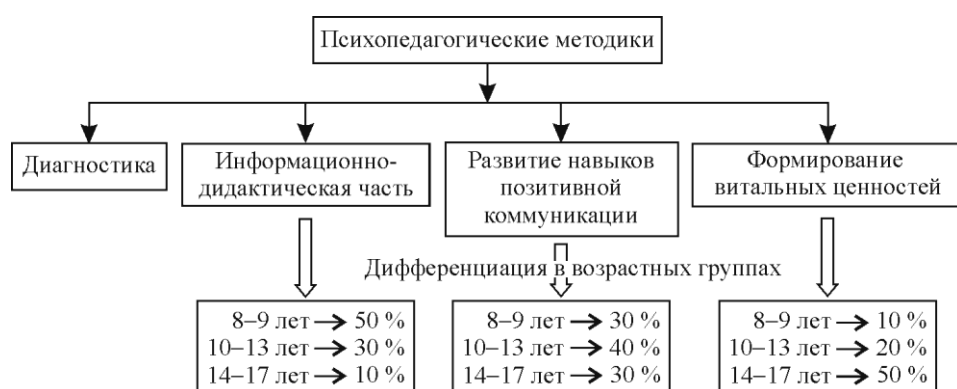


Рис. 1. Дифференциация материала

В соответствии с особенностями программы разработана модель профилактического занятия, материал подается в формате школьных занятий и не нарушает логики учебно-воспитательного процесса.



Профилактическое занятие в рамках предлагаемого курса представлено следующей последовательностью блоков – анкетированием, информационно-дидактическим блоком, блоком развития навыков, включающим развитие навыков позитивной коммуникации и формирование витальных ценностей.

Удельный вес каждого из блоков меняется в зависимости от возрастной группы детей. С возрастом по мере накопления знаний детей уменьшается удельный вес информационно-дидактической части и возрастает преобладание блока развития навыков.

Анкетирование позволяет выявить уровень личностной мотивации подростков по рассматриваемой проблеме. В информационно-дидактическом блоке мы не даем информации о наркотиках, а помогаем формированию у подростка представления об алкоголе, наркотиках. Таким образом, формируем резистентность, не формируя интереса к алкоголю, наркотикам, изучаем мотивацию, не рассматривая уровень их информированности и заинтересованности. Тренинговый блок занятия может включать тренинги, игротехники, содержит прямые и косвенные методики предупреждения развития девиантных тенденций, исходя из возрастной опасности.

Предлагаемый алгоритм профилактического занятия целесообразно отличается от аналогов, технологичен, может насыщаться по блокам известными методиками по обозначенной теме, что позволит специалисту расширить рамки предлагаемого курса. Профилактические занятия подаются в формате школьных занятий и адаптированы к учебно-воспитательному процессу.

Таким образом, дифференциация материала при организации профилактического занятия обеспечивает состояние достаточности психологических и физических функциональных резервов поддержания здоровья.

Рассмотрим систему методических приемов и средств тренинга коммуникативной компетенции. Юноши и девушки испытывают значительные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив. В этих целях

курс занятий предполагает создание условий на осознание личностью собственных потребностей, определение значимых экзистенциальных ценностей, т.е. создание условий для приобщения молодого человека (девушки) к движущим силам собственного личностного роста. Так происходит переход от осознания различий между потребностями и действиями к реальной работе с механизмами над внутренней реальностью подростка. В этих целях были разработаны и включены в программу курса психологические методики личностно-ориентированной направленности.

Использование авторских игротехник и психологических методик личностно-ориентированной направленности в блоке развития навыков позволяет проводить психокоррекционную работу как на уровне отдельной личности, так и с целой группой, обеспечивая интенсивное развертывание процесса личностного роста.

Так, *тест-упражнение «Портрет самосознания»* предлагает подросткам ответить на вопросы: Кто Я?, Какой Я?, Отчего Я такой? Для чего Я такой?, направлено на развитие самосознания, самоопределения, позволяет формировать внутреннюю позицию по отношению к себе, создавать «взрослую позицию» в жизни. Упражнение предоставляет тестируемому возможность определить и закрепить разнообразные социальные роли.

*Пример:*

### **Портрет самосознания**

Кто Я?	Какой Я?	Отчего Я такой?	Для чего Я такой?
ученик	- грамотный - умный	- много учусь - хочу учиться - стремление узнать больше	- чтобы уважать себя - оправдать ожидание родителей - любопытство

*Тест-упражнение «Микроскоп»* способствует осмыслению понятия «успех в жизни», определению возрастных психологических ценностей личности, планированию успеха в жизни. Инструкция тест-упражнения содержит следующее задание:

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?

Обсуждение полученных результатов проводится в групповом режиме, что обеспечивает возможность практической проверки собственных частных жизненных гипотез относительно собственной личности и личности другого человека, таким образом, подросток оказывается способным переструктурировать личностные ценности и пристрастия.

Психологические игры облегчают обозначение круга психологических проблем и незаметно включают участников в их разрешение. Обычно игра содержит элемент соревнования или обмена ролями. Одной из таких форм является тренинг социальных ролей «Кораблик» (А.Г. Жилев). Игра используется в диагностических и психокоррекционных целях на начальном этапе курса, служит оптимизации отношения к проблемам и способствует улучшению социальных связей. Участникам предлагаетсяделиться на команды, каждой из которых дается задание:

1. Описать море.
2. Нарисовать корабль на листе ватмана и охарактеризовать его.
3. Найти свое место на корабле и определить, кто Вы на этом корабле.
4. Определить, что может стать для корабля опасным.

В индивидуальной работе *корабль* и *море* – это символ ситуации и человека в этой ситуации. Важно предназначение корабля, цель путешествия и его маршрут. Цель путешествия и его маршрут – это отношение участников к

личностному росту, отсутствует маршрут и цель путешествия, нет цели в личностном движении.

Выбор проблемных ситуаций отражает ощущение себя в ситуации и определение зоны фрустрирования. Степень фрустрирования отражаются в проблемах безопасности и надежности. Так, действие неодолимой силы (стихии) означает, что человек не имеет роли в макросоциальном движении, ощущает себя щепкой. Если катаклизмы выбрасывают его на берег, то там он и пребывает. Присутствие человеческого фактора (столкновение с другим судном – все, что связано с человеком) воспринимается как ощущение угрозы, идущей со стороны, это причина возможной фрустрации респондента. Фантастические проблемы (их отличает непонятность) интерпретируется как отказ от осознания причин развития внештатной ситуации.

В групповой работе волевым усилием со стороны ведущего происходит отработка модели ситуации, в ходе межличностного общения распределяются роли. Говоря о своей роли в команде, каждый ее участник, таким образом, объявляет о своих преимущественных функциях в групповом взаимодействии, т.е. что он готов выполнить.

На основе анализа выбранных командой ролей и выполняемых ими функций делаются выводы о коэффициенте полезного действия команды, уровне ее результативности и профессионализма, умении вести себя в экстремальной ситуации. Таким образом происходит «обучение через действие» – один из самых эффективных способов научения и приобретения опыта, что приносит неоценимую пользу ее участникам. Эффективность такой формы работы обусловлена ее жизненностью и новизной переживаний, она позволяет участникам понять, как чувствуют себя люди в определенных ситуациях. Это понимание оказывается мощным инструментом обучения, способствует развитию умения оценивать предпосылки поведения других людей.

*Словесное лото* – это такой способ организации совместной деятельности учащихся под руководством ведущего с целью распознавания личности другого человека и мотивов его поведения, формирования навыков позитивного общения.

В словесном лото «*Охарактеризуй человека по его словам*» участникам предлагается описать человека по его словам, определить свое отношение к нему.

1. «Знаешь что...», «подожди немножко», «всем докажу», «я тебе мотоцикл куплю», «я скоро, сам увидишь». Что это за человек? (Пьющий отец говорит сыну).

2. А это что за человек: «Пусти-пусти, ты не умеешь. Дай-ка я сделаю, я знаю, как ты умеешь.... Я хотел сделать тебе как лучше». (Человек, стремящийся оказать помощь другому, сделать все за него и обиженный тем, что эту помощь не приняли.)

3. Охарактеризуйте этого человека по следующим словам: «Возьмите, пожалуйста, себе. У меня много таких...Я привык что-нибудь сладкое. Хотите?... Кушайте». (Открытый человек, мальчик-подросток).

Это упражнение предоставляет участникам возможность увидеть разнообразные модели поведения человека, способствует расширению опыта участников тренинга посредством предъявления им неожиданной ситуации, в которой предлагается оценить позицию других людей и затем выработать свое отношение к ситуации.

Эффективность личностно-ориентированного занятия определяется и позицией ведущего, который в работе с подростками выступает в ролевой ситуации тренера, деятельность его направлена на внутреннюю групповую индукцию: он предлагает темы, акцентирует интересы детей, стремится к опознанию их мотивов, поступков, однако, в отборе тем не результативен. Речевыми особенностями ведущего является отсутствие категоричности, высокий уровень сослагательности, акцентирование внимания на важности группового взаимодействия.

Итак, ведущему необходимо формировать у подростка направленность на самостоятельный поиск оптимальных путей, которые удовлетворяют его определяющие потребности в коммуникации и открывают возможности для перспективного личностного роста.

Особенностью групповой работы со старшими школьниками является ее направленность на поиск вероятностного решения проблемы, предполагающего варианты креативного поиска, например, того, с какой большей или меньшей вероятностью может быть достигнут успех. В этом случае однозначных ответов не может быть.

Необходимо, чтобы помимо позиции группы формирование оценок происходило на основе глобальных дифференциаций ценностей старшеклассников, основанных на экзистенциальных аспектах индивидуальностей. Таким образом, в этом случае в групповой работе происходит взаимодействие индивидуальностей. В этом случае ведущий выступает в ролевой ситуации советчика, старшего товарища, постоянно адресующегося к внутреннему опыту.

Речевыми особенностями ведущего является сослагательность изложения, речевые конструкции типа «мне кажется», «я думаю». При этом ведущий работает на обобщениях частного.

Использование игротехник и психологических методик личностно-ориентированной направленности в блоке развития навыков позволяет проводить психокоррекционную работу как на уровне отдельной личности, так и с целой группой, обеспечивая интенсивное развертывание процесса личностного роста.

### **Учебно-тематическое планирование**

Наименование занятия	Количество часов
Занятие 1. Знакомство	1
Занятие 2. Группа и правила поведения в ней	1

Занятие 3. Формирование чувства команды. Тренинг социальных ролей «Кораблик».	1
Занятие 4. Общение	1
Занятие 5. Учимся взаимопониманию	1
Занятие 6. Эффективное слушание	1
Занятие 7. Эмоции и чувства	
Занятие 8. Причины возникновения конфликтов	1
Занятие 9. Разрешение конфликтов	1
Занятие 10. Манипуляции и защита от них	1
Занятие 11. Дружба	
Занятие 12. Воздействие табака на организм человека	1
Занятие 13. Воздействие алкоголя на организм человека	1
Занятие 14. Психологическое здоровье	1
Занятие 15. Преодоление стрессов	1
Занятие 16. Уверенность в себе	1
Занятие 17. Умение ценить себя	1
Занятие 18. Наши достоинства	1
Занятие 19. Движение к целям	1
Занятие 20. Итоговое	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>

#### **4.2. Содержание программы тренингового курса занятий для детей среднего школьного (подросткового) возраста**

##### **Занятие 1. Знакомство**

Знакомство и его роль в жизни людей. Знакомство в разные времена и у разных народов (первобытные времена, средние века, наше время). Правила знакомства.

### **Занятие 2. Группа и правила поведения в ней**

Понятие «группа», функции. Правила поведения в группе, принципы ее работы. Понятие безопасности в группе.

Определение структуры группы по полу, возрасту, привязанностям и по ролевым функциям.

### **Занятие 3. Формирование чувства команды. Тренинг социальных ролей «Кораблик»**

Повышение заинтересованности участников в посещении занятий, сплочение группы, развитие умения координировать совместные действия, формирование чувства команды.

### **Занятие 4. Общение**

Общение как взаимодействие людей, обмен мыслями, знаниями, чувствами, воздействие друг на друга. Значение общения в жизни человека. Признаки общительного человека: легкость контактов, способность и умение не теряться в ситуациях общения, стремление к инициативе, лидерству в группе. Состояния, препятствующие позитивному общению: агрессивность, неуравновешенность, жесткость по отношению к другим. Правила позитивного общения: умение слушать, вести разговор в кругу интересов собеседника, быть доброжелательным и уверенным.

### **Занятие 5. Учимся взаимопониманию**

Способы общения: вербальное и невербальное общение. Язык невербального общения: мимика, интонация, позы и жесты. Совпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения как необходимое условие эффективного общения.



## **Занятие 6. Эффективное слушание**

Умение слушать как важное коммуникативное качество личности. Условия эффективного слушания: визуальный контакт, соответствующая поза, максимальное внимание со стороны партнера, одобрение, поддержка.

## **Занятие 7. Эмоции и чувства**

Понятие «эмоции» и «чувства». Способы конструктивного их выражения. Саморегуляция и устойчивость в ситуациях социального взаимодействия.

## **Занятие 8. Причины возникновения конфликтов**

Понятие конфликта, причины его возникновения. Роль конфликта в развитии человеческих взаимоотношений.

## **Занятие 9. Разрешение конфликтов**

Пути разрешения конфликта в человеческом обществе в разные исторические периоды времени. Способы конструктивного разрешения конфликта.

## **Занятие 10. Манипуляции и защита от них**

Понятие «психологическая манипуляция», конструктивные способы защиты от манипуляций. Способы влияния, позволяющие отстаивать свои интересы.

## **Занятие 11. Дружба**

Понятия «дружба», «друг». Качества личности, необходимые в дружбе. Мотивы дружбы. Ценности дружбы.

## **Занятие 12. Воздействие табака на организм человека**

Компоненты и свойства табачного дыма. Причины употребления табака. Активное и пассивное курение. Медицинские последствия табакокурения: поражение сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Развитие онкологических заболеваний. Влияние курения на внешний вид человека. Опасность курения для детей.

Реклама табака и ее социальные последствия.

Способы отказа от предложения закурить.

## **Занятие 13. Воздействие алкоголя на организм человека**

Понятие «алкоголь», причины употребления. Влияние алкоголя на организм человека: поражение сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций коры головного мозга, развитие онкологических заболеваний.

Выработка негативного отношения к употреблению алкоголя.

Здоровый образ жизни как альтернатива употреблению алкоголя.

#### **Занятие 14. Психологическое здоровье**

Понятие «психологическое здоровье». Мотивация употребления подростков к наркотикам.

Немедленные и отдаленные последствия употребления наркотиков. Приемы отказа от предлагаемых наркотиков.

#### **Занятие 15. Преодоление стрессов**

Понятие «стресс». Характеристика стрессовых состояний. Психологические и физиологические реакции на стресс. Навыки преодоления стресса. Управление стрессом.

#### **Занятие 16. Уверенность в себе**

Понятие «неуверенное поведение». Приемы преодоления неуверенности.

Понятие «уверенный в себе человек», признаки уверенного поведения. Способы повышения уверенности.

#### **Занятие 17. Умение ценить себя**

Понятие «самоуважение», роль самоуважения в развитии человеческой личности. Способы укрепления самоуважения.

Понятие «самооценка». Высокая и низкая самооценка. Влияние психоактивных веществ на самооценку человека.

#### **Занятие 18. Наши достоинства**

Понятие «достоинство». Роль достоинства в повышении самооценки человека.

#### **Занятие 19. Движение к целям**

Понятие «цель», «жизненный маршрут». Ресурсы для достижения целей и планирование конкретных шагов по их реализации.

## **Занятие 20. Итоговое**

Обратная связь от участников курса.

### **4.3. Курс тренинговых занятий**

#### **Занятие 1. Знакомство**

##### **Цель занятия:**

1. Развить навыки правильного знакомства.
2. Содействовать сплочению ученического коллектива.

**Материалы для занятия:** несколько больших листов 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 «Знакомство».

##### **Анкетирование**

1. Как и для чего люди знакомятся между собой?
2. Почему людям трудно бывает познакомиться?
3. Когда вы познакомились, какие трудности возникали у вас при знакомстве?
4. Вспомните самое приятное для вас знакомство? Что вы чувствовали до и после знакомства?

#### **Информационно-дидактическая часть**

По словам Антуана де Сент-Экзюпери, «единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения». Но для некоторых эта роскошь превращается в муку, если человек слишком застенчив и неуверен в себе. Умение вступать в контакт с незнакомым человеком – показатель общительности личности, отражение его коммуникативной культуры.

Люди знакомились с давних пор, даже тогда, когда не умели разговаривать. В далекие первобытные времена человек жил в мире дикой природы, где на каждом шагу его подстерегала опасность. Может быть, из тех далеких времен пришла традиция при встрече протягивать руку для рукопожатия в знак того, что руки твои не держат оружие, что ты расположен к человеку и пришел к нему с миром.

Во времена рыцарей и первооткрывателей, научившись разговаривать, читать и писать, люди расширяли круг своего знакомства. Люди знакомились на балах, рыцарских турнирах. И в наше время люди продолжают знакомиться: на улице, в библиотеках и даже по Интернету. Для чего же люди знакомятся?

Взаимодействуя, люди устанавливают единство идей, настроений к различным событиям, другим людям, самим себе; достигают общности мыслей, переживаний. В процессе взаимодействия проявляется сплоченность и солидарность людей. Без этого не могло бы существовать и развиваться человеческое общество.

Сложились определенные правила знакомства.

Так при представлении другому человеку нужно назвать свои фамилию и имя. Всех знакомых мы представляем родителям, младших – старшим, юношу – девушке.

Важно выбрать для знакомства подходящий момент, чтобы человек вас слушал и был расположен к вам. Неуместно настаивать на знакомстве, если человек к вам враждебно и агрессивно настроен.

При знакомстве необходимо прислушиваться к собеседнику, быть внимательным и доброжелательным, постараться понять его и умело вести беседу.

Знакомство начинается с приветствия. Первым словом, произнесенным при знакомстве, обычно бывает слово «здравствуйте». Приветствуя им человека, мы желаем ему здоровья, мы как бы говорим ему: «Я тебя вижу и желаю тебе добра».

Таким образом, приветствие является знаком признания ценности и достоинства человека. Существует разнообразная палитра приветствий в различных этикетах. Европейцы при приветствии приподнимают шляпу и слегка кланяются. У японцев для приветствия существует три вида поклонов: низкий, средний и легкий.

Русские, англичане, американцы в качестве приветственного жестажимают друг другу руки; французы целуют друг друга в щеку; современные греки приветствуют друг друга словами: «Будь здоровым!», арабы приветствуют друг друга фразой «Мир с тобой!», а индейцы навахо – фразой: «Все хорошо!»

Взаимоотношения с другими людьми важны и актуальны для человека любого возраста. Однако особо значимой представляется их роль для подростков, которые во взаимодействии с другими людьми осваивают сложный мир человеческих связей, постигают сущность собственного «Я» и одновременно удовлетворяют потребности в самоутверждении и самосознании.

Несомненно, чтобы понять самих себя и разобраться в психологии взаимоотношений, нужно учиться взаимодействовать с окружающими, нужна тренировка, причем важно не избегать трудностей самого общения, а искать его, сознательно идя на контакты.

## **Развитие навыков**

### **Игра «Имя-движение»**

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождает его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации.

### **Упражнение «Снежный ком»**

Участники представляются по именам, каждый следующий участник должен повторить имена всех (в более простом варианте – двух или трех) предшествующих и только после этого представиться сам. Последним обычно представляется ведущим. Если ему удастся безошибочно повторить все имена, это существенно повышает его престиж в глазах группы, более простой и быстрый вариант, уместный в группах свыше 12-15 человек, - произносить имена не всех предшественников, а только последних четырех человек.

### **Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»**

Выкладывается лист бумаги формата А2, участники кладут на него ладони, каждый обводит контур своей ладони и раскрашивает свою часть получившегося рисунка. По желанию участников можно не обводить контур, а намазать краской ладонь и отпечатать ее на бумаге.

### **Обсуждение**

Где чья рука? Что побудило расположить ее именно в этом месте листа и раскрасить таким образом?

### **Игра «Поздороваемся»**

Сейчас мы поиграем в такую игру, в которой понадобятся ваша быстрота и ловкость. Двигаясь по комнате, вы по моему хлопку будете здороваться с участником группы, причем он каждый раз он будет меняться. Итак, здороваемся глазами, руками, плечами, коленями, пятками.

1. Понравилась ли вам игра?
2. Легко ли вам было двигаться быстро?

3. Как проще знакомиться?

4. С кем легче было здороваться, с кем – сложнее?

### **Микросценки «Из истории знакомства»**

Участники занятия делятся на три группы. Представитель от каждой из групп выбирает в конверте задание для своей группы.

Предлагаются по группам следующие задания:

Разыграть и ответить на вопрос «Как и для чего люди познакомились»:

1) *В первобытные времена*, когда люди еще не умели разговаривать;

2) *В древности*, во времена рыцарей и первооткрывателей, научившись читать и писать;

3) *В наше время».*

### **Дискуссия**

Приведите, пожалуйста, примеры, когда и почему людям было трудно познакомиться друг с другом. Как они это преодолевали в разные времена у разных народов?

Какие правила знакомства помогут преодолеть возникающие при знакомстве трудности? Сформулируйте их, пожалуйста.

### **Правила знакомства**

1.

2.

и т.д.

### **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.

### **Задание на дом**

Познакомиться с незнакомым человеком, который заинтересовал Вас, и поделиться впечатлениями об этом знакомстве.

*Рекомендуемая литература*

1. *Жилыев А.Г.* Интенсивные методики оценки психологического состояния, выявления и коррекции психологической дезадаптации. – Казань: 2004.
2. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. – М.: 1996.
3. *Камычек Я.* Вежливость на каждый день. - М., 1981.
4. *Сафьянов В.И.* Этика общения. - М.,1991.
5. *Смолка К.* Правила хорошего тона. - М., 1980.
6. Психология взаимопонимания/ Н.С. Ефимова - СПб.: Питер, 2004.- 176с.

## **Занятие 2. 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! Очень приятно всех вас видеть снова. Поделитесь своими впечатлениями о новом знакомстве. Расскажите:

- 1) при каких обстоятельствах проходило знакомство;
- 2) как вы познакомились;
- 3) какие слова использовали, чтобы познакомиться с незнакомым человеком;
- 4) трудно ли было познакомиться;
- 5) удовлетворены ли вы этим знакомством.

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за него.

*Ведущий:* Тема нашего сегодняшнего занятия «Группа и правила поведения в ней».

### **Анкетирование**

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



## **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:

- Как будет устанавливаться очередность высказываний?
- Какой сигнал будет знаком того, что кто-либо хочет говорить?
- Какие меры будут применяться к тем, кто нарушает правила группы?

(Санкции к нарушителям предлагают сами учащиеся).

*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.

## **Развитие навыков**

### **Упражнение «Взаимное представление»**

Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе. Лучше, если план рассказа предложит ведущий.

Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.

Что я ожидаю от наших встреч.

Мои любимые и нелюбимые качества в людях.

Мои увлечения.

Мои любимые способы проведения свободного времени.

Моя мечта.

Время выполнения задания 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко представляет своего партнера на основании прослушанного рассказа.

### **Упражнение «Поворот в прыжках»**

Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не более полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в котором участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились. Повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого. Более сложный

вариант – на момент каждого прыжка участники закрывают глаза. Можно выполнять упражнение и, не открывая глаз, но тогда целесообразно разрешить тактильный контакт между участниками, иначе задание окажется почти невыполнимым, особенно в большой и не очень сплоченной группе.

Упражнение может использоваться как экспресс-тест на групповую сплоченность: фиксируется количество попыток, потребовавшихся для его выполнения. При выборе времени и места его проведения следует учитывать, что такие прыжки производят очень сильный шум в помещении, расположенном этажом ниже.

*Психологический смысл упражнения.* Подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой. Позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

### **Обсуждение**

- Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

### **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 «Дракон ловит свой хвост»**

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить хвост, а тот пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно

повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

### **Упражнение «Броуновское движение»**

Ведущий просит участников по его знаку, например по хлопку, образовать сначала пары, затем четверки, затем шестерки и так далее, до образования всей группы. По окончании упражнения, когда вся группа встанет вместе, ведущий предлагает детям взяться за руки и громко произнести фразу «Мы – вместе!»

### **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.

### **Задание на дом**

Высказать свои пожелания и предложения по выполнению норм в группе.

### *Словарь основных понятий*

**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.

### *Рекомендуемая литература*

1. *Жилыев А.Г.* Интенсивные методики оценки психологического состояния, выявления и коррекции психологической дезадаптации. – Казань, 2004.
2. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. – М.: 1996.
3. *Смид Р.* Групповая работа с детьми и подростками /пер. с англ. - М.: Генезис, 1999.
4. *Грецов А.Г.* Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.

### **Занятие 3. Формирование чувства команды. Тренинг**

#### **социальных ролей «Кораблик».**

##### **Цель занятия:**

1. Сплочение группы, формирование чувства команды.
2. Повышение заинтересованности подростков в занятии.

**Материалы для занятия:** листы ватмана, наборы карандашей.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Есть ли у вас свои пожелания и предложения по выполнению норм в группе?

Сегодня мы отправимся с вами в путешествие на корабле. Куда вы поплывете и на каком корабле, с какой командой решать вам.

##### **Инструкция по выполнению тренинга**

Ведущий делит участников на 2 или 3 команды, в зависимости от количества участников.

Помощник ведущего ведет запись ответов команд по каждому из предложенных заданий для последующей интерпретации.

*Дается задание командам:*

1. Описать море.
2. Нарисовать корабль на листе ватмана и охарактеризовать его.
3. Найти свое место на корабле и определить, кто Вы на этом корабле.

##### **Примечание:**

На обсуждение задания командам отводится 15 минут.

##### **Описание моря**

Ведущий дает задание командам описать свое море, ответив на вопрос (море какое?).

##### **Предназначение корабля**

На данном этапе групповой работы экипажам команд предлагается нарисовать свой корабль, сумев описать особенности, исходя из предназначения корабля.

*Ведущий:* Дети, нарисуйте свой корабль на листе ватмана и охарактеризуйте его, исходя из предназначения корабля.

### **Распределение ролей «Кто вы на корабле?»**

Ведущий предлагает обсудить с командой, кто будет выполнять, какую роль на корабле.

Далее капитаны команд оглашают результаты выполнения первого задания.

### **Пояснение для ведущего**

После выполнения первых двух заданий ведущий предлагает командам задать уточняющие вопросы, связанные с описанием моря и предназначением корабля.

*Ведущий:* Возможно, у кого-то возникли вопросы по описанию моря или корабля командами. Пожалуйста, задайте их.

Затем идет представление роли каждого на корабле.

*Ведущий:* Опишите, кто Вы на корабле.

### **Преимущества корабля**

*Ведущий:* А сейчас капитанам корабля предстоит телеграфным стилем описать преимущества корабля. Итак, слово капитанам.

### **Пояснение для ведущего**

Помощник ведущего фиксирует результаты обсуждения задания для интерпретации результатов в конце тренинговой части.

*Ведущий:* Есть желающие пересечь с корабля на корабль?

Капитаны, ваш корабль сел на мель. Каждому члену экипажа необходимо описать свои действия в этих условиях.

Время, отведенное на выполнение задания, – 7 минут.

## **Интерпретация результатов. Критерии интерпретации**

### **Корабль и море**

В индивидуальной работе **корабль** и **море** – это символ ситуации и человека в этой ситуации.

В групповой работе волевым усилием со стороны ведущего произошла отработка модели ситуации. В ходе межличностного общения случилось

распределение ролей. Важно предназначение корабля, цель путешествия и его маршрут. Цель путешествия и его маршрут - это отношение участников к личностному росту. Отсутствует маршрут и цель путешествия, нет цели в личностном движении.

### **Распределение ролей в команде**

Говоря о своей роли в команде, каждый ее участник, таким образом, объявляет о своих преимущественных функциях в групповом взаимодействии, то есть что он готов выполнить.

На основе анализа выбранных командой ролей и выполняемых ими функций делаются выводы о коэффициенте полезного действия команды, уровне ее результативности, умении вести себя в экстремальной ситуации.

### **Выбор типа корабля**

*Корабль для путешествий* – склонность к отдыху и путешествиям

*Пиратский корабль* – стремление к независимости и свободе

*Военный корабль* - стремление к безопасности и защите

*Научно-исследовательское судно* – стремление изучать окружающее.

*Наличие пушек* – стремление к безопасности и защите.

### *Рекомендуемая литература*

1. *Жиляев А.Г.* Интенсивные методики оценки психологического состояния, выявления и коррекции психологической дезадаптации. – Казань, 2004.
2. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений/ А.Г. Лидерс – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
3. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000. – 190 с., ил.
4. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2002. – 256 с.



## **Занятие 4. Общение**

### **Цели занятия:**

1. Дать представление об общении и общительном человеке.
2. Обучить основам эффективного общения.

**Материалы для занятия:** несколько больших листов ватмана, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте. Как обстоят ваши дела?

Тема нашего сегодняшнего занятия «Общение».

### **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.

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 неправильного поведения человека или группы людей. Такие черты

человека, как недоверие, недоброжелательность, неумение слушать и понять другого человека может нарушать правильное общение.

Чтобы люди успешно общались, существуют 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.

Обращаясь 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, тем самым показывая 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 учиться. Именно этим мы с вами будем заниматься сегодня и в течение других занятий.

### **III. Развитие навыков**

#### **Упражнение «Встречами взглядами»**

Участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило - кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение.

## **Обсуждение**

На какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

### **Упражнение «Мячики»**

Игра выглядит следующим образом: участники стоят в кругу и перебрасывают друг другу мячик. Тот, кто кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мячик перебрасывается другому участнику и т.д., пока не побывает в руках каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например, так:

- Тот, кто бросает мячик, называет любой предмет, а ловящий должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета.
- Тот, кто бросает мяч, говорит название какого-либо места, а поймавший – три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись туда.
- Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать, соответственно, название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного.
- Тот, кто бросает мяч, называет цвет. А ловящий – три объекта этого цвета.
- Тот, кто бросает мяч, называет любой праздник (как реальный, так и вымышленный), а тот, кто ловит, - трех человек, которых он бы пригласил на такой праздник.

## **Обсуждение**

Участников просят поделиться возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но выдвигая новые идеи.

### **Упражнение «Чет и нечет»**

*Материалы:* каждому ребенку нужно 15 горошин.

*Инструкция:* «Сейчас мы сыграем с вами в игру. Каждый должен отсчитать себе по пятнадцать горошин. Затем, зажав их в кулаке, начните

ходить по классу. Как только вам захочется вступить в игру, остановитесь рядом с кем-нибудь и протяните ему кулак, в котором зажата какая-то часть ваших горошин. Протягивая своему партнеру сжатый кулак, спросите: «Чет или нечет?» Если второй ученик отгадывает, то он получает эти горошины себе, если не угадывает, то отдает первому ровно столько горошин, сколько у того было в кулаке».

Победит тот, у кого через десять минут окажется больше всего горошин».

### **Обсуждение**

Понравилась ли тебе эта игра?

Сколько раз тебе повезло в игре?

У кого оказалось больше всего горошин?

Есть ли у нас кто-то, кто остался совсем без горошин?

Кто из вас угадывал лучше всех?

С каким количеством человек ты играл?

Что происходило чаще: тебя спрашивали другие дети или ты их?

Ты играл по-честному?

### **Упражнение «Все вместе!»**

Ведущему надо нарисовать на полу круг такого размера, чтобы озадачить детей сложной, но решаемой проблемой: как им всем разместиться на очерченном пространстве? Если вы захотите задачу усложнить, то можете попросить детей составить остров из газет, которые нельзя ни рвать, ни раздвигать.

*Инструкция:* «Вы видите перед собой на полу небольшой остров (нарисованный или составленный из газет – в зависимости от вашего выбора). Мне очень интересно, сколько человек может разместиться на этом островке? Это на самом деле получился совсем небольшой островок, но, может быть, вы сумеете придумать, как разместиться на нем вам всем».

*Словарь основных понятий*

**Коммуникация** – сообщение, передача информации средством языка, речи или иных 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.

**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.

#### **Задание на дом**

Сформулируйте правила позитивного общения.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Атватер И.* Я вас слушаю. – М., 1983.
2. *Бодадев А.А.* Личность и общение. – М., 1983.
3. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. – Киев, 1989.
4. *Смит М.* Тренинг уверенности в себе / М. Смит, пер. с англ. - СПб.: ООО «Речь», 2000. - 244 с.

### **Занятие 5. Учимся взаимопониманию**

#### **Цели занятия:**

1. Сформировать представление у детей о различных способах общения.
2. Обратить внимание детей на важность невербальных способов общения.
3. Потренироваться в невербальных способах самовыражения.

**Материалы для занятия:** несколько больших листов ватмана, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте! Приятно всех вас видеть снова. Сформулируйте правила позитивного общения.

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3 - 4 ученикам прочесть домашнее задание. Обязательно похвалите их за него.

*Ведущий:* Сегодня будем учиться взаимопониманию.

### **I. Анкетирование**

1. Выразительные движения – это ...
2. Несоответствие выразительных движений и слов собеседника вызывают во мне чувства ...
3. В общении мне хорошо, когда...

### **II. Информационно-дидактическая часть**

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 вполборота 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, например, мама смотрит укоризненным взглядом на ребенка, если тот балуется. 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 одинаково во всем мире. Так, когда люди счастливы, - они улыбаются, когда они несчастны и раздражены чем-то - хмурятся. Кивание практически всегда означает «да» или согласие.

Можно проследить развитие некоторых жестов от животных к человеку, Например, зверь обнажает зубы, когда собирается атаковать другого зверя. Этот жест до сих пор используется современным человеком в форме усмешки, хотя он, конечно, не собирается атаковать зубами. Улыбка тоже вначале имела угрожающее значение. Но сегодня она используется с другими не угрожающими жестами и показывает просто удовольствие.

Язык жестов для различных народов различен. Жест «большой палец» в Британии, Австралии, Новой Зеландии имеет следующие значения: во-первых, этим жестом пользуются те, кто путешествует «автостопом» для того чтобы остановить машину; во-вторых, этот означает «все нормально».

Таким образом, информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно, так как невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам и словам, помогает узнать об истинных устремлениях человека, насколько мы можем доверять ему.

### **III. Развитие навыков**

#### **Упражнение «Приветствия без слов»**

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно больше количество человек. Делать это нужно не произнося слова, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятьем и т.д. при этом каждый способ участник не вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия.

#### **Обсуждение**

Кому сколько человек удалось поприветствовать?

Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

#### **Упражнение «Бумажные мячики»**

*Материалы:* Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначать линию, разделяющую две команды.

*Инструкция:* «Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моему сигналу вы начнете бросать мячи на сторону противника. Сигнал будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав сигнал «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию (2-3 минуты)».

#### **Упражнение «Стеклянная дверь»**



Участники разбиваются на пары. Ведущий дает инструкция: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, второй – нет, когда двери закрывались. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте встречи. На это есть 15 секунд, потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5 -2 м, ведущий дает команду: «двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15-17 секунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» - общение заканчивается. «Уехавший говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

### **Обсуждение**

С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

### **Упражнение «Дистанция общения»**

Участники встают в две шеренги друг напротив друга на расстоянии примерно 3 м таким образом, чтобы каждый нашел свою пару в противоположное шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренге меняются – двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны.

Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу), и цикл повторяется. При небольшом количестве участников можно выполнить

упражнение по полному кругу (каждый с каждым), при большом – ограничиться 2-3 циклами.

### **Обсуждение**

Какая дистанция оказалась наиболее комфортной?

Насколько это зависит от собеседников, в частности, от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более/менее комфортной?

### **Упражнение «Мне удастся»**

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса.

Как им удалось этому научиться?

Где может пригодиться это умение?

### **Обсуждение**

Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

### **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.

### **Задание на дом**

Привести 1-2 ситуации, отражающие несоответствие выразительных движений и слов собеседника.

### *Словарь основных понятий*

**Общение** – это обмен сведениями с помощью языка или жестов, а также иных **способов** контакта. Общение - это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп.

**Невербальная коммуникация** — это сторона общения, состоящая в обмене информацией между индивидами без помощи речевых и языковых

средств, представленных в какой-либо знаковой форме. Такие средства невербального общения как: мимика, жесты, поза.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А.* Нравственность. Здоровье. Семья. – Екатеринбург, 2000.
2. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. - М., 1996.
3. *Шевцова В.И.* Тренинг личностного роста / В.И. Шевцова – СПб.: Речь. 2003. – 144 с.
4. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ К. Фопель, пер. с нем.; в 4-х томах. Т.2.- М.: Генезис, 1998.- 160 с.: ил.

### **Занятие 6. Эффективное слушание**

#### **Цели занятия:**

1. Дать понятие, что значит слушать.
2. Сформировать у детей способность слушать друг друга.
3. Выяснить, как сделать так, чтоб тебя услышали и слушали.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Давайте обсудим ситуации, отражающие несоответствие выразительных движений и слов собеседника. Какие чувства они у вас вызывают?

Сегодня мы поговорим с вами о том, умеем ли мы слушать.

#### **Анкетирование**

1. К чему может привести невнимательное слушание? Можете ли Вы вспомнить случаи, когда возникали недоразумения из-за неумения слушать?
2. Случается ли, что Вас обвиняют в том, что Вы не слушаете или не хотите слушать? При каких обстоятельствах это происходит?
3. Почему когда люди слушают внимательно, они не перебивают друг друга?

#### **Информационно-дидактическая часть**

Умение общаться – самое главное умение в жизни человека. В процессе общения нужно уметь не только говорить, но и слушать. Слушание является

важным коммуникативным качеством личности, и учиться этому надо в первую очередь, поскольку слушать приходится часто. Причем слушать так, чтобы по-настоящему понимать другого человека.

Слушание - это активный процесс, требующий внимания к тому, о чем идет речь. Оно требует постоянных усилий и сосредоточенности на предмете. Из всех видов общения умению слушать меньше всего учатся. Каждый из нас может слушать более эффективно. Мы не слушаем по следующим причинам:

- люди часто не слушают в критические моменты жизни, когда им особенно надо было прислушаться;

- поглощены сами собой;

- мы не слушаем просто потому, что не хотим.

По мнению специалистов, чтоб научиться слушать, необходимо знать:

1. Как вы слушаете? Каковы ваши сильные стороны? Какие вы делаете ошибки? Часто ли перебиваете собеседника?

2. Помнить, что в общении участвует два человека.

3. Быть физически внимательными. Повернуться лицом к говорящему. Поддерживать с ним визуальный контакт. Убедиться, что Ваша поза и жесты говорят о том, что Вы слушаете. Находиться на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим.

4. Сосредоточиться на том, что говорит собеседник.

5. Стараться понять не только смысл слов, но и чувства собеседника.

6. Наблюдать за невербальными сигналами говорящего. Следить за выражением его лица, тоном голоса и за тем, как часто он смотрит в Ваши глаза.

7. Придерживаться одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это означает благоприятную атмосферу общения.

8. Стараться выразить понимание.

9. Слушать самого себя - это особенно важно для выработки умения слушать.

*Ведущий:* Мы говорили о том, как нужно слушать, а теперь обсудим, что мешает эффективно слушать. Существует несколько способов «не уметь слушать»:

- давать оценку собеседнику; если мы даем оценку собеседнику, то ему трудно оставаться с нами открытым;

- притворяться, что слушаете;

- перебивать без надобности;

- выпытывать; задавать слишком много вопросов. Выпытывание воспринимается как средство давления и вмешательство в личную жизнь. Полезно задавать вопрос для уточнения сказанного.

- давать советы, когда не просят, приводя себя в пример;

- быть излишне чувствительным к эмоциональным словам;

- делать поспешные выводы;

- прикрываться слушанием, как убежищем. Молчание мешает эффективному общению.

Слушание не исключает и активного участия в беседе, иначе не возможно было бы двухстороннее общение.

Что нужно сделать, чтобы тебя захотели слушать? Специалисты в этом случае рекомендуют проявлять искренний интерес к собеседнику, к его личности, посмотреть на вещи с позиции другого человека. Улыбаться, потому, что людям приятно видеть улыбающиеся лица. Человек будет расположен к Вам, если Вы помните, как его зовут. Проявлять к собеседнику искреннее внимание. Не перебивать собеседника пока он не выговорится. Благодаря этому удастся представить себе мир таким, каким видит его собеседник и понять, что он чувствует. Эту способность в себе необходимо в себе тренировать изо дня в день.

## **Развитие навыков**

### **Упражнение-разминка «Привет себе»**

Участники встают в круг, спинами к его центру, и начинают неспешно вращаться. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь

сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчите соседу тот привет, который сами хотели бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т.п., пока он не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2-3 человека, а, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог расслышать только тот подросток, которому она непосредственно адресована.

### **Обсуждение**

- Что чувствовали участники, когда получали собственные послания?
- Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные?
- Что привело к их искажению?
- А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

### **Игра-активатор «Испорченный телефон»**

Сейчас мы поиграем в игру, знакомую Вам с детства, называется она «Испорченный телефон». В игре участвует 8 человек, остальные зрители. Ваша задача - передать информацию по возможности без искажения. Первый из Вашей группы получит на листе бумаги информацию, которую нужно быстро и точно передать второму. Остальные участники игры ждут за дверью. Затем приглашается третий участник, которому второй рассказывает услышанную историю и т.д. Зрители внимательно слушают и записывают на бумаге все искажения текста.

### **Упражнение «Игра в слушание»**

Играть можно и одному, но интереснее с кем-нибудь. Закройте глаза и примерно в течение одной минуты послушайте звуки вокруг себя.

Затем откройте глаза и перечислите своему партнеру все звуки, которые Вы слышали. Сравните количество звуков, услышанные Вами и партнером. Вы

услышали одинаковые звуки? Есть такие звуки, которые один из Вас услышал, а другой – нет. Было ли это?

### **Упражнение «Умей выслушать»**

Двое разговаривают, один слушает, затем его приглашают к разговору и внимательно выслушивают третьего. Затем все вместе обсуждают тон голоса, выражение лица, позу, прикосновение, жесты, дистанцию между собеседниками.

### **Дискуссия**

1. Что Вы испытываете, когда хотите сказать о чем-то важном для себя, а окружающие разговаривают?
2. Как можно и когда нужно обратить на себя внимание?
3. Почему нельзя перебивать, мешать разговору?
4. Какие существуют приемы вмешательства в беседу друзей?
5. Что нужно сделать, чтобы быть интересным для собеседника?

### **Упражнение «Запретные слова»**

Водящий выступает в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется отвечать. При этом вводится дополнительное условие, в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов употребить могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и-или», «я-ты-он» и т.п. Тот, кто при ответе на вопрос «запретное слово», сам становится водящим.

*Психологический смысл упражнения.* Выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

### **Обсуждение**

Насколько сложно было выполнять это упражнение; если оно вызывало затруднение, то чем они обусловлены? В каких ситуациях и для чего нужно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем. Что сложность при изложении своей мысли другими словами, не прибегая к таким

простейшим, как «да», «нет» и т.п. – это признак недостаточной гибкости человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным развернутым высказываниям, когда, наоборот, лучше максимально говорить коротко и просто?

### **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**

Попробуйте, не перебивая, выслушать товарища или одного из родителей. Ответьте на вопросы, которые вы сейчас запишите в тетради. Постарайтесь быть искренними. Было ли в процессе слушания, что Вы:

- Отвлекались чем-либо посторонним?
- Делали вид, что слушаете, или слушали из вежливости?
- Перебивали собеседника?
- Отвлекались от неинтересных для Вас суждений?
- Мечтали, когда собеседник говорил медленно?
- Отмечали про себя ошибки в его сообщении, поведении?
- Обдумывали свои идеи?

Проанализируйте Ваши действия. Если Вы были заняты в основном тем, о чем говорилось выше, то, скорее всего, Вы ждали своей очереди и не слушали собеседника.

### *Словарь основных понятий*

**Слушание** – вид коммуникативной деятельности в процессе общения, связанный с восприятием речи участников общения и реагированием на нее.

**Слушание рефлексивное** – слушание с анализом, уточнением, перефразированием.



**Слушание эмпатическое** – метод слушания, основанный на способности понимать собеседника и сопереживать ему.

*Рекомендуемая литература*

1. *Атватер И.* Я Вас слушаю.- М.: Экономика, 1984.
2. *Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А.* Нравственность. Здоровье. Семья. – Екатеринбург, 2000.
3. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. - М., 1996.
4. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд.-М.: Издательский центр «Академия», 1997.- 128с.

## **Занятие 7. Эмоции и чувства**

### **Цели занятия:**

1. Сформировать представление об эмоциях и чувствах как о сигналах потребностей и желаний человека.
2. Сформировать представление о конструктивном выражении эмоций и чувств.
3. Научить понимать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей.
4. Развить эмоциональную экспрессивность участников.

**Материалы для занятия:** лист ватмана, фломастеры, карандаши.

*Ведущий:* Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Поделитесь своими наблюдениями о том, как вы слушали товарища/родителя.

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за него.

*Ведущий:* Сегодня мы поговорим о том, для чего нам нужны эмоции.

### **I. Анкетирование**

1. Что такое эмоции?

2. Какие бывают эмоции?
3. Чем отличаются чувства от эмоций?
4. Для чего нам нужны эмоции и чувства?

## **II. Информационно-дидактическая часть**

Эмоции представляют собой своеобразное отношение человека к самому себе и окружающему нас миру. Когда у нас что-то получается, мы радостны и довольны. И грустим, печалимся, если что-то нам не удастся. Такие состояния, когда мы радостны, довольны, или наоборот, грустны, печальны, испуганны, робки и т.п. называются эмоциями.

В психологическом словаре дается следующее определение понятию «чувство» – особая форма отражения психикой окружающего мира, отношения личности к окружающему, проявляющаяся в социально обусловленных переживаниях, активизирующих или тормозящих деятельность».

Таким образом, эмоции и чувства рассматриваются как переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – это непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций.

Функции эмоций и чувств заключаются в регуляции поведения, стимулирования развития, облегчения взаимопонимания. При этом эмпатия как качество личности, ее способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им сближает людей в общении, доводя его до уровня доверительного.

Специалисты классифицируют эмоции по степени удовольствия/неудовольствия (любовь/гнев) принятия/отвержения (радость, счастье/презрение).

Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх и тревога, смущение и стыд.

Любой человек может переживать самые различные эмоции. Эмоции бывают положительные (радость, восторг, ликование) и отрицательные (грусть, испуг, гнев). Понятно, что разные эмоции – положительные или отрицательные – оказывают различное действие на человека.

Человек чувствует полезность положительных эмоций. Недаром нас всегда тянет туда, где можно посмеяться, испытать радость.

Отрицательные эмоции нам не всегда нравятся, но это не значит, что они плохие и не нужны человеку. Эмоции, которые нам не нравятся (гнев, страх), являются своеобразными сигналами о состоянии человека. Они помогают человеку разобраться, что для него хорошо, что плохо. Отрицательные эмоции – побудитель к действию.

Отрицательные эмоции специалисты не советуют сдерживать. Если мы будем сдерживать отрицательные эмоции, то это негативно скажется на здоровье человека.

Зажатые эмоции рождают чувство страха, разрушают здоровье человека. Таким образом, для человека очень важно уметь выражать свои эмоции, это облегчит ваше общение с людьми.

## **Развитие навыков**

### **Упражнение «Угадай эмоцию»**

Водящий выходит за дверь, оставшиеся решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

### **Обсуждение**

К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую. А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует о совсем другом, например, говорит, что ему интересно, а на лице написана скука? Умение конструктивно выражать эмоции - условие того, что они не принесут вреда.

## **Практикум «Полезьа и вред эмоций»**

Возможность обращения каждой эмоции, как на пользу человека, так и на вред ему. Необоснованность однозначного разделения эмоций на полезные и вредные.

Пример: страх. Вред страха – удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Также можно рассмотреть и другие эмоции. Пусть подростки, разбившись на микрогруппы, сделают это самостоятельно применительно к гневу, стыду, скуке, радости. Если подростки «вошли во вкус», можно предложить им разыграть «беседы» между человеком и приходящими к нему эмоциями.

### **Практическая работа с иллюстративным материалом**

#### **«Внешние проявления эмоций»**

Участникам демонстрируется иллюстративный материал, изображающий людей, которые выражают определенные эмоции. На первом этапе необходимо использовать фотографии и картинки, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. Ведущий демонстрирует иллюстративный материал, демонстрируя его всем участникам. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются.

Если участники справляются с такой работой, можно привлечь более сложный материал, отражающий полный облик людей, переживающих эмоции и чувства, например, картину И.Репина «Запорожцы пишут письмо турецкому султану».

#### **Упражнение «Замороженные»**

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед).

Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и употреблять не нормативную лексику. Кто «разморозился», то есть допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему. Теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех.

### **Обсуждение**

Что помогло не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

### **Упражнение «Угадай настроение»**

Детям дается следующая инструкция: «За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, - используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

### **Арт-терапевтическая техника «Эмоции в моем теле»**

Участникам дается следующая инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может

напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке».

(Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым - радость.)

«Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое - труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?».

*Примечание.* Здесь мы считаем необходимым не только проработать тему эмоций в теле, но и рассказать детям о простейших приемах снятия напряжения и выражения эмоций.

### **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.

### **Задание на дом**

Выбрать какую-нибудь из рассмотренных эмоций. По дороге домой посчитать встречных прохожих, демонстрирующих невербальные признаки этой эмоций.

### *Словарь основных понятий*

**Чувство** – особая форма отражения психикой окружающего мира, отношения личности к окружающему, проявляющаяся в социально обусловленных переживаниях, активизирующих или тормозящих деятельность.

**Эмоции** – особая форма отражения психикой окружающего мира, проявляющаяся главным образом в биологически обусловленных переживаниях, отражающих потребности организма и активизирующих или тормозящих деятельность.

**Эмпатия** – качество личности, ее способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, разделять их переживания. Как показывают психологические исследования, эмпатию трудно воспитать, но также трудно и разрушить. Эмпатия сближает людей в общении, доводя его до уровня доверительного.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. – М., 1996.
2. *Степанов С.* Популярная психологическая энциклопедия. – М., 2003.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова [ и др. ] – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

### **Занятие 8. Причины конфликтов**

#### **Цели занятия:**

1. Дать представление о конфликте.
2. Выявить основные причины возникновения конфликта.
3. Показать роль конфликта в человеческих взаимоотношениях и развитие человеческой личности.

*Ведущий:* Здравствуйте! На прошлом занятии мы вели разговор об эмоциях и чувствах. Поделитесь своими наблюдениями и впечатлениями от выполненного задания.

Сегодня тема нашего занятия «Причины конфликтов».

#### **Анкетирование**

1. Можно ли прожить без конфликтов?
2. Почему мы конфликтуем?
3. Какую роль играет конфликт в человеческих взаимоотношениях?
4. Какой положительный опыт можно вынести из конфликта?
5. К каким отрицательным результатам приводит конфликт?

#### **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 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.

### **Развитие навыков**

#### **Игра - активатор «Построиться по...»**

Ведущий дает команду, и участники стараются как можно быстрее без обсуждения построиться в порядке возрастания по ряду сменяющихся признаков:

- 1) по росту;
- 2) по дням рождения (с 1-го января по 31-е декабря);
- 3) по длине волос;
- 4) в алфавитном порядке;
- 5) по именам.

#### **Упражнение-разминка «Встреча на узком мостике»**

Двое участников становятся на линии, проведенной по полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика».

Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску длиной не менее 3 метров, находящуюся на расстоянии не менее 1 метра от

ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 сантиметров, но можно обойтись и простой линией.

### **Обсуждение**

- Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения?

- Что помогало, а что мешало успешно выполнить его?

- Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию?

Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего стремился помочь партнеру.

### **Ролевая игра «Конфликты»**

*Ведущий:* Давайте попробуем разыграть конфликтные ситуации, которые придумаете вы сами. Кто хочет участвовать в игре? Каждый участник пусть выберет для себя роль. В течение 5-10 минут эти ситуации нужно будет разыграть и вместо его персонажей принять решение.

### **Примеры конфликтных ситуаций**

1. Ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Не пойдешь ты никуда на ночь глядя, маленький еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна для выполнения домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил и теперь не могу ее найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю. У меня все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

*Примечание для ведущего*

При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может значительно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей зависит от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

### **Обсуждение**

- Как Вы считаете, удалось ли участникам игры разрешить конфликтную ситуацию? На чьей Вы стороне?

- Что помогло или помешало разрешить эту ситуацию?

### **Упражнение «Иностранец»**

Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос» представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав следующие фразы.

- Сам себе на уме.
- Комар носа не подточит.
- Метать бисер перед свиньями.
- Сам черт не брат.
- Прошел огонь, воду и медные трубы.
- Не подмажешь – не поедешь.
- У семерых нянек дитя без глазу.
- Яйца курицу не учат.
- На воре и шапка горит.

- Зимой прошлогоднего снега не выпросишь.
- Дом был полной чашей.
- Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

*Психологический смысл упражнения.* Упражнение учит рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию наивного слушателя, не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает, Умение принимать такую позицию – одно из важных предпосылок способности конструктивно разрешать конфликты.

### **Обсуждение**

Вот видите, как сообразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ заранее известного понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней конфликты.

### **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 сочинение-рассуждение «Конфликт как возможность для прояснения и обновления своих ценностей и значимых взаимоотношений».

## **Занятие 9. Разрешение конфликтов**

### **Цели занятия:**

1. Показать исторический путь развития конфликта в человеческом обществе
2. Познакомить подростков со способами разрешения конфликта.
3. Выработать навык разрешения конфликта, используя принципы позитивной коммуникации.

*Ведущий:* Здравствуйте! На прошлом занятии мы с Вами вели разговор о конфликте и причинах его возникновения. Поделитесь своими размышлениями по теме домашнего задания.

Сегодня на занятии мы продолжим разговор о конфликте и стилях поведения в нем, совершим маленький экскурс в прошлое.

### **Анкетирование**

1. Как люди разрешали конфликты:
  - а) в первобытные времена;
  - б) в средние века;
  - в) в 18-19 веках?
2. Какие знания нам необходимы для разрешения конфликтов в наше время?
3. Как необходимо поступать, чтобы конфликты быстрее решались?

### **Информационно-дидактическая часть**

Для того чтобы предстать перед нами в современном виде, конфликт должен был пройти довольно длинный исторический путь. И каждый новый век, каждая эпоха приносили в это явление жизни что-то новое, особенное. В первобытные времена конфликты разрешались следующим образом: человека изгоняли из племени или объявлялся бойкот членов племени. Крайней степенью разрешения конфликта была смертная казнь.

Во времена античности существовал третейский суд, который вершил правосудие. Средние века - это расцвет инквизиции, время жестоких казней и пыток. В 18-19-х веках способом разрешения конфликта была дуэль. И в наше время необходимы знания для решения конфликтов.

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. Схема включает 4 ступени:

1 ступень - максимально 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.

### **Развитие навыков**

#### **Упражнение-разминка «Гвалт»**

Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше - всего по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача – на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

*Вариант 2.* Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метров. Поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из каждой шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), на другой – только хорошее.

#### **Обсуждение**

Приведите примеры из жизни, показывающие, что человек склонен слышать только то, что он желает услышать.

### **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 истинными. 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»**

*Ведущий:* Сейчас мы устроим маленький театр. Кто хочет быть актером? Мне нужно 6 человек: 4 девушки и 2 молодых человека.

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 кассету, но отдала другой девочке.

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать «актерам» 2–3 минуты 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.

Участники показывают подготовленные сценки. После показа каждой сценки 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 после каждой размолвки 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.

### **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**

Составить рекомендации по овладению приемами бесконфликтного общения на основе книги Д. Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», включив в них собственные рекомендации.

*Словарь основных понятий*



**Компромисс** – это соглашение на основе взаимных уступок.

Конструктивный выход конфликта - это изменение ситуации с устранением причин разногласия и с отсутствием опасных и вредных последствий для своего здоровья и здоровья окружающих.

**Конфликт** – психическое явление, заключающееся в столкновении противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мнений, а также мотивов, потребностей одного человека.

Конфликтная ситуация - это временная комбинация каких-то обстоятельств (объективных и субъективных), обуславливающих возможные противоборствующие варианты поведения людей.

**Мотив** – субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека - психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору того или иного способа действия и его осуществлению. В качестве мотива могут выступать инстинкты, влечения, направленные на определенный объект эмоции, установки, идеалы, элементы мировоззрения и др. От мотива следует отличать мотивировку.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Азаров А.Я.* Конфликтология в школе. – М., 1999.
2. *Барлас Т.В.* Популярная психология: от конфликтов к обретению «я». – Москва, 1997.
3. *Лукашенок О.Н., Щуркова Н.Е.* Конфликтологический этюд для учителя. – М., 1998.
4. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. – М.: 1996.
5. *Скотт Д.Г.* Конфликты. Пути их преодоления. – Киев, 1991.
6. *Степанов С.* Популярная психологическая энциклопедия. – М., 2003.
7. *Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница*– СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000. – 190 с., ил.

## **Занятие 10. Манипуляции и защита от них**

### **Цель занятия:**

Познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Как ваши дела? Все ли справились с домашним заданием? Зачитайте ваши рекомендации по бесконфликтному общению.

Тема нашего сегодняшнего занятия посвящена манипуляциям и защиты от них.

### **Анкетирование**

1. Что вы понимаете под словом «манипуляция»?
2. Что значит манипулировать другим человеком?
3. Почему люди прибегают в общении к манипуляциям?

### **Информационно-дидактическая часть**

Манипуляция – это скрытое психологическое воздействие на партнера по общению с целью добиться от него выгодного поведения.

Для манипуляции нужны манипулятор и жертва – адресат манипуляции. Манипулируя жертвой, манипулятор задевает чувствительные струны души жертвы, вызывая эмоциональную реакцию. Именно эмоциональная реакция адресата манипуляции заставляет его делать то, чего он делать, собственно говоря, и не собирался.

На каких же струнах души человека предпочитает играть манипулятор? Только на тех струнах, которые значимы для адресата манипуляции. При этом, чем искуснее манипулятор, чем больше мотивов поведения человека он способен распознать, тем больше струн души способен задеть. Впрочем, существуют так называемые «универсальные мотивы поведения», которые характерны практически для всех людей. Эти мотивы – чувство собственного достоинства, страх и материальный мотив.

Ведь всякая манипуляция сознанием есть взаимодействие. Жертвой манипуляции человек может стать лишь в том случае, если он выступает как

соавтор, соучастник. То есть, если вами манипулируют, значит, вы разрешаете это делать. Почему и зачем?

Как распознать манипуляции в отношениях?

Всегда тяжело осознавать, что стал жертвой манипулятора, особенно, если манипулятором оказался самый близкий человек. Каждый человек может вспомнить множество примеров манипуляции, как из своего детства, так из сегодняшних дней. Манипуляции стали столь обычной, столь повседневной частью нашей жизни, что мы их перестали замечать.

Главным критерием манипуляций является то, что под влиянием манипуляций люди делают или чувствуют то, что при других обстоятельствах не стали бы делать или чувствовать, например:

- мать убеждает ребенка выпить лекарство, объясняя, что если он не сделает этого, то попадет в больницу, где ему будут ставить уколы,
- друг говорит: я уважаю тебя, сделай выбор настоящего мужчины...
- подруга подруге: Ты единственная, кто меня понимает! Ты такая хорошая!

Как же распознать такие ситуации?

Есть несколько признаков того, что тебя заставляют делать что-то против воли:

- *Эмоциональный дискомфорт при общении.*

Манипулятор действует настолько тонко, что Вам ничего не остается, как выполнять его просьбы, при этом вы испытываете ощутимый дискомфорт. С одной стороны, Вы делаете всё по своей воле, по крайней мере, Вам так кажется, с другой – Вам это абсолютно неприятно.

- *Смешанные чувства, неприятные эмоции.*

В первом случае Вы ощущаете непонятную тревогу, но не придаете особого значения этим переживаниям. Здесь же Вам откровенно неприятно, Вы злитесь, раздражены, испытываете страх или вину. Это первый сигнал о том, что манипулятор умело «играет» на Ваших чувствах, заставляя выполнять его требования.

*- При общении с человеком повторяются неприятные эмоции.*

Самый верный способ распознать в человеке манипулятора – проследить за своими переживаниями во время общения с ним. Если каждый раз во время разговора ты испытываешь одни и те же эмоции (досаду, чувство вины, гнев, самоунижение и т.п.) – тобой точно манипулируют, играя на твоих слабостях.

*- Во время общения у тебя появляется ощущение нереальности происходящего.*

Например, человек начинает делать несвойственные ему вещи, совершать странные поступки.

Манипуляторам характерна одна общая черта – они никогда не идут на открытое выяснение отношений. Ты не сможешь построить конструктивный разговор с таким человеком, ведь при первых же попытках вывести манипулятора на чистую воду, он пойдет в наступление, обвиняя тебя во всех смертных грехах. Принцип: лучшая защита – это нападение, прекрасно работает на благо манипулятора. В конце выяснения отношений ты и забудешь о цели разговора, пытаясь опровергнуть несправедливые обвинения со стороны человека.

*Виды манипуляций:*

Самый безотказный метод влияния на человека – манипуляция его слабостями. Можно выделить самые распространенные способы манипуляции:

*- Манипуляция чувством жалости.*

Мужчины редко используют этот метод, он больше свойственен женщинам, хотя и среди представителей сильного пола встречаются экземпляры, спекулирующие на жалости других. Всегда найдутся сердобольные дамочки, которые пожалеют и приласкают «бедного» и несчастного...

*- Манипуляция чувством вины.*

Этот вид воздействия широко используется родителями, воспитателями, педагогами, а затем уже – партнерами в отношениях. С раннего детства человек

привыкает везде и всегда чувствовать себя без вины виноватым, но обычно он заглушает это чувство. Манипуляторы прекрасно осознают, что вызвав чувство вины, можно достичь практически любой цели.

*- Манипуляция неуверенностью в себе.*

Прекрасный способ управлять человеком – снизить его самооценку.

*- Манипуляция лестью.*

Этот метод часто используют продавцы.

Приемы манипулирующих направлены на игру с человеческими слабостями: обидами на других, чувстве одиночества, чувстве собственной значимости и т.п. Людям предлагается видимость социальной поддержки, подлинная суть же происходящего состоит в обеспечении собственных интересов. Как же можно противостоять манипуляции? Здесь также существуют свои правила, знать которые просто необходимо. Во-первых, не стоит сразу же сообщать свою точку зрения, свою жизненную позицию, так как манипуляторы специально обучаются психологическим атакам на любую ценностную позицию, не совпадающую с их убеждениями.

Во-вторых, следует постараться понять мотивы манипулятора, чего он хочет достичь, разговаривая так с Вами. Вообще задавание личностно-ориентированных вопросов – очень важная психологическая самозащита. Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его – что конкретно он хочет. Зачем ему это нужно, почему он об этом завел разговор именно сейчас. Использовать прием «заезженной пластинки» - раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания. Брать тайм-аут не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т.п.

В-третьих, следует развивать и укреплять самоуважение. Самоуважение, основанное на стремлении к самообразованию и утверждению в своей жизни и жизни своих близких идеалов истины, красоты и добра, человеческой солидарности – надежный барьер на пути манипуляции и манипуляторов.

## **Развитие навыков**

### **Упражнение-разминка «Толкачи»**

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3-4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы или с напарником того же пола, так и другого (мальчик-девочка).

### **Обсуждение**

После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, ведущих к победе, ведущий переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:

- Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до поры до времени оно скрыто от адресата.
- Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости.
- Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» - его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т.п.

### **Упражнение «Зигзаг»**

Участники делятся на подгруппы, каждая из которых получает в текстовом виде лишь фрагмент из общего объема информации по теме, участники сначала обсуждают его между собой, придумывают к нему свои примеры, а потом организуется взаимное обучение: участник и излагают свой фрагмент информации членам других групп. Такой метод подачи информации в контексте психологического тренинга имеет ряд преимуществ, хотя и требует существенно больше времени, чем традиционный информационный блок. Он

подразумевает активную позицию участников, интенсифицируя внутригрупповое взаимодействие подростков, способствует развитию коммуникативных навыков.

### **Ход работы**

1. Участники разбиваются на подгруппы: 11 и меньше подростков лучше разделить на 3 подгруппы, больше число – на 4.

2. Каждая подгруппа получает раздаточные материалы, содержащие часть текста, где в популярной форме описываются те явления, которым посвящена работа.

3. Внутри подгрупп подростки читают материалы, обсуждают их, придумывают свои примеры.

4. Члены первой подгруппы расходятся в другие две или три подгруппы и там рассказывают участникам о том, что они узнали (3-5 минут). В зависимости от общего количества подростков в каждую из подгрупп могут пойти 1-3 участника. Потом также расходятся и передают другим свою информацию члены следующих подгрупп. Таким образом, происходит взаимное обучение, любой из подростков минимум по два раза оказывается роли источника информации и ее получателя. Прежде чем переходить к следующей игре, ведущий предлагает подросткам задать вопросы, которые у них возникли, которые у них возникли в процессе работы, и отвечает на них.

### **Раздаточные материалы**

*Подгруппа 1. Преувеличение типичности поведения.* Большинству людей свойственно присматриваться к окружающим и стараться вести себя также, как и они, делать то, что «принято». Мало кто хочет быть «белой вороной». И потому, когда человека хотят склонить к определенному поведению, ему обычно представляют данное поведение как широко распространенное, типичное для многих.

▪ Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!

▪ По результатам опроса, за этого политика собираются проголосовать 75% избирателей. Выбор за вами!»

*Ссылка на авторитеты.* Людям свойственно прислушиваться к мнению тех, кто хорошо известен, достиг определенного веса в обществе, обладает какими-либо важными знаниями и т.п. Естественно, манипуляторы злоупотребляют этим: демонстрируют ложный авторитет или просто покупают публичное заявление авторитета.

*Подгруппа 2. Создание спешки, ажиотажа.* Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время. Но времени-то его и стремятся лишить, когда хотят склонить к сомнительным действиям. Создав у человека ощущение спешки, его куда легче заставить действовать под влиянием сиюминутного импульса, а не разума. Навязывается формула: «Действуй немедленно или проиграешь». Способ широко используется в торговле и рекламе, особенно при организации продаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе – хватай немедленно!

- «У нас осталось всего 15 телефонов, продающихся со скидкой! Приносим извинения тем, кто не успевает их купить».
- «Эта юбочка, к сожалению, последняя, все уже разобрали!»
- «Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность оттянуться перед началом учебного года!»
- «Экскурсионный автобус отправляется прямо сейчас, осталось всего два места!»

Впрочем, дефицит времени не всегда свидетельствует о попытке манипулирования. В жизни возникает довольно много ситуаций, требующих быстрых решений. Необходимость действовать быстро свидетельствует о манипуляции лишь тогда, когда спешка создается искусственно.

*Подгруппа 3. Злоупотреблением правилом взаимного обмена.* Правила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда



нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок, - это называется правилом взаимного обмена информации. Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально - с целью оказать влияние, добиться чего-нибудь от нас. И довольно часто это удается. Ведь принимая подарок или какую-нибудь «любезность», мы начинаем чувствовать себя обязанными, и нам становится неудобно отказать тому, от кого мы приняли этот подарок.

Примеры таких манипуляций:

- Бесплатные дегустации в продуктовых магазинах, после которых предлагается купить тот товар, который человек попробовал.
- Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своей доктрины, а потом просят о материальном пожертвовании.

*Подгруппа 4. Навязывание обязательств.* Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства хотя бы в общих чертах (заявляет о своей дружбе, обещает помочь и т.п.), потом его гораздо легче убедить принять и те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, то есть новые поступки логично вытекали из того, что сказано или сделано раньше. Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («та согласен мне помочь?»), или что-нибудь пообещал, или высказал публично намерение что-либо сделать. Поставил подпись под каким-либо обращением, дал клятву принес присягу. Вот пример диалога:

- Ты мне друг?
- Конечно, друг.
- А тогда реши за меня задачку по алгебре?
- ??
- Ну ты же сам сказал, что друг! А друзья всегда помогают.
- Ну ладно, давай задачку...

**Ролевая игра «Манипуляции»**

Предлагается придумать, подготовить и представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Время на подготовку – ориентировочно 15-20 минут. Рекомендуется стремиться к тому, чтобы в игре оказались задействованы все члены подгруппы. Лучший вариант, когда подростки придумывают сюжеты игры самостоятельно и обойдутся без дополнительных подсказок ведущего. Если они испытывают затруднения, можно подсказать несколько возможных сюжетных линий. Например, в сфере торговли.

- Девушка уговаривает своих знакомых принять участие в «финансовой пирамиде» купить у нее косметику, одновременно став торговым представителем фирмы-производителя, и продавать такой же товар дальше.

- Покупатель пришел в магазин, чтобы заменить недавно приобретенный сотовый, в котором все разговоры сопровождаются треском. Продавцы же с использованием манипуляции пытаются убедить его, что изделие вполне исправно, и он должен отказаться от своих претензий.

### **Обсуждение**

Вы узнали о некоторых способах манипуляции и увидели их в действии, а кто предупрежден – тот вооружен. Теперь можете предложить сами, как эффективнее всего защищаться от них. Возможно, какие-то способы защиты вы уже увидели в этой игре, другие можете придумать самостоятельно.

### **Упражнение «Живое препятствие»**

Участников просят образовать «живое препятствие», встав в плотную группу, принять такую позу, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную живую непроницаемую стену, которую можно преодолеть таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу, например, расталкивать, растаскивать других участников и т.п., а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед

прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

### **Обсуждение**

Сначала участники обмениваются возникшими при выполнении упражнения эмоциями и чувствами, затем делятся своими наблюдениями о том, какие варианты действий были использованы для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным.

### **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**

Составить рекомендации по защите от манипуляций.

#### *Словарь основных понятий*

**Психологическая манипуляция** - тип социального, психологического воздействия, социально-психологический феномен, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной или насильственной тактики.

#### *Рекомендуемая литература*

1. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояние влиянию. - СПб., 2002.
2. Чалдини Р. Психология влияния.- СПб., 2002.
3. Пиз А., Гарднер А. Язык разговора. – М., 2003.
4. *Грецов А.Г.* Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.

## **Занятие 11. Дружба**

### **Цели занятия:**

1. Познакомить детей с понятием «дружба».

2. Сформировать представление о ценностях дружбы.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Как ваши дела? Все ли справились с домашним заданием? Зачитайте ваши рекомендации по бесконфликтному общению.

Тема нашего сегодняшнего занятия посвящена дружбе. Мы попытаемся с Вами найти ответ на вопрос «Что мы ищем в дружбе?».

### **Анкетирование**

1. Какими качествами должен обладать настоящий друг?
2. Что ты хочешь развить в себе, чтобы стать настоящим другом?
3. Может ли настоящий друг предложить сигарету, алкоголь, наркотики?
4. Какие бывают мотивы дружбы?
5. За что люди ценят дружбу?
6. Могут ли ссориться друзья?
7. Могут ли родители быть друзьями?

### **Информационно-дидактическая часть**

Дружба – это такие отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, общности интересов, доверии. Дружеские отношения относятся к наиболее важным человеческим ценностям. Автор специального исследования по психологии И.С.Кон считает, что: «Дружба, дружеские отношения ценны, прежде всего, потенциально, давая уверенность в том, что нам есть с кем поделиться, есть к кому обратиться за помощью». Такая потребность возникает не так часто, в зависимости от конкретных обстоятельств. Однако это не значит, что в остальное время мы забываем друзей, как и они нас. Дружба просто ждет своего часа.

Разные люди дружат по-разному, и то, что важно для одних связанных дружбой людей, может быть безразлично для других.

Кстати, идеал дружбы поддерживающей и связывающей духовно характерен практически для всех народов. Однако англичанин в дружбе скорее всего сдержан, для русского человека характерна открытость и даже

исповедальность дружбы. И все-таки, несмотря на такие различия, существуют общие правила дружбы, нарушение которых приводит к разрыву дружбы. Вот основные из них:

а) уверенность в другом лице и доверие к нему;

б) друг должен:

- Делиться новостями о своих успехах.
- Высказывать эмоциональную поддержку.
- Добровольно помогать в случае нужды.
- Защищать друга в его отсутствие.
- Не критиковать друга публично.
- Сохранять доверенные тайны.
- Уважать внутренний мир друга.

Правила дружбы распространяются на все виды дружбы: детскую и юношескую, дружбу в молодости и старости.

В юном возрасте очень важно чувствовать себя принятым в круг своих сверстников. Однако нередко это порождает эмоциональную зависимость от меняющихся настроений, чувств и поведения других. Некоторые молодые люди живут по «чужим сценариям», называя это дружбой. Случается, что такая «дружба» заставляет отказываться от значимых ценностей, от своего «Я».

Настоящая дружба не возникает на пустом месте. Чтобы обрести хотя бы одного друга, необходимо жертвовать своим временем, делами ради других, и тогда дружба придет. Если у человека много друзей, он чувствует себя увереннее и спокойнее в жизни.

### **Развитие навыков**

#### **Игра-активатор «Слепой паровозик»**

Участники сцепляются в маленькие паровозики по 2-е или по 3-е. Тот, кто спереди, закрывает глаза и слушается движений последнего. Тот, кто в середине, нейтрален. Игра происходит молча.

Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5-ти паровозиков.

*Цель игры:* разрядка, сплочение, опыт ответственности, доверия или недоверия партнеру.

### **Упражнение «Поиск сходства»**

*Описание упражнения. Первый вариант.* Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т.п.), и объясняет правила игры: «Тот, у кого находится этот предмет, должен, как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т.п.

### **Обсуждение**

Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

### **Микросценки «Как Вы поступите?»**

*Ведущий:* А сейчас мы устроим маленький театр. Кто хочет быть актером? Мне нужно 6 человек.

Если желающих не найдется, можно решить проблему с помощью жребия. Актеров необходимо разделить на 3 группы: 3 девушки и 2 молодых человека.

Каждая группа получает свое задание.

*Сценка 1.* Ваш друг прогулял учебные занятия. Он сообщает Вам причину (придумайте сами) и просит Вас подтвердить ее родителям, так как они поверят только Вашему слову. Как Вы поведете себя в этой ситуации?

*Сценка 2.* Директор школы предлагает Вам перейти в класс с углубленным изучением предмета, который Вам будет необходим для поступления в университет. Причем Вы знаете, что по окончании обучения в этом классе Вас примут в университет без вступительных экзаменов. Но если Вы дадите согласие учиться в этом классе, Вам придется расстаться с лучшим другом, который

учится не так хорошо, как Вы. Вы пришли к директору школы и должны дать ответ, как Вы поступите?

*Сценка 3.* Ваша подруга занимается в художественной школе, но в один из вечеров, когда должно проходить занятие, назначена дискотека. Подруга просит Вас поговорить с ее родителями так, чтобы она смогла пойти на дискотеку. Ваши действия?

### **Пояснение для ведущего**

Участники показывают подготовленные сценки. После показа каждой сценки, ведущий обсуждает их с отрядом.

### **Упражнение «Опора»**

Два участника становятся спинами, опираются друг на друга, расслабившись и отдав всю тяжесть опоре. В другом варианте держать своего партнера, пренебрегая своим удобством.

### **Дискуссия**

1. В каком случае стоять удобнее?
2. Когда стоять хотелось дольше?
3. Что легче - опираться или поддерживать?

### **Композиция «Мои ресурсы»**

Участники строят композицию, отражающую ресурсы – факторы, помогающие им преодолеть жизненные трудности и достигнуть намеченных целей, например, успехов в межличностном взаимодействии. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может по желанию участников проводиться и в микрогруппах.

Чтобы участникам было на что опереться в построении своих композиций, ведущий кратко рассказывает об основных группах ресурсов.

- Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
- Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т.п.

- Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, - родственники, друзья, преподаватели и т.д.

Композиция может строиться в любом месте, понравившемся участнику, - на парте, на полу, на стуле, на подоконнике и т.п., кроме обычного набора изобразительных материалов в композицию можно включить и другие предметы, символизирующие для участников какие-либо ресурсы (фотографии, сотовый телефон, часы и др.). Время выполнения работы – 25-30 минут.

### **Обсуждение**

Обсуждение строится как экскурсия: группа перемещается от работы к работе, а их авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов. Им дается 2-3 минуты на выступление, форма которого остается на композиции их усмотрение и впоследствии распечатать снимки своих работ.

Хорошо, если у ведущего будет возможность, при желании участников, сфотографировать.

### **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 сочинение «Для чего человеку друзья», «Лучший день с другом».

#### *Словарь основных понятий*

**Друг** – человек, который связан с другим человеком дружбой.

**Дружба** – отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов и т.п.

#### *Рекомендуемая литература*

1. Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А. Нравственность. Здоровье. Семья. – Екатеринбург, 2000.



2. Словарь русского языка /под ред. А.П. Евгеньева.- М: Русский язык, 1984.

3. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений/ А.Г. Лидерс – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.

4. Психологический практикум: межличностные отношения: методические рекомендации / И.Б. Дерманова, Е.В. Сидоренко - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 40 с.

## **Занятие 7. Воздействие табака на организм человека**

### **Цели занятия:**

1. Выявить причину потребления табака.
2. Ознакомить с немедленными и отдаленными последствиями курения.
3. Разъяснить вред пассивного курения для человека.
4. Выработать негативное отношение к курению.

**Материалы для занятия:** образцы табачной рекламы из газет и журналов для обсуждения.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Кто хочет прочесть свое сочинение?

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам прочесть домашнее задание, обязательно похвалите их за него.

*Ведущий:* Тема сегодняшнего занятия – «Воздействие табака на организм человека».

### **Анкетирование**

1. Много ли у нас курящих людей в обществе? Почему же люди начинают курить?
2. Какие существуют последствия курения?
3. Как влияет курение на внешность человека?
4. Согласны ли вы с мнением, что «курение – это личное дело каждого человека?»

## Информационно-дидактическая часть

На больших рекламных щитах на центральных улицах крупных городов, на телеэкране, на страницах красочных журналов мы видим молодые, здоровые и улыбающиеся лица, радующиеся жизни, на фоне ярких красочных пейзажей, дорогих машин и с сигаретами в руках. Создается впечатление, что сигареты - это спутник успеха в жизни серьезного человека. Многие действительно закуривают свою первую сигарету, стремясь быть похожими на своих героев, несмотря на то, что «Минздрав предупреждает».

Так о чем же предупреждает Минздрав? При курении образуется до 6000 вредных для организма человека компонентов, 80 из которых стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия. Это никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, радиоактивные вещества.

В 80-х годах Всемирной организацией здравоохранения никотин был причислен к мягким наркотическим веществам. Действие никотина на организм ничем не отличается от действия наркотика.

Существуют немедленные и отдаленные последствия курения. Употребление табака вызывает сильное сердцебиение, неровное дыхание, трудность запоминания информации. Под действием угарного газа развивается ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда. Радиоактивные вещества и канцерогенные смолы являются основной причиной раковых заболеваний. Курение влияет на внешность человека - на кожу, волосы, глаза, зубы и т. д. По мнению специалистов, компоненты табачного дыма растворяются в поте и жире, находящихся на коже. При этом образуются щелочи и кислоты, которые разрушают поверхностный слой кожи. Образуются микротрещины, способствующие образованию морщин.

Твердые частицы дыма, копоть, смолы, красящие вещества пропитывают кожу. Они придают коже землистый, серый оттенок.

Глаза раздражаются табачным дымом. Вследствие этого слезятся, краснеют, появляется припухлость век. Снижается острота зрения.

Сажа и деготь осаждаются на зубах. Зубы темнеют. Воспалается слизистая десен и языка, появляется неприятный запах изо рта.

Аммиак, содержащийся в дыме, растворяясь в слюне, образует щелочь. Она разъедает десна и зубы. Это вызывает усиление образования слюны. Курильщики часто плюются. Это не красит ни мужчин, ни женщин.

Голос у курильщика становится грубым, прокуренным, хриплым. От кашля напрягается лицо, и образуются морщины. Курящие выглядят старше своих лет.

За все в нашей жизни приходится платить: за образование, за еду и тепло. За сигареты тоже приходится платить, и не просто 10–30 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 с 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.

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.

### **Развитие навыков**

#### **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.

#### **Обсуждение табачной рекламы в газетах и журналах**

1. О чем говорит и о чем умалчивает реклама.
2. На какие потребности направлена реклама, действительно ли она их удовлетворяет.
3. Какие рекламные приемы, по вашему мнению, используют производители сигарет, чтобы их товар лучше продавался?

#### **Пояснения для ведущего**

По мере того как участники будут формулировать рекламные приемы, их можно записывать на листе ватмана.

*Приемы недобросовестной рекламы:*

- Связь с общечеловеческими ценностями (свободой, радостью, независимостью).
- Связь с романтическими ситуациями.

- Связь с приключениями.
- Наделение товара фантастическими свойствами.
- Приписывание товару свойства “национальной гордости”
- Наделение товара признаком богатства и успеха в жизни.

### **«Что можно купить на деньги курильщика?»**

*Задача:* подсчитать что можно купить на те деньги, которые курильщик тратит на приобретение сигарет (в течение недели, месяца, года).

### **Задание. «Назовите возможные способы отказа от предложенной сигареты»**

Чтобы отказ был действенным, мотивируйте его.

### **Пояснения 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 предложенной сигареты:*

- Я хочу быть здоровым.
- Нет, спасибо, это сейчас не модно.
- Я занимаюсь спортом, а курение и спорт несовместимы.
- Эта дрянь не для меня.
- Я не собираюсь отравлять свой организм.
- Это мне ничего не дает и т.д.

### **Дискуссия «Как хорошо не курить»**

Участники делятся на две группы: одна половина обсуждает «как хорошо не курить», другая – «почему курить плохо».

### **Упражнение «Препятствия»**

Участники стоят или рассказываются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди, выступая в роли водящего, должен с открытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т.п.). Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать лишь одно «препятствие» - то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв

направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стене, откуда он начал путь, звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

### **Обсуждение**

Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего? А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих? Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

### **Упражнение «Мячик»**

Игра выглядит следующим образом: участники встают в круг и перебрасывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилам. После этого мяч перебрасывается другому участнику и т.д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например, так:

Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «здоровье», «воздух». Поймавший должен назвать, соответственно, один из способов укрепления здоровья;

Тот, кто бросает мяч, говорит название какого-либо места, а поймавший – три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись туда.

Тот, кто бросает мяч, называет любой праздник (как реальный, так и вымышленный), а тот, кто ловит – трех человек, которых бы он пригласил на такой праздник.

### **Обсуждение**

Участников просят поделиться возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные

вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи.

### **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**

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

Написать список вредных веществ, содержащихся в табаке.

### *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.

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

**Пассивный курильщик** - человек, находящийся с курильщиком и вдыхающий табачный дым.

### *Рекомендуемая литература*

1. Андреева Т., Красовский К. Что обуславливает неэффективность программ профилактики курения для подростков. Поиски выхода. - Казань: 2000.
2. Бойко А. Как избавиться от курения.//Воспитание школьников. – 1990.- №5
3. Соблазны курения: Как противостоять им.//Семья и школа. - 1997.- №3.
4. Спасибо, не курю! – М: «Молодая гвардия»,1990.

5. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.А Гусева – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.

## **Занятие 12. Воздействие алкоголя на организм человека**

### **Цели занятия:**

1. Сформировать представление о вредном воздействии алкоголя на организм человека.
2. Выработать у подростков отрицательное отношение к попытке попробовать алкоголь.

**Материалы для занятия:** несколько больших листов ватмана, фломастеры, карточки задания.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень рад встрече с Вами. Как ваши дела? Все ли приготовили домашнее задание?

Перечислите вредные вещества, содержащиеся в табаке.

Зачитайте свое интервью с некурящим человеком. Какие преимущества дает этому человеку некурение?

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3-4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания, обязательно похвалите их за него.

*Ведущий:* Сегодня мы поговорим об алкоголе и о его влиянии на организм человека.

### **Анкетирование**

1. Почему люди употребляют алкоголь?
2. Действительно ли алкоголь помогает человеку выйти из трудной ситуации – бороться со стрессом, расслабиться или совсем наоборот?
3. К чему может привести употребление алкоголя?
4. По каким причинам ребята соглашаются или хотят попробовать алкоголь?

### **Информационно-дидактическая часть**



Проблема злоупотребления алкоголем – проблема сложная и давняя для нашего общества. В настоящее время в стране сохраняется высокий уровень потребления алкоголя, превышающий по экспертным оценкам 10 л на душу населения.

В последние годы снижается средний возраст приобщения к алкоголю, растут показатели заболеваемости и смертности от причин, непосредственно связанных с алкоголем, а также число случаев развития алкогольных психозов. Общее количество учтенных в здравоохранении больных алкоголизмом превышает 2 млн. человек.

Существует мифы алкоголизма:

*Миф 1. Алкоголь поднимает настроение и помогает развеселиться.*

Да, если человек знает норму, превышая которую, теряет над собой контроль, но под действием алкоголя происходят ссоры, драки, необдуманные поступки о которых будешь жалеть. Уметь радоваться жизни без алкоголя – признак здоровой личности.

*Миф 2. Алкоголь помогает забыть жизненные проблемы, конфликты с близкими людьми.*

Да, но на очень короткое время, пока человек пьян. Сколько ни выпей – проблемы все равно остаются, а к ним добавляются новые.

*Миф 3. Алкоголь полезен.*

Да, но в исключительных случаях и в небольших дозах, под наблюдением врача. Алкоголь нарушает работу всех систем организма, большая доза может привести к отравлению и к смерти.

Специалисты выделяют 3 вида последствий злоупотребления алкоголем.

**ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:** Похмелье, тошнота, язва желудка и гастрит, отравление, травмы, цирроз печени, гепатит, болезни сердца, рак пищевода, желудка, психозы, провалы в памяти, белая горячка.

**ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ:** Нарушение общественного порядка, уголовные преступления (причинение материального ущерба, нападения, убийства), хулиганство, вождение автомашины в пьяном виде, самоубийства.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:** Семейные проблемы, ссоры с друзьями, агрессивность по отношению к другим, насилие в семье, низкая работоспособность, прогулы на работе, несчастные случаи.

По каким причинам ребята соглашаются или хотят попробовать алкоголь? Можно выделить несколько причин:

- Интерес к возникающим при этом ощущениям.
- Желание походить на старших.
- Чувства неудобства отказа в компании.
- Желание быть такими, как все.
- Надежда получить облегчение в горе, от обиды.
- Показать свою независимость, взрослость.

В общем, причины разные, однако, все время выпивать в одиночку никто не имеет желания и даже не думает об этом. Большинство людей понимает, что это опасно. Однако в компании, когда друзья употребляют, никому не хочется оставаться в стороне.

Беда только в том, что это быстро превращается в привычку, а потом в зависимость от алкоголя. Несмотря на то, что в компании может быть весело, модно и даже престижно выпить, тем не менее, как вы знаете, это вредно и опасно. Один из способов не стать зависимым от алкоголя – это не принимать его ни в каких ситуациях: ни с друзьями, ни по предложению старших ребят, перед которыми не хочется выглядеть «хилым».

Чтобы радоваться жизни, иметь хороших друзей, нужно выбрать здоровый образ жизни, это, значит, заботиться о своем здоровье, заниматься физкультурой и спортом, развивать свои способности, которые помогут вам в будущем добиться счастья, радости и успеха в жизни.

### **Развитие навыков**

#### **«Как решить, употреблять или не употреблять алкоголь?»**

*Ведущий:* Если Вы попадаете в ситуацию, когда Вас побуждают выпить, неплохо было бы иметь свою принципиальную позицию на этот счет.

Определить эту позицию каждому из Вас помогут ответы на следующие вопросы:

1. Какими свойствами обладает предлагаемый продукт?
2. Какие преимущества я получу, если соглашусь выпить?
3. Какие неприятности могут меня ожидать в этом случае?

4. Не перевешивают ли возможные неприятности возможные преимущества? Не станут ли неприятности более серьезными с течением времени?

5. Так ли я уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо?
6. Чего ради мне предлагают алкоголь?
7. Что мне необходимо сделать сейчас?

Чтобы ответить самому на эти вопросы, необходимо время. Поэтому если Вас подгоняют: «Не тяни, пей быстрее!», не страшно, если Вы ответите: «Не давите на меня. Я имею право подумать!»

### **Игра-активатор «Сопротивление»**

Участникам нужно встать друг против друга на дистанцию вытянутой руки. Поднять руки на уровне груди, прикоснуться друг друга ладонями. Договориться, кто будет ведущим. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот.

В задачи входит:

- а) оказать сопротивление и ощутить давление напарника, сталкивать нельзя;
- б) столкнуть напарника с места, суметь противостоять давлению и при этом

устоять на месте.

А сейчас мы потренируемся как поступать в случаях предложения алкоголя.

### **Ролевая игра «Выбор решения»**

Произвольно разделитесь на 3–4 группы. Сейчас я Вам прочитаю рассказ-задание. В течение 5–10 минут этот рассказ нужно будет обыграть и вместо его персонажей принять решение. Главному герою нужно постараться найти аргументы для отказа от предложения выпить.

### **Варианты задания**

1. Ваш друг влюбился в девочку из соседнего класса. Она очень красивая, хорошо танцует, со вкусом одевается. Друзья посоветовали ему выпить для смелости и подойти и познакомиться на дискотеке.

2. Алина и Марина пошли на танцы (на дискотеку, в клуб и т.п.). Там их друзья и подружки предлагают выпить для веселья немного спиртного (в туалете или на улице за углом). Алина раньше уже пробовала, но ей не понравилось. Сейчас ей не хочется в глазах людей выглядеть трусливой или смешной, но, с другой стороны, не хочется и пить. Марина раньше не пила и ей очень интересно какие от этого ощущения.

3. В отсутствие родителей ребята собрались встречать Новый год, накрыли на стол. Двое ребят уже пробовали алкоголь. Они предложили выпить. Двое еще не употребляли. Один хочет попробовать, а другой относится отрицательно. Ребята знают, что родители не догадаются о случившемся.

### **Пояснения для ведущего**

Не стоит фиксировать внимание на том, чтобы все участники выполняли строго определенные роли, если все они будут «работать» за основного персонажа - это будет неплохо. Одного из членов каждой группы можно попросить записывать ответы на вопросы. После обсуждения группы в порядке очереди представляют свои ответы. Следует сосредоточить внимание на процессе обдумывания и принятия решения, также на мотивах тех, кто предлагает выпить.

Не забывайте поощрять участников, если они стараются честно работать.

### **Быстрый круг**

Можно ли радоваться жизни, иметь хороших друзей и не быть одиноким без алкоголя? (Для этого нужно вести здоровый образ жизни, а это значит заниматься спортом, развивать себя интеллектуально и духовно).

### **Упражнение «Ресурсы»**

Участникам дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть

поставленных целей, например, спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов.

- Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
- Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т.п.
- Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, - родственники, друзья, преподаватели и т.д.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотографии близких людей, сотовый телефон, ключи от квартиры и т.д.). Время работы - 25-30 минут, потом участники проводят презентацию своих композиций.

### **Обсуждение**

Какие выводы сделал каждый участник лично для себя из этого упражнения. Какие ресурсы представляются наиболее важными. Кто и для чего планирует их использовать?

### **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**

В реальной жизни не так-то просто отказаться. Может быть, вы убедились на примере тех сценок, которые мы сыграли. Однако можно заранее обдумать, какие приемы можно было бы использовать для того, чтобы отказаться от навязчивых предложений. Поэтому задание будет следующим:

Придумать как можно больше разных приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

### *Словарь основных понятий*

**Алкоголик** – человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.

**Распространенность алкоголизма** – процент алкоголиков среди всего или части населения. В последнее время расчет производится относительно населения в возрасте с 15 лет. В некоторых странах распространенность алкоголизма среди этой части населения доходит до 10%. Высок этот показатель и в нашей стране.

**Толерантность** – переносимость алкогольных напитков. Этанол – яд, поэтому организм на первых порах при попадании внутрь алкоголя стремится удалить его прежде всего рвотными движениями. Реактивность на этанол зависит от многих причин, в том числе от здоровья человека, особенностей и состояния его мозга, от степени поврежденности организма прежними выпивками. Реактивность данного момента, кроме того, зависит от самочувствия, настроения, содержимого желудка, качества и количества закуски, компании и обстановки.

Каждая новая порция спиртного снижает защиту организма от ядов и увеличивает его переносимость. Это увеличение происходит в течение длительного периода, который измеряется временем от первого знакомства с этанолом и до окончания второй стадии алкоголизма. К концу второй стадии алкоголизма организм оказывается настолько поврежденным, что начинается обратный процесс – снижение толерантности. Алкоголик на третьей стадии оказывается в положении тяжелого противоречия: испытывает сильную потребность в спиртном, а организм не принимает его в достаточном количестве. Длительное воздержание от употребления спиртного восстанавливает нормальную толерантность, а рецидив пьянства быстро возвращает ее к былому патологическому уровню.

### *Рекомендуемая литература*

1. *Андерсон А.* Молодые люди и алкоголь, наркотики и табак. – Копенгаген: Всемирная Организация Здравоохранения, 1998.
2. *Еникеева Д.Д.* Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М: Изд. центр «Академия», 1999.
3. *Новиков О.П.* Новый взгляд на алкоголизм //Наука и жизнь. – 1993.- №3.
4. *Углов Ф.* Самоубийцы.- СПб., 1995.
5. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации). / М. А. Алиева, Т.В. Гришанович, Лобанова Л.В. [ и др.] – СПб.: Речь,2002.- 216 с.

### **Занятие 13. Психологическое здоровье**

#### **Цели занятия:**

1. Дать представление о психологическом здоровье и о возможности влияния людей на него.
2. Раскрыть причины употребления наркотиков подростками.
3. Познакомить подростков с влиянием наркотиков на психологическое здоровье человека.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех Вас видеть снова.

Сегодня на занятии мы поговорим о психологическом здоровье человека, о возможности влияния людей на него.

#### **Анкетирование**

1. Что такое психологическое здоровье человека?
2. Как влияют алкоголь, табак и наркотики на психологическое здоровье человека?
3. Психологически здоровый человек – каков он?
4. По каким признакам можно судить о психологическом здоровье человека?

#### **Информационно-дидактическая часть**

Специалисты определяют психологическое здоровье как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических

проявлений и при котором поведение и деятельность личности адекватны окружающей действительности. Психологически здоровый человек устойчив, уравновешен и способен противостоять тем влияниям, которые стремятся нарушить его целостность. Его поведение и деятельность адекватны условиям окружающей действительности.

По мнению специалистов, признаками психологического здоровья являются оптимизм, уравновешенность, умение владеть негативными эмоциями. Психологически здоровая личность уверена в себе, имеет самоуважение, самообладание, контролирует себя и свои поступки. Она свободно, спонтанно проявляет чувства, умеет сохранять привычное самочувствие. Для нее характерна дисциплина ума и способность к творчеству.

В современном обществе существует возможность влиять на психологическое здоровье людей как положительно, так и отрицательно. В последнее время одним из факторов отрицательного влияния на психологическое состояние молодежи и подростков является потребление наркотических средств. К немедицинскому потреблению наркотиков и других ПАВ прибегают юноши, подростки, даже дети. За последние 10 лет заболеваемость наркоманией в стране выросла в 15 раз.

По каким причинам ребята хотят или соглашаются принять наркотики или другие психоактивные вещества? Мотивы употребления наркотиков могут быть следующими:

- некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;
- другие делают это от скуки;
- еще кто-то стремится таким образом облегчить общение;
- некоторые это делают из чувства обиды на близких;
- кто-то обращается к наркотикам как к средству поднятия настроения и возможности уйти от проблем и т.д.

Могут быть и некоторые другие, но перечисленные причины встречаются чаще всех.



Мир наркотиков намного опасней, чем кажется многим. Употребление наркотиков часто происходит в компании, когда друзья употребляют, никому не хочется оставаться в стороне. Беда в том, что это быстро превращается в привычку, а потом и в зависимость от наркотиков. Наркотики моделируют психические заболевания. По мнению специалистов, «в мозге потребителей наркотиков, алкоголя и табака создаются нейрохимические механизмы психических расстройств, аналогичных тем, которые возникают при психических заболеваниях...». (Карпов А.М., 2002).

Единственный способ не стать зависимым от психоактивных веществ – это не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями. Ваша жизнь – ваш выбор, и здесь важно принять правильное решение, иначе вы можете потерять самое дорогое, что есть у вас – свою собственную жизнь.

### **Развитие навыков**

#### **Игра-активатор «Трясина»**

Один доброволец встает в середину круга, образованного участниками. Необходимое условие: участники стоят за линией круга, но нельзя отбегать в сторону. Находящийся в центре должен затянуть кого-нибудь внутрь круга. Тот, кто переступил линию, попал в трясины. Теперь они уже затягивают вдвоем. Затянув третьего, тянут четвертого и так далее, пока все не окажутся в центре круга.

*Каким образом подросткам предлагают психоактивные вещества?*

#### **Ролевая игра**

*Ситуация №1.* Денис приехал на лето к своим родственникам на отдых. Однажды его взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой его дядя открыл бутылку спиртного и выпил вместе с другом. Через некоторое время он опять налил себе, другу, а в третий стакан налил немного и его протянул Денису. Он сказал ему: «Бери, не бойся. Я же твой родной дядя, разрешаю немного попробовать, чтобы теплее было...».

*Ситуация №2.* Маша – новенькая, и пока никого в классе не знает. Сегодня в школе дискотека, к ней подходит одна из популярных девочек в классе, предлагает дружить и присоединиться к их тусовке, рассказывая, как они «оторвутся» на

дискотеке, имея «колеса». Маша хочет отказаться от таблеток, но боится потерять престижную компанию.

### Дискуссия «Обсуждение игр»

1. Почему окружающие хотят заставить героя употребить опасное вещество?
2. Какие чувства испытывает главный герой?
3. Какие чувства испытывают его оппоненты?
4. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой отказался употреблять психоактивные вещества?
5. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой согласился употреблять психоактивные вещества?
6. Как еще можно поступить главному герою, чтобы избежать приема психоактивных веществ?

*Ведущий:* Расскажите о том, как кому-либо из ваших знакомых или друзей предлагали закурить, выпить алкогольный напиток или принять наркотики. Не нужно называть ничьих имен, говорите «одному моему знакомому» или «знакомой». Опишите, что происходило, при каких обстоятельствах и кто при этом присутствовал.

Как отказаться от предлагаемых наркотиков?

*Ведущий:* Приведите как можно больше разных приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа от навязчивых предложений выпить, закурить или попробовать наркотик, а я буду записывать их на листе ватмана.

1. Отвечать «нет», несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера:
  - «Нет, я не хочу неприятностей».
  - «Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями».
2. Обходить стороной место и людей, где могут предложить наркотики.
3. Сменить тему, т.е. заговорить о чем-то другом.
  - «А ты смотрел вчера футбол по телевизору?»
  - «Мне вчера купили роликовые коньки. А ты умеешь кататься на роликах?»

4. Сказать, что не хотите.

- «Мне не хочется умереть молодым».
- «Я не собираюсь загрязнять организм».

5. Испугать, сказать, что они могут заболеть гепатитом, СПИДом.

- «От этого можно заразиться СПИДом».
- «Ты можешь заболеть гепатитом».

6. Найти в компании человека, который поддержит твою позицию.

*Ведущий:* Как вы думаете, какой из приведенных способов отказа от навязчивых предложений выпить, закурить, принять наркотик является действенным?

### **Пояснение для ведущего**

В ходе обсуждения ведущий подводит участников к мысли, что самый действенный способ отказа от навязчивых предложений – мотивированный отказ.

### **Быстрый круг**

Человек, предлагающий вам наркотики, улучшает или ухудшает ваше здоровье?

### **Упражнение «Мне удастся»**

Участники встают и поочередно рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно удастся. Потом они отвечают на два вопроса.

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

### **Обсуждение**

Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

### **Упражнение «Походки»**

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3-4 попытки, в них необходимо выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка.

В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как:

- уверенная
- застенчивая
- агрессивная
- радостная
- обиженная

Упражнение обучает способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений.

### **Обсуждение**

На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она отображает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они показывали различные варианты походки? Где и как можно использовать такой способ саморегуляции – внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

### **Заключительное упражнение «Закончи фразу»**

«Психологически здоровый человек – это...»

### **Итоговый круг «Интересное-полезное»**

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

### **Задание на дом**

Подготовить письменный ответ на вопрос «Ради чего стоит жить?»

### *Словарь основных понятий*

**Девиянтное поведение** – действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе (социальной группе) нормам, ожиданиям и обычно нарушающие закон. Основными видами

девиантного поведения являются преступность, алкоголизм, наркомания, самоубийства, проституция.

**Психологическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

**Созависимость** – психологические особенности взаимоотношений между наркоманом и одним (чаще матерью) или обоими родителями, вызывающие резкие травмирующие изменения в психологическом состоянии последних, меняющие структуру их личности и препятствующие не только эффективному разрешению конфликтной ситуации в семье, но и самому процессу лечения.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А.* Нравственность. Здоровье. Семья. Ч.1. - Екатеринбург, 2000.

2. *Белогуров С.Б., Климович В.Ю.* Подростковая наркомания. М.: Планетариум, 2001.

3. *Еникеева Д.Д.* Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. М: Изд. центр “Академия”, 1999.

4. *Карпов А.М.* Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии наркомании.- Казань: 2000.

5. Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде. Материалы Межрег. науч.-практ. конф. – М., 2000.

## **Занятие 14. Преодоление стрессов**

### **Цели занятия:**

1. Сформировать у подростков представление о стрессе.
2. Помочь овладеть способами преодоления стрессов.

*Ведущий:* Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Зачитайте свое домашнее задание.

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3–4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за него.

*Ведущий:* Сегодня на занятии мы поговорим о преодолении стрессов.

### **Анкетирование**

1. Как вы понимаете выражение «быть в стрессе»? Как это проявляется в поведении человека?
2. Знаете ли вы способы совладания со стрессом?

### **Информационно-дидактическая часть**

Известное всем выражение, что все болезни от нервов. И это действительно так. Известный терапевт Сергей Петрович Боткин еще 130 лет назад написал: «Гнев, тоска, страх, неудовлетворенность своей работой, чрезмерные нагрузки, недостаток информации - все это вызывает перенапряжение нервной системы и нарушает регуляцию работы органов». - Эти слова русского врача любят приводить современные медики. Одно потрясение доводит до инфаркта, а для другого стресс - отправная ступенька нового этапа жизни.

Действие стресса проходит три стадии - тревожное состояние, адаптацию и кульминацию. Для здоровья важна последняя: когда кульминация затягивается, возникают те самые нарушения регуляции работы организма, которые приводят к заболеваниям. Надо учиться противостоять стрессу. Вам помогут специалисты - психотерапевты, психологи.

Стресс проходит в своем развитии 3 стадии.

Первая стадия - *тревога*. Ощущение предстоящих неприятностей коротко по времени, но успевает подорвать здоровье. Состояние неопределенности помогут пережить умеренные физические нагрузки, лучшая из которых - ходьба.

Вторая стадия - *адаптация*. Например, когда молодой специалист приходит на работу, он испытывает стресс первичной адаптации: ждет чего-то нового, верит в свои силы. Но в работе всегда есть положительные и

отрицательные стороны. В этом случае необходимо проанализировать все плюсы будущей карьеры и сравнить их с минусами: если соотношение будет примерно 70х30, вы справитесь с «текущим моментом» достойно. Третья стадия - *кульминация*. Чтобы не дать задержаться стадии развязки, предпринимайте все возможные способы борьбы со стрессом: занимайтесь аутотренингом, смотрите любимые кинофильмы, собирайте дома школьных друзей и т.д. Главное - не сосредотачивайтесь на неприятном. Ученые выяснили, что в экстремальных ситуациях у слабого пола концентрация гормона стресса - кортизола - ниже, чем у сильного. Поэтому женщины легче переносят неприятности.

Существуют способы совладания со стрессом. Известный психоаналитик Вильгельм Райх утверждал, что танцы - отличное средство против стресса. У каждого из нас есть свой «защитный панцирь» из скованных мышц. Танцуя, мы освобождаемся от него, и наша душа обретает гармонию. К тому же движения под звуки музыки нормализуют обмен веществ, работу сердца и сосудов, повышают иммунитет.

Учащенный пульс, трудности с дыханием, звон в ушах, раздражительность - это симптомы стресса. Способы, помогающие «убрать» проявление стресса и нейтрализовать его последствия, всем хорошо известны: правильное питание, физическая нагрузка, водные процедуры, глубокий здоровый сон, прогулки на свежем воздухе. Но есть и другие проверенные на практике методы.

Научитесь отключаться и смотреть на ситуацию со стороны. Это поможет держать эмоции под контролем.

Дышите глубже и произносите про себя какие-нибудь стишки. Конечно, тяжело контролировать себя во время, например, ссоры с близким человеком, но в спокойном состоянии вы сможете более эффективно решить проблему. И еще: постарайтесь справиться с бессонницей, не прибегая к снотворным средствам. Они «подарят» вам чувство разбитости. Лучше принимать добавки растительного происхождения. Они снимают

эмоциональное напряжение, но не вредят здоровью. Отличное средство обычный чай, заваренный с аптечной ромашкой в пропорции 1:1.

Хорошо принимать 3 раза в неделю ванну с травами: календулой, мятой, душицей. Перед сном не стоит строить планы на ближайшую неделю, не нужно также вспоминать обидчиков и детали неприятного разговора. Лучший выход - воспоминания о чем-то приятном. Засыпая, выключите свет, чтобы он не попадал вам в глаза, выключите звук радио или телевизора, постарайтесь расслабиться, принять удобную для тела позу, закрыть глаза и представить себя в уютном теплом месте: на море с тихим прибоем и криком чаек, либо на залитой солнцем лесной полянке с земляникой и лениво проползающей по листикам гусенички... В общем все то, что вызывает у вас позитивные чувства и что можно долго и внимательно рассматривать...

Что нужно съесть, чтобы уменьшить стресс? Американские ученые советуют всегда держать на рабочем столе пакетик с орехами. Фисташки, кешью, миндаль и, конечно, грецкие орехи способны быстро снять стресс. Все дело в содержащихся в них витаминах, аминокислотах и антиоксидантах, которые быстро подавляют действие гормона стресса кортизола и одновременно стимулируют выработку серотанина - гормона счастья. Теми же свойствами обладает и шоколад, а также шоколадные конфеты и другие пищевые продукты, содержащие в своем составе шоколад или какао-бобы.

При его дефиците витамина В1 (тиамина) нервная система начинает давать сбои: появляются резкие перепады настроения, нарушения сна, ослабление памяти. Витамином В1 богаты пшеничный хлеб из муки грубого помола, фасоль, горох, шпинат, семена подсолнечника, а также мясные продукты.

Необходим для образования эритроцитов и антител витамин В2 (рибофлавин). При его недостатке в первую очередь страдает иммунная система. Во время стрессов потребность в рибофлавине увеличивается в 5-6 раз. Содержится в основном в продуктах животного происхождения (мясо).



При недостатке такого витамина, как аскорбиновая кислота затормаживаются многие важные процессы в организме, и в первую очередь обновление клеток. Весной, когда потребность в аскорбиновой кислоте резко возрастает, нужно обязательно принимать поливитамины, а также пить сироп шиповника.

Стрессу подвержены все - даже самые невозмутимые. Стресс - это реакция человека на разнообразные воздействия, необязательно экстремальные. Свадьба, например, тоже стресс, да еще какой! - Вообще стресс - прекрасный «тренажер» для организма. - В ответ на напряжение, именно так в переводе с французского звучит «стресс», в кровь выбрасывается адреналин, мобилизуются защитные силы, улучшается работа сердца.

Приведем 5 советов на случай стресса.

Совет 1. Создайте антистрессовый настрой. Прокрутите в голове предстоящее событие от начала до желаемого завершения, проанализируйте вариант развития события.

Совет 2. Проговорите проблемы, которые могут вызвать стресс. Перескажите их, осознавая каждое слово, кому угодно. «Собеседником», на худой конец, может быть зеркало.

Совет 3. Скорая помощь в момент стресса: подставьте под струю прохладной воды руки (кисти и запястья до локтей). Это улучшит кровообращение, стабилизирует работу сердца и сосудов.

Совет 4. Займитесь аутотренингом. Начинайте внушать себе, что жизнь прекрасна и удивительна. Если не помогает, утешьте себя тем, что есть люди, которым гораздо хуже, чем вам.

Совет 5. Позовите в гости друзей. Дурное настроение может пройти уже на стадии подготовки к встрече. Не случайно психологи рекомендуют бороться со стрессом физическими нагрузками: уборкой квартиры, пробежкой по магазинам, приготовлением обеда.

## **Развитие навыков**

### **Упражнение «Рак-отшельник»**

Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу, берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» - рака-отшельника. Водящий дает следующие команды.

- «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.
- «Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.
- «Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» - новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным»: он и становится очередным водящим).

*Психологический смысл упражнения.* Разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

### **Обсуждение**

Какие умения развивает игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

### **Упражнение «Спящие львы»**

Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?» водящий свободно перемещается между ними. Его задача - вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости. Вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все, что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять

в их адрес оскорбительных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех), у кого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, в свою очередь, присоединяется к водящему. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

### **Обсуждение**

Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, побыть в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящие вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

### **Упражнение «Плюсы и минусы»**

Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3-4 человека, в них обменяться своими примерами и найти в каждом из этих событий по три положительных и по отрицательных момента. Это должно касаться и хороших, и плохих событий. То есть в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во-вторых – положительные.

Так, например, положительное событие «Внезапно получить наследство» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми, так как они начнут завидовать, а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т.п. Когда эта часть работы завершена (10-15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

*Психологический смысл упражнения.* Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

### **Обсуждение**

Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные и отрицательные стороны. Мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» в мировосприятии? Как можно преодолеть? Что помогает в этом?

### **Упражнение «Через три года»**

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех, проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» - словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы.

- Что именно вы можете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь. По происшествии трех лет?
- Если бы такая проблема встала перед нами сейчас. То как бы вы стали ее решать?

– Упражнение может выполняться в подгруппах по 3-4 человека. тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность: в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

*Психологический смысл упражнения.* Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем, кажущемся таким важным, через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

### **Обсуждение**

Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности\неважности решения этих проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

### **Итоговый круг «Интересное-полезное»**

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

### **Задание на дом**

Создать свою копилку способов совладания со стрессом.

#### *Словарь основных понятий*

**Стресс** - (англ. *stress*) — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе *деятельности* в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, напр. во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований. Понятие С. было введено канадским физиологом Г.Селье (1936) при описании *адаптационного синдрома*. С. может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации, что ставит перед исследователями задачу изучения *адаптации* человека к сложным условиям, а также прогнозирования его поведения в подобных условиях.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. – М.: 1996.

2. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн - СПб.: Питер, 2003. – 272 с.: ил.

3. *Лидерс А.Г.* Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений/ А.Г. Лидерс – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.

### **Занятие 15. Уверенность в себе**

#### **Цели занятия:**

1. Познакомиться с понятием «неуверенное поведение» и способами его преодоления.
2. Сформировать у подростков представление об уверенном человеке и объяснить, как быть уверенным в самом себе.

*Ведущий:* Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Зачитайте свое домашнее задание.

### **Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3–4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за него.

*Ведущий:* Каждому хочется быть принятым и признанным в кругу своих сверстников, располагать к себе других. Можно без преувеличения сказать, что в современном мире умение подать себя является ключом к решению многих жизненных проблем. И поэтому тема нашего сегодняшнего занятия «Как быть уверенным в себе?»

### **Анкетирование**

1. Как вы понимаете выражение «неуверенный в себе человек»? Как неуверенность проявляется в поведении?
2. Каким вы представляете уверенного в себе человека?
3. Что повышает чувство уверенности человека в себе?

### **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.

### **Игра-активатор «Зеркало»**

В парах один человек повторяет движения другого. Вариант – вся группа повторяет движение одного.

*Цель:* улучшение межличностного взаимодействия.

### **Упражнение «Место для знакомства»**

Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться – какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т.д. Время выполнения – 3-5 минут. Это должен быть обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды. А потом нужно предложить записать как можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека, причем вполне реальных, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предложения о местах встречи.

### **Обсуждение**

Очевидно, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, которые люди посещают. Что же побуждает человека вместо этого пассивно ждать, когда в его поле зрения подобные собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб – значит, сначала найди лес, где водятся грибы, а там он сам найдется. А можешь познакомиться с интересными людьми – найди места, где «водятся» такие люди.

### **Упражнение «Оптимальные варианты»**

Участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека. Им предоставляются для ознакомления описания несколько конфликтных ситуаций, например, таких, как:

- Ты купил музыкальный плеер, принес его домой и вдруг обнаружил, что он не работает. Принес его назад в магазин и попросил заменить, а там сказали, что менять ничего не будут, и гарантийных мастерских этой фирмы у вас в городе нет, поэтому тебе нужно самому послать плеер производителям по почте.

- Ты стоишь в очереди, и вдруг невесть откуда взявшиеся парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно.

Задача участников – придумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные, то есть позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил, варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации. На подготовку дается 8 – 10 минут. Конфликтные ситуации могут быть предложены и самими участниками.

### **Обсуждение**

Как каждому из участников было более комфортно себя вести - уверенно, застенчиво или агрессивно? С чем это связано? Бывают ли такие ситуации, в которых более эффективно действовать не уверенно, а застенчиво или агрессивно?

### **Упражнение «Оратор»**

Задается тема выступления. Кто-то выходит на импровизированную трибуну и высказывается на заданную тему.

### **Пояснение для ведущего**

Ведущий до выполнения упражнения знакомит участников с приемами преодоления неуверенности:

- Мысленная репетиция своего идеального поведения перед тем, как оно реализуется в действительности.

- Составление предстоящего выступления.
- Поведение в роли героя – очень уверенного, напористого, активного.

*Ведущий:* Известный психолог Д.Карнеги советует придерживаться следующих правил уверенного поведения перед слушателями:

- Начинайте речь с сильным и настойчивым стремлением достичь своей цели.
- Нужно твердо знать то, о чем вы собираетесь говорить.
- Проявляйте уверенность. Выпрямитесь во весь рост, смотрите прямо в глаза вашим слушателям и начинайте говорить уверенно.
- Практикуйтесь! Практикуйтесь! Практикуйтесь!

### **Упражнение «Совет другу»**

Посоветуйте своему другу, как быть уверенным в себе.

### **Дискуссия**

Нужны ли уверенному человеку психоактивные вещества?

### **Итоговый круг «Интересное-полезное»**

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

### **Задание на дом**

Напишите сочинение «Моя мама (папа, брат, сестра и т.д.) – уверенный в себе человек».

### *Словарь основных понятий*

**Неуверенный человек** – человек, которому не свойственна уверенность в чем-либо, решительность, твердость; исполненный колебаний.

**Поступок** – намеренное действие, совершенное кем-либо; поведение человека по отношению к другому в какой-либо момент.

**Уверенность** – спокойное сознание своей силы, своих возможностей, решительность в действиях.

### *Рекомендуемая литература*

1. *Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А.* Нравственность. Здоровье. Семья. – Екатеринбург, 2000.
2. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. – М.: 1996.
3. *Соловов А.В.* «Навыки жизни»: Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет - М.: 2000.
4. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений/ А.Г. Лидерс – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.

## **Занятие 16. Самоконтроль**

### **Цели занятия:**

1. Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, что важно для обретения способности регулировать свое состояние в различных ситуациях, что важно для обретения способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях.

*Ведущий:* Здравствуйте! Как ваши дела? Я очень рада встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Прочитайте его.

Тема нашего сегодняшнего занятия «Самоконтроль».

### **Анкетирование**

1. Что значит «контролировать себя»?
2. Для чего человеку необходим самоконтроль?

### **Информационно-дидактическая часть**

С древних времён проблема выживаемости человека как вида заставляла наших предков заниматься развитием не только боевых навыков, но и психологических. Так, спартанцы с самого детства приучались терпеть боль и лишения, выживать в любых условиях, а если приходилось умирать – то делали это спартанские воины тоже образцово-показательно. Кроме индейцев и спартанцев, управлять своими эмоциями могут японцы, актёры, разведчики и дипломаты. Во время войны японские разведчики могли не шелохнувшись

сутками сидеть в гаоляне, изъедаемые комарами и по пояс в воде. Так воспитана вся нация – нельзя публично выражать свои эмоции, нужно терпеть.

В результате такого воспитания японским же психологам пришлось разрабатывать специальные методики для снятия психологического напряжения внутри коллективов. Японцам принадлежит идея устанавливать в офисах пластиковые манекены начальства – чтобы каждый мог «спустить пар». Большим спросом пользуются тренинги, на которых японцы учатся громко читать стихи или петь в магазинах во весь голос, позволяющим, в конце концов, научить человека раскрепоститься, дать выход эмоциям, научиться управлять собой без оглядки на мнение окружающих.

Держать в себе эмоции так же вредно, как и давать им выход по всякому поводу.

Невозможность выплеснуть негативные (и вообще, уже возникшие сильные) эмоции может привести к язве желудка и объяснения здесь чисто физиологические – диафрагма напрягается, от желудка отливает кровь и он теряет защиту от желудочного сока. Именно с этим связаны желудочные боли у тех, кто, что называется, копит в себе негатив.

Выплескивать накопившиеся эмоции время от времени просто необходимы. Американцы уже давно выпускают пластиковые кирпичи – специально для тех, кто любит сорвать зло на телевизоре.

Кто-то любит побить посуду, кто-то – поорать. А умные люди давным-давно изобрели боевые искусства. Как правило, это не просто выплеск эмоций, а целые комплексы физических, дыхательных и психологических упражнений, способных научить любого владеть собой – как на физическом, так и на психическом уровне.

Одна беда – не у всех есть время для регулярных занятий, не у всех есть здоровье и не у всех есть возможность попасть в школу к настоящему мастеру. Поэтому вполне подойдут и подручные средства для выплеска эмоций – главное только, чтобы они не приняли деструктивный характер. Помните Адриано Челентано в фильме «Укрощение строптивого»? Он колот дрова. Его

друг священник звонил в колокола. Вот и Вы вполне можете подобрать себе занятие по душе.

Ещё древнеиндийские йоги подметили, что контроль над дыханием и мышцами позволяет освободиться от эмоций, так мешающих входить в нирвану. На основании некоторых упражнений в тридцатых годах прошлого века был разработан метод аутотренинга, позволяющий наладить взаимоотношения человека с собственными эмоциями. Одно из простейших упражнений аутотренинга вы все наверняка знаете – перед тем, как что-нибудь сказать, нужно посчитать до десяти. Обычно это помогает при вспышках гнева и прочих выплесках негатива.

Но аутотренинг – это методика подавления эмоций через физиологическую сферу. Это оправданно в определённых ситуациях, но при постоянном применении может привести к тем последствиям, о которых мы уже написали.

Для борьбы с эмоциями, для управления ими, человечество придумало множество методик. Лучше всего – занятия в группе на каких-нибудь курсах, проверенных временем и опытом.

Так что же всё-таки делать?

- Не накапливать в себе негатив. Накопленный негатив выплёскивать на безответных предметах (посуда, битьё подушек, плюшевых мишек и т.д.). Приемлемы варианты в виде крика в лесу или в заброшенных строениях. Некоторым помогает уборка по дому или готовка. Кстати, можно выговорить всё, что наболело, воображаемому собеседнику.

- Если Ваша работа связана с постоянным возникновением конфликтных ситуаций, то учитесь гасить конфликтные ситуации на корню, потому что нервов на всех не напасёшься. В качестве простейших приёмов можно предложить увод конфликта в сторону вопросами, сбивающими с толку, а так же активное слушание и поддакивание. Помогает так же приём «уход в туман», когда Вы во всём соглашаетесь и принимаете всю вину на себя.

- Распределяйте эмоции, не заикливайтесь на каком-то одном переживании. То есть, общайтесь с людьми, слушайте разную музыку, смотрите фильмы. Не скупитесь на эмоции тогда, когда этого требуют обстоятельства.

### **III. Развитие навыков**

#### **Упражнение «Противоположные движения»**

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.

#### **Обсуждение**

Кому кем больше понравилось быть - демонстрирующим движения или повторяющим противоположные?

Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, а поступать точно наоборот?

#### **Упражнение «Психологическое время»**

Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят не считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного-двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности, и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих групп обсуждается, каковы особенности тех людей, для которых психологическое время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

## **Обсуждение**

Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения насчет того, как их различия связаны с тем, что в одной подгруппе были собраны люди, для которых психологическое время течет быстрее действительного, а в другой – те, для которых медленнее.

## **Упражнение «Запретные слова»**

Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве запретных слов могут быть и другие из числа широко распространенных, например: «и – или», «я-ты-он» и т.д. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

## **Обсуждение**

Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность при изложении своей мысли другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» - это признак недостаточной гибкости человека. В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным развернутым высказываниям, а когда говорить максимально коротко и просто?

## **Упражнение «Сядьте так, как...»**

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например, следующие:

- Школьник, получивший двойку за контрольную.
- Бизнесмен, подписавший выгодный контракт.



- Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.
- Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.
- Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

### **Обсуждение**

На что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека?

А как вы обычно сидите?

Что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны?

Хотите регулировать впечатление, которое вы производите на окружающих, - значит привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь глядеть на себя глазами окружающих.

### **Итоговый круг «Интересное-полезное»**

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

### **Задание на дом**

Понаблюдайте за своей мимикой и позами во время разговора с другими людьми, проанализируйте, как вы передаете информацию.

### *Словарь основных понятий*

**Поступок** – намеренное действие, совершенное кем-либо; поведение человека по отношению к другому в какой-либо момент.

**Уверенность** – спокойное сознание своей силы, своих возможностей, решительность в действиях.

### *Рекомендуемая литература*

1. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник по психологии. – М.: 1996.
2. *Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой.* – СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2002. – 256 с.

3. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ К. Фопель, пер. с нем.; в 4-х томах. Т.2.- М.: Генезис, 1998.- 160 с.: ил.

### **Занятие 17. Умение ценить себя**

#### **Цели занятия:**

1. Укрепить позитивную самооценку подростков.
2. Помочь в осознании возможности формирования активной самооценки.
3. Показать негативное влияние употребления психоактивных веществ на позитивную самооценку.

*Ведущий:* Здравствуйте! Как ваши дела? Я очень рада встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Прочитайте его.

Тема нашего сегодняшнего занятия «Умение ценить себя».

#### **Анкетирование**

1. Для чего человеку необходимо самоуважение?
2. По каким причинам растет самоуважение?
3. От чего меняется уровень самооценки, самоуважения?
4. Какими способами можно подорвать самоуважение?

#### **Информационно-дидактическая часть**

Занимаясь поиском своего «я», поиском признания в обществе, особенно в молодости, люди в первую очередь обращают внимание на внешность, популярность, благосостояние. На самом же деле мы больше ценим людей не за внешние, а за внутренние качества.

Жизненный парадокс заключается в том, что прежде чем в нас поверят, мы должны поверить в себя. Преуспевающие люди обычно уверены в себе, в своих достоинствах, и это привлекает других. Для того чтобы любить других, человеку требуется самоуважение, сознание собственного достоинства – создание положительного образа. Чувство собственного достоинства свидетельствует о том, что человек ценит свою жизнь как неповторимую и

уникальную. Человеку необходимо самоуважение, потому что оно способствует развитию личности и дает уверенность в своих силах.

Другим аспектом самоуважения является радость от сознания достигнутого, которую могут дать успехи в учебе, спорте и других видах деятельности. Вот почему необходимо создавать для себя ситуации успеха, в которых мы способны обрести новый жизненный опыт, набраться необходимых знаний, осознать свои возможности и поверить в себя. Видя результаты своей деятельности, человек начинает чувствовать себя уверенно.

Важным компонентом чувства собственного достоинства является личная целостность и умение владеть собой. Если человек возьмет на себя ответственность за самосовершенствование, то это повысит в нем сознание того, что он достоин уважения к себе.

Отсутствие самоуважения и связанные с ним привычки тормозят развитие личности, ведут к излишней сосредоточенности человека на собственной персоне, личность не развивается, отсутствуют возможности для достижения успеха.

Подорвать самоуважение можно, отказываясь от своих обещаний. Заниженная самооценка проявляется в неумении отстоять свою точку зрения, в отсутствии авторитета среди сверстников и т.д. Все это подрывает запас прочности человека, позволяющий ему успешно взаимодействовать с другими людьми. Только анализ совершенной ошибки, позволяет исправить ее и, усвоив этот урок, двигаться вперед.

По мнению специалистов, важно периодически анализировать собственные поступки, вести внутренний диалог с самим собой. Это поможет быть другом самому себе.

С самоуважением связано такое понятие, как самооценка. Самооценка – это то, как человек видит себя. Она является важным регулятором поведения. Самооценка определяет взаимоотношение человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и развитие

его личности. Самооценка связана с уровнем притязаний, целей, которые человек ставит перед собой.

Бывают люди с адекватной и неадекватной (завышенной или заниженной) самооценкой. Адекватная самооценка позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

*Люди с адекватной самооценкой:*

- Уверены в глубине души, что обладают достаточной ценностью;
- Делают ошибки и учатся на них;
- Принимают свой физический облик таким, какой он есть, если даже он не совершенен;
- Исследуют новые возможности и интересы, используя их для саморазвития;
- Спокойно воспринимают комплименты;
- Непосредственны в общении с другими;
- С уважением относятся к себе и другим;
- Заботятся о физическом и эмоциональном здоровье;
- Воспринимают критику как возможный путь роста.

Неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка деформирует внутренний мир личности и тем самым препятствует гармоничному развитию.

**Люди с неадекватной (завышенной или заниженной) самооценкой:**

- Уверены в глубине души, что немного стоят;
- Боятся совершать ошибки;
- Постоянно мечтают о физическом совершенстве;
- Ограничиваются поступками и интересами, которые хорошо известны и безопасны;
- Не умеют принимать комплименты;

- В общении с другими, прежде всего, заботятся о производимом ими впечатлении;

- Бывают болтливы и высокомерны, либо унижены и робки;
- Пытаются командовать другими или подчиняются другим;
- Либо не принимают критики, либо приходят в отчаяние;
- Склонны к саморазрушительному поведению, например, к употреблению наркотиков.

Самооценка складывается, во-первых, под влиянием тех оценок, которые дают человеку другие люди. Пренебрежение к «внешней» оценке редко бывает искренним, человек так или иначе ее учитывает. Во-вторых, самооценка формируется в результате сопоставления образа реального «Я» (каким человек видит себя) с образом идеального «Я» (каким человек желал бы себя видеть). Высокая степень совпадения между ними соответствует гармоничному душевному складу.

### **Развитие навыков**

#### **Игра-активатор «Ладонка»**

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом.

Вот за такие качества, которые вы отметили в себе, вероятно можно себя уважать.

#### **Быстрый круг**

Может ли уважать себя человек, который не имеет своего мнения?

#### **Игра «Надписи на спине»**

Участникам прикрепляется к спине листок, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Задачу можно усложнить, например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. (Возможно при достаточном доверии в группе).

#### **Упражнение «Комплимент»**

Попросить всех по кругу сказать друг другу что-нибудь приятное.

#### **Дискуссия**

Что происходит с самооценкой тех, кто употребляет психоактивные вещества? (Принятие психоактивных веществ ведет к снижению уровня самооценки человека из-за стыда перед близкими за свое поведение, из страха быть разоблаченными).

### **Упражнение «Маленькие успехи»**

Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2-3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10-12 человек) каждый рассказывает о своих достижениях в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно ее разделить на 2-3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие минуты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

### **Упражнение «Рекомендации»**

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию. Чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

*Вариант 1.* Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных фактах и достоинствах.

*Вариант 2.* Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6-8 минут), в течение которого участники могут получать необходимую информацию друг о друге подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

### **Обсуждение**

Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

### **Итоговый круг «Интересное-полезное»**

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

**Задание на дом:** наградить себя за отмеченные достижения, которые были совершены в три последних дня.

#### *Словарь основных понятий*

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

**Самоуверенность** – черта личности и одновременно особенность поведения, характеризующиеся приданием своему «Я», своей личности чрезмерной значимости в системе межличностных отношений или в конкретной деятельности.

#### *Рекомендуемая литература*

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманах. М., 1998.
2. Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А. Нравственность. Здоровье. Семья. – Екатеринбург, 2000.
3. Коломенский Я.Л. Человек: психология. - М., 1986.
4. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М., 1989.
5. Петровский А.В. Быть личностью. - М., 1990.
6. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия. – М., 2003.

### **Занятие 18. Наши достоинства**

#### **Цели занятия:**

1. Сформировать представление о достоинствах человека.
2. Повысить самооценку участников.

*Ведущий:* Здравствуйте! Как ваши дела? Я очень рада встрече с вами. Тема нашего занятия «Наши достоинства».

### **Анкетирование**

1. Для чего человеку необходимость осознания своих достоинств?
2. Что это дает человеку?

### **Информационно-дидактическая часть**

Очень важно знать свои достоинства, чтобы понимать свои сильные стороны. Чем лучше вы знаете свои достоинства, тем проще вам принимать решения и действовать эффективно. Также это усиливает вашу самооценку и способность ставить и достигать цели.

Итак, для начала разберемся, что же такое достоинства. В данной части мы будем говорить именно о лучших личных качествах человека, таких как смелость, искренность, ответственность, доброжелательность, активность и т.д. Именно достойные личные качества определяют характер человека и его поведение в различных ситуациях, именно они влияют на взаимоотношения с другими людьми, на успехи в самореализации и других сферах. Достоинств у человека очень много, как, впрочем, и недостатков. Достоинствами будем считать все личные качества, которые делают человека сильнее и счастливее и ведут к позитивным результатам в его жизни.

Как использовать свои достоинства? Идеальных людей нет, нет тех, у кого на 100% проявлены все достоинства. И это нормально. У одного человека одни достоинства, у другого – другие. Успеха и счастья достигают не те, у кого больше достоинств (хотя это тоже важно), а те, кто правильно применяет то, что у него есть. Если у человека одни достоинства, а он занимается в жизни такой деятельностью, на которой они не востребованы, а наоборот нужны те, которых у него нет – такой человек вряд ли станет успешным. Поэтому наша задача максимально использовать свои лучшие личные качества.

Для этого определите свои ситуации. Что это значит? Одни ситуации требуют одних личных качеств, другие других. В общении с близким



человеком важно быть открытым, внимательным, бережным и т.д. В конфликтной ситуации – максимальный самоконтроль, неуязвимость и т.д. Зная свои достоинства, определите список «ваших» ситуаций, тех, где ваши сильные стороны задействованы, а слабые – не мешают. Оценив этот список, вы сможете определить для себя вид деятельности или способ общения, в которые хорошо вписываются данные ситуации. То есть выберите для себя такую жизнь, где ваши достоинства будут максимально проявлены. В конце данной работы не забудьте поблагодарить себя и мир за свои достоинства.

### **Развитие навыков**

#### **Упражнение «Твои достоинства»**

Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал мячик, называет три своих достоинства, сильные стороны, после того перекидывают мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мячик

#### **Обсуждение**

Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно? Как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах? В каких ситуациях может потребоваться уверенно говорить о них окружающим? (Пример – ситуация приема на работу). О чем свидетельствует ситуация, когда кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

#### **Упражнение «Маленькие успехи»**

Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2-3 минуты. Далее при небольшом числе участников (10-12 человек) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2-3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри

подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

### **Обсуждение**

При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном дне. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них.

### **Упражнение «Лучшее о себе»**

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- три своих качества, достоинства;
- три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо и уверенно. Каждый участник после поступления награждается аплодисментами.

### **Обсуждение**

Какие переживания возникли при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах. Было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано. Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах. А когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит».

### **Упражнение «Мне удастся»**

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им этому удалось научиться?
- Где может пригодиться это умение?

### **Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Большое всем спасибо. Все хорошо работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным или полезным. А может

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

**Задание на дом:** наградить себя за отмеченные достижения, которые были совершены в три последних дня.

#### *Словарь основных понятий*

**Достоинство** — уважение и самоуважение человеческой личности, как морально-нравственная категория. Из величайшей ценности человеческой жизни следует наличие достоинства у каждого, даже не подозревающего о том человека.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А.* Нравственность. Здоровье. Семья. – Екатеринбург, 2000.
2. *Коломенский Я.Л.* Человек: психология. - М., 1986.
3. *Петровский А.В.* Быть личностью. - М., 1990.
4. *Степанов С.* Популярная психологическая энциклопедия. – М., 2003.
5. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ К. Фопель, пер. с нем.; в 4-х томах. Т.2.- М.: Генезис, 1998.- 160 с.: ил.

### **Занятие 19. Движение к целям**

#### **Цели занятия:**

1. Сформировать представление о целеполагании.
2. Сформировать установку на планирование деятельности.

*Ведущий:* Здравствуйте! Как ваши дела? Я очень рада встрече с вами. Тема нашего занятия «Движение к целям».

#### **Анкетирование**

3. Для чего человек ставит цели?
4. Так ли они нужны человеку?

## **Информационно-дидактическая часть**

Человек без цели - все равно, что корабль без штурвала, дрейфующий бесцельно и постоянно подвергающийся риску налететь на рифы. Человек, имеющий цель, подобен кораблю под управлением опытного капитана с помощью карты и компаса, знающего место назначения и ведущего корабль прямо в порт по своему выбору.

Последние исследования показали. Наш мозг содержит в себе механизм целеполагания, безошибочно направляющий и ориентирующий нас на достижение целей. Благодаря этому механизму, находящемуся в нашем мозгу, мы добиваемся любой поставленной перед собой цели, если только она ясна, а мы - достаточно настойчивы. Процесс достижения цели происходит почти автоматически. Но именно целеполагание и является главной проблемой для большинства людей.

Это означает, что все мы добиваемся поставленных целей - это факт. Вы – сейчас там, где вы есть, и то, чем вы являетесь, именно потому, что вы этого хотели. Ваши мысли, дела, поведение привели вас в нынешнее состояние. Если ваша цель - прожить день, вернуться домой и засесть перед телевизором, то вы ее достигнете. Если вы задаетесь целью хорошо себя чувствовать, быть здоровым и прожить долгую жизнь, то достигнете и этой цели.

Величайший враг вашего потенциала достижения успеха и свершений - ваша зона комфорта, ваше стремление застрять в колее и сопротивляться всем переменам, пусть даже и позитивным, которые пытаются вас оттуда вытолкнуть. Каждому свойственно бояться и избегать перемен. Мы хотим, чтобы все оставалось как есть, но одновременно и улучшалось. Однако любой рост, прогресс, развитие требуют перемен. Перемены неизбежны. Что бы вы ни делали, жизнь никогда не стоит на месте. Она всегда меняется в том или ином направлении. Ситуация становится то лучше, то хуже, но никогда не остается прежней. Потому что действует Закон причины и следствия. Цели - это причины; здоровье, счастье, свобода и процветание - это следствия. Вы сеете

цели и пожинаете результаты. Главная причина жизненных успехов - способность намечать цели и добиваться их. Именно поэтому люди без цели обречены вечно работать на тех, у кого эти цели есть. Вывод напрашивается простой. Вы работаете для достижения либо собственных, либо чужих целей.

Давайте попробуем определить несколько причин, почему люди не ставят цели. Ведь кто предупрежден, тот вооружен, гласит древняя мудрость.

Первая причина, по которой люди не ставят цели, состоит в том, что они просто несерьезны. Они предпочитают слово делу, хотят добиться больших успехов, улучшить свою жизнь, но не желают при этом приложить требуемых усилий. Им не хватает «огня», подстегивающего жгучее желание изменить себя, превратить собственную жизнь в нечто большее, лучшее, интересное.

Вторая причина, по которой люди не ставят цели, состоит в том, что они до сих пор не осмеливаются взять на себя ответственность за собственную жизнь. До того момента, пока человек не принял на себя полную ответственность за свою жизнь и все, что с ним происходит, нельзя сказать, что он сделал даже один шаг к постановке цели. Безответственный человек - это тот, кто все еще ждет, когда начнется настоящая жизнь. Такой человек использует всю свою творческую энергию на придумывание затейливых отговорок по поводу своей неспособности добиться прогресса, а затем покупает лотерейные билеты и отправляется домой смотреть телевизор и пить пиво.

Третья причина, по которой люди не ставят цели, состоит в глубоко укоренившемся чувстве вины и низкой самооценке. Человек, выросший в специфическом окружении, воспитавшем в нем ощущение того, что он ничего не заслуживает, вряд ли способен ставить серьезные цели.

Четвертая причина отсутствия целеполагания состоит в том, что они не признают их важности. Если вы выросли в семье, где родители не ставят целей, а вопрос достижения целей не является темой семейных разговоров, то есть вероятность стать взрослым, так и не узнав о том, что цели существуют не только в спорте.

Пятая причина, по которой люди не ставят цели, заключается в том, что они просто не знают, как это делается. В нашем обществе, к сожалению, невозможно получить диплом по предмету постановки целей, и это при том, что изучение данной дисциплины куда важнее любого другого предмета, когда-либо изучаемого вами.

Шестая причина отказа от целеполагания - это всего лишь страх получить отказ, страх быть раскритикованным. С самого детства наши мечты и надежды страдают от ударов, наносимых критикой и смехом других людей. Наши недруги и друзья смеялись и потешались над нами, когда мы представляли себя кем-то. Их влияние может оставить отпечаток на вашем отношении к себе, постановке целей в течение всей жизни.

Седьмая причина, по которой люди не ставят цели, - это страх поражения. Боязнь неудачи - величайшее препятствие на пути к успеху во взрослой жизни. Именно она удерживает людей в их зонах комфорта. Именно она заставляет их пригибать головы и пребывать в безопасности, в то время как годы проходят мимо. Боязнь усваивается в раннем детстве в результате критики и наказания. Однажды пустив корни в подсознание, этот страх распространяется дальше, парализуя мечту и убивая амбиции, принося больше вреда, чем любая другая негативная эмоция, посещающая человеческую душу. Вот почему люди не ставят цели.

Еще раз прочувствуйте слова великого Сенеки. «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным».

### **Развитие навыков**

#### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Участникам предлагается выполнить рисунок «Мой портрет в лучах солнца» с заданием: напиши свое имя, а вдоль лучей напиши все хорошее, что ты о себе знаешь.

#### **Упражнение «Карта целей»**

Это упражнение используется для того, чтобы помочь подросткам понять, на что им следует направить свои усилия для достижения выбранных целей.

1. Раздать каждому участнику копию рисунка «Карта моих целей».

2. Объяснить назначение «Карты целей». Например, таким образом: эта карта может помочь составить план достижения своих целей. Представьте себе, что цель – это место, куда вы стремитесь. «Остановки» на карте – это те места, которые вам придется посетить на своем пути.

3. Разбить участников на пары и попросить их обсудить, что бы они хотели получить в результате изменения своего поведения. Пусть каждый запишет это вверху рисунка рядом со словом «цель».

4. Собрать группу участников и спросить каждого, какую цель он себе выбрал. Когда они будут рассказывать об этом, помогите им определить, какие остановки необходимо сделать на пути к главной цели. Попросите их нанести эти остановки на карту целей и обсудите способы, которыми они будут отмечать свое продвижение к финишу.

### **Упражнение «Мои жизненные планы»**

В этом упражнении участники стремятся проиграть свои жизненные планы. Постарайтесь не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти. Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы выводите их с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

1) формулируйте свои мечты в позитивных терминах;

2) будьте предельно конкретны: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, какое на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем лучше оно задействует ваш мозг для достижения цели;

3) постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигните своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто вас будет окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что ты достиг того, к чему стремился;

4) важно сформулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

5) спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Цель этого упражнения – составить список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми уже обладает каждый участник тренинга.

1) Опишите, что у вас уже есть – это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддерживают и помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, вашей энергии на конец времени, которым вы располагаете, и т.д.

2) Попробуйте припомнить те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно успешным. Какие из перечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно? Это может быть все, что угодно: от удачного ответа на уроке до вечера, проведенного с друзьями. Припомните 3-5 таких случаев. Запишите это, зафиксируйте на бумаге, что вы делали тогда, когда добились успеха, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще эта была за ситуация, в которой вы чувствовали себя успешно.



3) А теперь опишите, каким человеком вы должны были быть, чтобы достигнуть своих целей. Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу.

4) Сформулируйте в нескольких тезисах, что мешает иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь прямо сейчас. Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает?

5) На этом этапе надо для каждой из выбранных целей составить черновик пошагового плана для ее достижения.

Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь вплоть до того, что вы можете сделать по этому плану прямо сегодня. Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь, что же тогда мешает иметь все то, к чему вы стремитесь. Решив такую промежуточную задачу, вы сможете приблизиться к достижению вашей новой цели.

### **Упражнение «Перспектива движения»**

В этом упражнении необходимо научиться строить перспективу движения. Для этого рассмотрите список и установите приоритет для каждой цели. В колонке справа от списка желаний пронумеруйте цели в зависимости от их важности для вас. Расстановка приоритетов важна для определения, какая цель имеет для вас сейчас наибольшее значение и заслуживает приложения немедленных усилий, а какой из маршрутов может подождать до лучших времен.

Важна не только сама расстановка приоритетов. Этот процесс заодно сэкономит ваше время, деньги и нервы, поскольку некоторые цели должны быть достигнуты раньше других.

Теперь рассортируйте оставшиеся цели по трем категориям: долгосрочные, промежуточные и ближайшие. Обратите внимание на то, что

промежуточные и ближайшие цели протягивают день за днем цепочку к вашей долгосрочной, может быть, жизненной цели. Они определяют дела на каждый день и действия, которые вы можете совершить на этой неделе. Ближайшей целью может быть все, требующее для достижения от одного дня до одного месяца. Вашей промежуточной целью может быть все, требующее для достижения от месяца до полугода. Долгосрочной целью может быть все, требующее для достижения от полугода до года. Теперь, перечислив ваши цели и установив их очередность, вы приступаете к составлению эффективного плана действий.

*Описание цели.* Опишите свою цель в позитивных терминах, будьте предельно конкретны. Определение цели в самой простой и ясной форме поможет вам в точности узнать, чего вы на самом деле хотите. Четкое описание – ваш первый шаг на пути к успеху. Перечислите все препятствия, которые могут встретиться на пути к успеху, например, недостаток умений, негативные предубеждения, ваши собственные внутренние сомнения и т.д. Первое правило при любых затруднениях – хорошо изучить проблему. Установив, в чем камень преткновения, вы сможете выработать стратегию.

Стратегия. Выйдите на релаксационное расслабление, используйте свое воображение и творческие способности для выработки стратегии преодоления каждого препятствия, которое может вам повстречаться.

*Конечная дата.* Определив и уточнив стратегию преодоления препятствий, выберите дату, к которой вы должны достичь намеченной цели. Назначьте разумные сроки – пощадите себя. Назначив дату уже сегодня, вы придадите себе импульс для движения вперед. Лучше установить временной диапазон, а не крайний срок. Рассчитывайте добиться успеха к назначенному времени, однако оставьте временной запас, чтобы при необходимости можно было подкорректировать сроки.

*Личное вознаграждение.* Распишите, какое вознаграждение и какие преимущества вы получите, когда достигните успеха. Предвкушение

удовольствий поможет вам повысить мотивацию и обрести решимость, необходимую для поддержки горячего энтузиазма. Вы избавитесь от склонности откладывать и мешкать и сможете эффективнее придерживаться своего курса к успеху. Установите пусковой механизм. Подберите пусковое слово, фразу или действие, которое будет напоминать вам о маршруте.

*Текущий отчёт.* Время от времени отслеживайте уровень своего прогресса в достижении намеченной цели. При необходимости скорректируйте, например, временные рамки. Разбейте свой путь к успеху на отрезки так, чтобы можно было легко заметить и оценить прогресс. Когда достигните цели, отметьте эту дату. Празднуйте! Отмечайте свои успехи. Сохраните заполненную таблицу успеха и просматривайте ее каждый раз, когда вам понадобится повысить уверенность в себе или повысить мотивацию, добиться нового успеха. Достигая цели, отмечайте события. И вспоминайте свои успехи. Все будет о-т-л-и-ч-н-о. Празднуйте и наслаждайтесь своими достижениями.

**Анкета достижения успеха.** Скопируйте эту анкету на чистый лист бумаги и держите ее в папке для ежедневной проверки вашего прогресса:

Установление маршрута

Препятствия

Стратегия

Предполагаемая дата завершения

Личное вознаграждение

Пусковой механизм

Текущий отчет

Дата завершения

*Дневник целеустремлённого человека.* Заведите дневник, где будете фиксировать все случаи, когда вы достигли цели. Записывайте, когда и что произошло, благодаря кому и чему цель была достигнута, какие черты вашего характера способствовали этому. Формируйте уверенность в себе, которая вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач. Начать можно и с небольших дел, постепенно поднимая планку. Первым делом надо, конечно,

решить, чего вы хотите добиться. Выберите три цели, которых вы хотели бы достичь в течение ближайшего месяца. Пусть эти цели будут конкретными и выполнимыми. После того, как первый шаг успешно сделан, наградите себя комплиментом, походом в кино, мороженым – тем, что вы, по-вашему мнению, заслужили. Затем приступайте к следующему шагу. И так далее, пока не будет достигнута главная цель. Насладитесь ощущением успеха. Громко похвалите себя за сделанное дело. После этого обратитесь к следующей цели, можно также подразделить ее и приступить к выполнению. Все, чего вы хотите в жизни, может быть разбито на более мелкие задачи и осуществлено шаг за шагом.

#### *Словарь основных понятий*

**Качество личности** – сложные социально и биологически обусловленные структурные компоненты личности, вбирающие в себя психические процессы, свойства, образования, устойчивые состояния и предопределяющие устойчивое поведение личности в социальной и природной среде.

**Личность** – 1) Социальная сторона, социальные качества в человеке. 2) Конкретный человек, представитель определенных социальных общностей (нация, класс, коллектив и др.); занимающийся определенными видами деятельности, осознающий свое отношение к окружающей среде и имеющий свои индивидуальные особенности.

**Цель** – идеальное, мысленное предвосхищение результатов деятельности. Определяет путь, направление развития, выбор средств и мер ее достижения. Может быть реальной, достижимой, конкретной, либо иллюзорной, обманчивой.

#### *Рекомендуемая литература*

1. *Петровский А.В.* Быть личностью. - М., 1990.
2. *Степанов С.* Популярная психологическая энциклопедия. – М., 2003.

3. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ К. Фопель, пер. с нем.; в 4-х томах. Т.2.- М.: Генезис, 1998.- 160 с.: ил.

## **Занятие 20. Итоговое занятие**

### **Цели занятия:**

1. Подвести итоги курса занятий.
2. Получить обратную связь от участников курса.

*Ведущий:* Здравствуйте! Как ваши дела? Я очень рада встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Прочитайте его.

*Ведущий:* Итак, наш курс завершен. Сегодня на заключительном занятии мы поделимся тем, что дал вам этот курс, что оказалось интересным и полезным для каждого из вас.

### **Упражнение «Кто быстрее назовет?»**

Участники сидят в кругу. Игроки быстро по кругу передают друг другу мяч. Получивший его, должен назвать любую не прозвучавшую еще тему курса или одну из рассмотренных на занятиях проблем, например, мне запомнилась тема «Знакомство» и т.д. Кто не может быстро вспомнить, выбывает из игры. Определяются первых три победителя.

### **Обсуждение**

- Достаточно ли был широк диапазон затронутых нами тем?
- Какие еще темы вам хотелось бы обсудить?

### **Групповая дискуссия «Шляпы»**

Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий – бумажку, на которой написан «Цвет шляпы», достающейся подгруппе. Дискуссия выглядит наиболее интересно, если после этого ведущий действительно снабжает участников шляпами доставшихся им цветов, которые несложно изготовить из полосок цветной бумаги. Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из

подгрупп подготовить отзыв о прошедшем курсе, исходя из следующих значений цветов:

**Зеленая шляпа.** Охарактеризовать занятия с позиции разума. Какие знания и умения дал тренинг, что представляется наиболее полезным, а что не очень. Где и как можно использовать полученные знания и умения?

**Красная шляпа.** Описать тренинг с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что - отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

**Черная шляпа.** Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, что оказалось неприятным, скучным и бесполезным, что следовало бы сделать по-другому?

**Белая шляпа.** Дать положительно обратную связь: отметить, что понравилось на занятиях, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения для себя.

Подгруппам дается 5-10 минут на обсуждение и подготовку к выступлению, после чего они кратко рассказывают о прошедшем тренинге с позиции доставшегося им цвета.

### **Обсуждение**

- Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции шляпы другого цвета? Сейчас есть такая возможность?

### **Упражнение «Свиток»**

Каждому дается лист бумаги. Сверху подписывается имя. По сигналу ведущего участники передают листы соседу слева. На полученных листках снизу они пишут свои пожелания или мысли относительно того человека, чье имя написано на листке. Затем нижний край листа подворачивается на ширину написанного послания и передается налево. Таким образом, в итоге каждый получает групповое послание.

## Список литературы

1. Абдрахманов, Р.Р. Анализ подходов к профилактике злоупотребления психоактивными веществами детьми из группы риска.//Социальная профилактика и здоровье, 2004, № 1, с.8-13
2. Алёхин, А.Н. Формирование личности подростка с донозологическими формами алкоголизации/А.Н.Алехин//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013.- № 11 (95) – с. 7-11.
3. Амбрумова, А.Г., Трайнина, Е.Г. К вопросу о саморазрушающем поведении /А.Г.Амбрумова,Е.Г.Трайнина//Саморазрушающее поведение у подростков: Тр. Лен. психоневрол. НИИ им В.М.Бехтерева. - 1991. - Т.128. - С.29-36.
4. Анисимов, А.С., Магарян, А.А. Культурные последствия информационной революции/А.С.Анисимов, А.А.Магарян//Журнал сервис plus. – 2007. - № 2. - С.77-83.
5. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. М.: Педагогика, 1980.
6. Анохин, И.П. Наследственная предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами/И.П.Анохин// Consilium Medicum. 2001, - т. 3., -№ 3.
7. Анохин, П.К. Избранные труды/П.К.Анохин. – М., 1974.
8. Анохина, И.П. Биологические механизмы зависимости от психоактивных веществ. В кн.: Лекции по наркологии/ Под ред. Н.Н. Иванца. М.: Нолидж, 2000.- С. 66-67.
9. Анохина, И.П. Предрасположенность к алкоголизму и наркоманиям: маркеры и перспективы профилактики. /И.П.Анохина//Вестник российского гуманитарного научного фонда.-2001.-№1.-С.145-152.
10. Анохина, И.П., Иванец, Н.Н., Шамакина, И.Ю. и др. Современные проблемы генетики зависимости от психоактивных веществ/И.П.Анохина,Н.Н.Иванец, И.Ю.Шамакина//Наркология.- 2004.- №6. – С. 76-83.

11. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита/Л.И.Анцыферова // Психологический журнал. 1994. Т. № 1. С. 3–16.
12. Арзуманов, Ю.Л. Психофизиологические основы алкоголизма и наркоманий/Ю.Л.Арзуманов.- М., 2001.- 220 с.
13. Арзуманов, Ю.Л., Дудко, Т.Н. и другие. Изменение межполушарной асимметрии мозга как маркер предрасположенности к формированию зависимости от ПАВ/Ю.Л.Арзуманов, Т.Н.Дудко другие// Современные проблемы наркологии. Материалы научно-практической конференции в Москве 21-22 октября 1999 года. – М., 1999. С. 11-15.
14. Ассоджиоли, Р. Психосинтез: теория и практика/Р.Ассоджиоли. – М.: «Refl-book», 1994, 314с.].
15. Ахметова, О.А. и др. Употребление психоактивных веществ подростками: личностные факторы риска и защиты/О.А.Ахметова//Бюллетень СОРАМН. – 2008.– № 2 (130). – С. 46–51.
16. Балашова, Е.О., Ошевский Д.С.Искажение ценностных ориентаций как фактор риска употребления подростками психоактивных веществ/Е.О.Балашова, Д.С.Ошевский//Психология и право. – 2012, № 2.
17. Бандура, А. Теория социального научения/А.Бандура.- Пер. с англ. – СПб., 2001.
18. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова, Т.А. «Все цвета, кроме черного»/М.М.Безруких, А.Г.Макеева,Т.А.Филиппова. - Москва, 2003.
19. Белов, В.Г. Взаимоотношения с родителями и алкоголизация подростков/В.Г. Белов, Н.Н. Туманова// Научно-практический журнал «Наркология». – 2011. – № 2. – С. 69 – 72.
20. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Общ. ред. М.С. Мацковского; Послесловие Л.Г. Ионина и М.С. Мацковского. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.



21. Белогуров, С.Б., Климович, В.Ю. Подростковая наркомания. Навыки противостояния: наглядное пособие /С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович – М.: Центр Планетариум, 2001. - Вып. 2.
22. Березин, С.В, Лисецкий, К.С. Наркомания глазами семейного психолога/ С.В. Березин, К.С. Лисецкий. - СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
23. Березин, С.В., Лисецкий, К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости: монография/С.В.Березин, К.С.Лисецкий, Е.А.Назаров. - Самара: Универс-групп, 2013.
24. Бехтель, Э.Е. Донозологические формы злоупотребления алкоголем/Э.Е.Бехтель. - М., Медицина», 1986г.
25. Бехтель, Э.Е. Психологические защитные механизмы в клинике алкоголизма//Журнал невропатологии и психиатрии. - 1984.- т. 84.- № 2. с. 244-249.
26. Битенский В.С, Херсонский Б.Г., Дворик С.В., Глушков В.А. Наркомании у подростков/ В.С.Битенский и др. - Киев, «Здоровье», 1989 г.
27. Битенский, В.С., Херсонский, Б.Г. Мотивировка и условия, способствующие злоупотреблению наркотиками/В.С.Битенский,Б.Г.Херсонский//Психологические исследования и психотерапия в наркологии. – Л., 1989.
28. Блинова, Л.Ф. Зависимость как иллюзия независимости или причины обращения ребенка к наркотикам/Л.Ф.Блинова.- Пособие для практического психолога. – Казань, 2006.
29. Бобров, В.Е. Психофизиологические и личностные особенности подростков, употребляющих летучие растворители в условиях Европейского Севера: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук/Е.В.Бобров. – 2009.
30. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] / Л.И. Божович // Вопросы психологии. -1978. - № 4.
31. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович.- СПб.: Питер, 2008. - 400 с.

32. Борисова, Л.Г., Князев, Г.Г., Слободская Е.Р. и др. Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты/ Л.Г.Борисова, Г.Г.Князев, Е.Р.Слободская. - Новосибирск: ИЭОПП СО РАН, 2005.
33. Братусь, Б.С. Аномалии личности/Б.С.Братусь. – М.: Мысль, 1988.
34. Братусь, В.С. Проблема употребления алкоголя в подростковой среде / В.С. Братусь, П.И. Сидоров // Вопросы психологии. – 2008. – С. 38-44.
35. Возрастная и педагогическая психология/Под. ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1973.
36. Волжская, Н.Ю. Антинаркотическое воспитание в процессе преподавания химии. /Н.Ю.Волжская. //Химия: Методика преподавания в школе.-2002.-№3.- С.67-74.
37. Воронков, А.В. Социально-психологические характеристики личности молодого человека – потребителя наркотических средств/А.В.Воронков//Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008.– № 11. – С. 51–59.
38. Выготский, Л.С. Педология подростка/Л.С.Выготский. – М., Л., 1931.
39. Выготский, Л.С. Собр. Соч.: в 6 т./Л.С.Выготский. – М.,1983. Т. 3, 1984. Т. 4.
40. Давыдов, А.В. Исследование личностных особенностей подростков, имеющих установку на употребление алкоголя/А.В.Давыдов//Ярославский педагогический вестник. – 2007.– № 2. – С. 55–57.
41. Давыдов, А.В. Роль микросоциального окружения подростков в формировании их отношения к употреблению алкоголя/А.В.Давыдов// Вестник Ярославского педагогического университета. - № 2 (55) – 2008. – С. 51.-54.
42. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в процессе наркотизации [Текст]: монография / Н.Ю. Самыкина, М.Е. Серебрякова. – Самара: Изд-во «Универс групп», 2007. – 148 с.

43. Драгунова, Т.В. Взрослость, ее содержание и формы проявления у подростков-пятиклассников [Текст] / Т.В. Драгунова, Д.Б. Эльконин // Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. - М.: Педагогика, 1967. - С. 67-89.

44. Дружинина, Н.А., Назарова А.И., А., Муталов А.Г., Ширяев Г.Г., Шагарова С.В., Боровски И.В. Психологические особенности подростков, родители которых страдают алкогольной зависимостью/Н.А.Дружинина и др.//Медицинский вестник Башкортостана. – 2009.– № 1. – С. 50–54.

45. Дудченко, З.Ф. Современные проблемы потребления алкоголя/З.Ф.Дудченко//Ученые записки Санкт-Петербургского института психологии и социальной работы. – 2008.– т. 9, № 1. – С. 56–59.

46. Егоров, А.Ю., Игумнов, С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты/А.Ю.Егоров,С.А.Игумнов. – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.

47. Жилиев А.Г., Палачева Т.И. Комплексная личностно-ориентированная программа формирования здорового образа жизни и первичной профилактики наркотизации школьников: Методическое пособие/А.Г.Жилиев, Т.И.Палачева. – Казань: Изд-во Каз. техн. ун-та, 2010. - 495с.

48. Ждакаева, Е.И. Деструктивные детско-родительские отношения как фактор девиантного поведения подростков/ Е.И.Ждакаева//Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010– № 4 (43). – С. 56–59.

49. Завьялов, В.Д. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости./В.Д.Завьялов. - Новосибирск, 1988.

50. Зайцев, Г.К. Школьная валеология. Образовательная программа по валеологии для школьников/Г.К.Зайцев. – Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – 3-е изд., перераб. и доп.- СПб.: «Детство-Пресс». 2001. -160 с.

51. Зозуля, Т.В. Основы социальной и клинической психиатрии /Т. В. Зозуля. – М., 2001.

52. Ипхельдер, Б., Пиаже, Ж. Психология ребенка/Б.,Ипхельдер, Ж.Пиаже. - 2000.
53. Израелян, А.Ю. Преморбидные характеристики больных героиновой наркоманией/А.Ю.Израелян // Наркология. – 2003. – № 12. – С. 25—27.
54. Казакова, О.А. К вопросам проблемы употребления алкоголя в среде подростков/О.А.Казакова//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. - №1. - С. 122- 126.
55. Калиниченко, О.Ю. Социальные факторы формирования зависимого поведения в подростковом и юношеском возрасте/О.Ю.Калиниченко//Вестник новых медицинских технологий. - 2006 – Т. XIII, №2 – С. 188-190.
56. Капрара, Дж. Психология личности Издательство: Издательский дом «Питер», 2003.
57. Карон, Б.И. Военно-медицинский журнал, 1987, № 6.
58. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения [Текст]: учеб. пособие для вузов / Ю.А. Клейберг. - М., 2001.
59. Клейберг, Ю.А. Психологические основы девиантного поведения подростков [Текст] / Ю.А. Клейберг // Девиантология: Хрестоматия; автор-составитель Ю.А. Клейберг. - СПб.: Речь, 2007. - С. 62-64.
60. Князев, Г.Г., Слободская, Е.Р. Пятифакторная структура личности у детей и подростков (по данным родителей и самооценки)/Г.Г.Князев, Е.Р.Слободская/ Психологический журнал. 2005. 6. 69-77.
61. Кон, И.С. Психология ранней юности/И.Кон. – М., 1989.
62. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание/И.С.Кон. - М., 2000.
63. Кон, И.С. Психология старшеклассника [Текст] / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1982. - 207 с.
64. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утверждена Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.)

65. Корнилова, М.В. Основные причины усиления социальных рисков алкоголизма и наркоманий в молодежной среде/М.В.Корнилова//В мире научных открытий. – 2010.– № 4-12. – С. 67–68.

66. Королева, М.П., Григорьева, П.П. Психологические предпосылки употребления ПАВ подростками/М.П.Королева,П.П.Григорьева//Вестник Московского государственного университета. — 2011.– № 613. – С. 137–147.

67. Короленко, Ц.П., Завьялов, В.Ю. Личность и алкоголь/Ц.П.Короленко,В.Ю.Завьялов. - Новосибирск, «Наука», 1988 г.

68. Косырев, В.Н., Попова, Т.М. Индивидуально-психологические предпосылки алкоголизации подростков/ В.Н.Косырев, Т.М.Попова//Вестник ТГУ.- 2005.- №3.- С. 110-116.

69. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. - Новосибирск, Наука. - 1990.

70. Кошкина, Е.А., Вышинский, К.В. Наркомания: Москва на фоне Европы// СИМПТОМ (Бюллетень правительства Москвы). - 2000. - № 13. -32 с.

71. Кравцова, Е.Е. Игра как средство самореализации и самоконструирования/Е.Е.Кравцова//Журнал практического психолога, 2005, № 6.

72. Кравцова, Е.Е., Кравцов, Г.Г., Ховрина, Г.Б. Между детством и отрочеством.// Е.Е. Кравцова, Г.Г. Кравцов, Г.Б. Ховрина. – М.: Ленъ, 2010-124с.

73. Крохин, И.П. Личностные особенности в связи с процессом алкоголизации у подростков и юношей [Текст] / И.П. Крохин // Лишенные родительского попечительства: хрестоматия: учеб. пособие для студентов пед. ун-тов и ин-тов; ред.-сост. В.С. Мухина. - М.: Просвещение, 1991. -

74. Кулаков, С.А. Руководство по реабилитации наркозависимых/С.А.Кулаков. – СПб., 2006. – С. 240.

75. Ласточкин В.А., Якушев А.Н. Педагогические основы формирования трезвого образа жизни старшеклассников/В.А.Ласточкин,

А.Н.Якушев//Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Медицина, 1991.

76. Латышев Г.В. Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнов Д.Д. Смотри по жизни вперед: руководство по работе с подростками / Г.В. Латышев, М.В. Орлова, С.М., Яцышин [и др.] - СПб., 2001.- 112 с.

77. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т.Т.І М., 1983, 385 с.

78. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - М.: Смысл, 1999. - С. 344.

79. Лисецкий, К.С. Психологические основы предупреждения наркотической зависимости личности / К. С. Лисецкий. – Самара: Универс групп, 2007. – 308 с.

80. Лисецкий, К.С., Литягина, Е.В. Психология и профилактика наркотической зависимости/К.С.Лисецкий, Е.В.Литягина. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2008.- 224 с.

81. Лисецкий, К.С., Литягина, Е.В. Психология не-зависимости/К.С.Лисецкий,Е.В.Литягина.- Самара. 2004.

82. Личко, А. Е. Подростковая психиатрия. Л., 1979

83. Личко, А.Е. Подростковая психиатрия/А.Е.Личко. - М.,1995.

84. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков/А.Е.Личко. – СПб.: Речь, 2009. – 256 с.

85. Личко, А.Е. Типы акцентуации характера и психопатий у подростков/А.Е.Личко. - М., 1999.

86. Личко, А.Е., Битенский, В.С. Подростковая наркология/А.Е.Личко, В.С.Битенский. - 1991. – С. 180.

87. Лозовой, В.В. Профилактика наркомании: школа, семья/В.В. Лозовой. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2008, 168 с.

88. Ляхович, А.В., Лозовская, А.С. Методологические и идеологические подходы к гигиеническому и антинаркотическому воспитанию в

общеобразовательных школах//А.В.Ляхович, А.С. Лозовская //Проблемы управления здравоохранением, 2010, №6.- с.37-43.

89. Ляхович, А.В., Маркова, А.И. Здоровый образ жизни – альтернатива наркомании: Учебное пособие для врачей, педагогов образовательных учреждений/А.В.Ляхович,А.И.Маркова. – Москва-Воронеж. 2004. – 292с.

90. Майорова, Н.П., Чепурных, Е.Е., Шурухт, С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе. Пособие для классных руководителей. / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб: «Образование-культура», 2002. – 288 с., прил.

91. Макеева, А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма: особенности и основные этапы/А.Г. Макеева//Школьные технологии, 2010. Т.№ 3. – с. 103-115.

92. Москвитин П.Н., Цыганков Б.Д., Сирота Н.А. Экзистенциально-гуманистическая модель профилактики зависимости от психоактивных веществ//Мир науки, культуры, образования.- 2011.- №3(25)- С. 166-171.

93. Максимова, Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учебное пособие/Н.Ю.Максимова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 384 с.

94. Максименкова, Л.И. Аддиктивное поведение в подростковом возрасте как психологическая проблема//Л.И.Максименкова//Вестник Псковского госуниверситета.- Серия социальных и психолого-педагогических наук. – 2010. – С.126-130.

95. Максимова, Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учебное пособие/Н.Ю.Максимова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 384 с.

96. Маслоу, А. Мотивация и личность/А.Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999.

97. Маслоу А. Психология бытия/А.Маслоу. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997.

98. Массен, П.Х. Развитие личности ребенка, П.Х.Массен. – М., 1987.

99. Менделевич, Б.Д., Волгина, С.Я. Личностно-типологические особенности подростков с различной степенью социально-психологической дезадаптации/Б.Д.Менделевич, С.Я.Волгина//Неврологический вестник. Журнал им. В.М.Бехтерева. – 2012.– т. XLII, №1. – С. 49–50.

100. Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие/В.Д. Менделевич. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 432 с.
101. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения [Текст]: учебное пособие / В.Д. Менделевич. - СПб.: Речь, 2008. - 445 с.
102. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии./В.Д. Менделевич. – СПб: «Речь», 2007, 768 с.
103. Менделевич, В.Д. Садыкова, Р.Г. Психология зависимой личности, или Подросток в окружении соблазнов/В.Д.Менделевич,Р.Г.Садыкова. – Казань, 2002, 240 с.
104. Менделевич, В. Д. Аддиктивное влечение / В. Д. Менделевич, М. Л. Зобин. - Москва : МЕДпресс-информ, 2012. - 263 с.
105. Менегетти, А. – система и личность/А.Менегетти. – М.: Серебряные нити, 1996.
106. Мой выбор: Учебно-методическое пособие для учителей средней школы / И. Ахметова, Т. Иванова, А. Иоффе [и др.] - 2-е изд., испр. и доп. – М.: ЗАО «Учительская газета», 2001. – 120 с.
107. Моисеева, В.В. Основные тенденции и факторы риска в алкогольном поведении молодежи: связь с девиацией/В.В.Моисеева// Социальные аспекты здоровья населения. – 2010.– № 224 (30). – С. 1–18.
108. Монахов, С.В. Особенности возникновения аддиктивного поведения несовершеннолетних/С.В.Монахов//Вестник МГОУ, серия «Психологические науки». – 2012.– № 2. – С. 52–57.
109. Морозова, Е.А. Психологические механизмы формирования дезадаптивности личности молодежи в условиях семейной микросреды/Е.А.Морозова// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. – 2009.– № 112. – С. 240–250.
110. Москаленко, В.Д. Психическая предрасположенность к развитию зависимости от ПАВ (личностные, социальные, семейные факторы риска)/В.Д.Москаленко // <http://www.narcom.ru/cabinet/online/44.html>.



111. Москаленко, В.Д. Влияние алкоголизма и наркомании на семью: проблема созависимости/В.Д.Москаленко // Качество жизни. Медицина. Пограничные психические расстройства.- 2006.- №1 (12).- С. 76-82. (доп)
112. Москаленко, В.Д., Ванюков, М.М. Алкоголизм и генетика/В.Д.Москаленко, М.М.Ванюков. - Обз. Инф. ВНИИМИ. Медицина и здравооохр. Серия: Мед. генетика и иммунология. М., 1988. 73 с.
113. Наркология: национальное руководство / Под редакцией Н.Н. Иванца, И.П. Анохиной, М.А. Винникова. – М., 2008. – 720 с.
114. Немчин, Т.А. Личность и алкоголизм/Т.А.Немчин. - Л., Ленинградский ун-т. 1989 г.
115. Николаева, Л.П., Колесов, Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе: Пособие для учителя/Л.П.Николаева, Д.В. Колесов,– М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2003. – 64 с. (Серия «Библиотека психолога»).
116. Нравственность: Здоровье. Семья: Методическое пособие для учителя. Часть I. Основы нравственного выбора / А.С. Белкин, А.В. Катаев, К.В. Попков, Г.А. Сунгатуллина – Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 2000. – 280с.
117. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология, учебник "Роспедагентство", Москва, 1996.
118. Обуховский, К. Галактика потребностей. Психология влечений человека [Текст] / К. Обуховский.- СПб.: Издательство «Речь», 2003. - 296 с.
119. Перре, М. Клиническая психология / М. Перре, У. Бауман – СПб.: Питер, 2003.
120. Петровский, В.А. Феномены субъектности в развитии личности/В.А.Петровский. - Самара, 1997.
121. Пиаже, Ж. Психология интеллекта/Ж.Пиаже. – СПб.: Питер, 2003. – 192с. - (Серия «Психология-классика»)
122. Погожева, О.В. Личностно-типологические особенности подростков, употребляющих наркотики или отравляющие вещества// Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008.– № 11. – С. 74–85.

123. Позднякова, М.Г. К проблеме социального контроля над потреблением алкоголя в семьях «тяжелых» пьяниц и алкоголиков/М.Г.Позднякова//Социальные аспекты здоровья населения. – 2010.– т. 14, № 2. – С. 8–10.
124. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста [Текст] / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. - 1996. - № 1. -С. 20-33.
125. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов [Текст] / К.Н. Поливанова. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 184 с.
126. Понамарева Н., Понамарев К. Наведение мостов: руководство для проведения обучающих семинаров по профилактике наркозависимости и ВИЧ/СПИДа / Н. Понамарева, К. Понамарев– СПб. 2000. – с.
127. Попов, Ю.В. Границы и типы саморегуляции поведения детей и подростков/Ю.В.Попов// Саморазрушающее поведение у подростков. – Л., 1991. – с. 3-9
128. Профилактика зависимостей в образовательной среде: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 25-26 сентября 2008г., г. Казань. – Казань: РИЦ «Школа», 2008.
129. Психоаналитические концепции наркотической зависимости: Тексты /сост. и науч. ред. перев. С.Ф.Сироткин.- Ижевск: ИД «Удмуртский университет», 2004.-474с.
130. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности [Текст] / Х. Ремшмидт.- М.: Мир,1994. - 320 с.
131. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. - М.: Мир, 1994. - 272 с.
132. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / пер. с англ. - М.: Рефлбу; К.: Ваклер, 1997. - С. 56.

133. Рожков, М.И., Ковальчук, М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учебн. метод. Пособие/И.И.Рожков, М.А.Ковальчук. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2003. – 144 с.
134. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии/С.Л.Рубинштейн. – М.,1997.
135. А.А.Рукавишникова А.А., Соколова М.В., Пособие по применению ММРІ. Рукавишников //А.А., Рукавишникова Н.Г., Соколова М.В. Ярославль, 3-е изд., НПЦ «Психодиагностика», 1993
136. Руководство «Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации»/Под научн. ред. Н.В. Вострунуктова. – М., 2003, 239 с.
137. Руководство по наркологии / Под ред. Н.Н. Иванца. – 2-е изд., испр., доп. рассм. – М.: ООО «Медицинская информация», 2008.- 944 с.
138. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью/ Под научн. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С.Шпилени. – СПб, 2003, 464 с.
139. Рябов, М.П. Теоретический анализ факторов наркотизации подростков в работах отечественных психологов//электронный журнал Психологическая наука и образование. - 2012.- № 3. – С.
140. Рыбакова, Л.Н. Скрытые смыслы алкогольного поведения//Социальные аспекты здоровья. – 2011. – Т. XIX, № 3– С. 1-13.
141. Саморазрушающее поведение у подростков/ Ред. А.Е Личко, Ю.В. Попов. Л.: Изд. инст. Им. Бехтерева, 1991.
142. Самыкина, Н. Ю. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в процессе наркотизации: монография / Н. Ю. Самыкина, М. Е. Серебрякова; Федер. агентство по образованию, Самар. гос. ун-т, психол. фак. - Самара: Универс-групп, 2007.
143. Сидорин, М.В. Расстройства личности при алкоголизме как социально-психологическая проблема//Известия Самарского научного центра Российской академии наук, № 5 (3), 2010, с. 708-713.

144. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма/Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский. - Издательство: Академия, серия: Высшее профессиональное образование. - 2008, 176 с.
145. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения/Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский. – Казань: Центр инновационных технологий, 2005. - 192 с.
146. Скворцова, Е.С. Психоактивные вещества: проблемы и научные исследования в развитых странах / Е. С. Скворцова, К. П. Шаховский // Наркология. – 2003. – № 3. – С. 25–29.
147. Скворцова, Е.С. Распространенность курения, алкоголизации и наркотизации среди городских подростков-школьников в различных регионах Российской Федерации/Е.С.Скворцова// Проблемы медико-социальной реабилитации больных в психиатрии и наркологии: Тез. докладов республиканского совещания врачей психиатров-наркологов в г.Москве 19 июня 1992 г.- М., 1992, - С. 98-101.
148. Скворцова, Е.С. Факторы риска (курение, алкоголизация, наркотизация) в образе жизни современных подростков/Е.С.Скворцова// Актуальные проблемы медико-социальной реабилитации больных алкоголизмом и наркоманией: Сб. науч. работ, посвященный 70- летию со дня рождения и 45-летию врачебной научной и общественной деятельности д.м.н., проф. Г.М.Энтина. - М.-Орел, 1994. - С.55- 59.
149. Скворцова, Е.С., Карлсен, Н.Г., Уткин, В.А. Тенденции потребления психоактивных веществ подростками-школьниками г. Ставрополя в 90-е годы/Е.С.Скворцова,Н.Г.Калсен,В.А.Уткин// Вопросы наркологии. - 2000. - № 4. - С.70-78.
150. Слободская, Е.Р. Соотношение личностных моделей "Большой пятерки", Г. Айзенка и Дж. Грея / Слободская Е.Р., Ахметова О.А., Сафронова

М.В. // Психологический журнал. - 2007. - № 4. - С. 75 - 81: табл., рис. - Библиогр.: с. 80 - 81.

151. Собкин, В.С., Буреломова, А.С., Смыслова, М.М. Представления современного российского подростка о значимых личностных качествах/В.С.Собкин, А.С. Буреломова, М.М.Смыслова//Социальная психология и общество. – 2011.– № 1. – С. 44–55.

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

153. Спрангер, Б.Е. Анализ состояния обучающих программ «Формирование жизненных навыков» в мире. /Б.Е.Спрангер. //Вопросы наркологии.-1994.-№1.-С.82-85.

154. Спрангер, Б.Е. Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков // Вопросы наркологии. 1994. № 3. с.48-53.

155. Суровегина, М.А. К проблеме профилактической роли семьи в возникновении аддиктивного поведения у подростков/М.АСуровегина//Вестник Вятского гуманитарного университета. – 2009.– т. 3, № 1. – С. 161–166.

156. Уразаева, Ф.Х., Мухаметшина, Г.Р. Психологические факторы, приводящие подростка к употреблению алкоголя/Ф.Х.Уразаева, Г.Р.Мухаметшина//Фундаментальные исследования. – 2005.– № 3. – С. 96–98.

157. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления [Текст] / Д.И. Фельдштейн - М.: Флинта, 2004. - 672 с.

158. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе [Текст] / Д.И. Фельдштейн - М.: Педагогика, 1989. - 208 с.

159. Флеминг Л.С., Фридман Н.Ф., Робертс Д.Р. Наркология: пер. с англ./Л.С.Флеминг, Н.Ф.Фридман,Д.Р.Робертс.- М., 2000.

160. Фомушкина, М.Г., Раева, Т.В. Особенности ранней алкоголизации в структуре расстройств поведения у подростков/М.Г. Фомушкина, Т.В.Раева//Тюменский медицинский журнал. – 2011. - №1. –С. 44-45.

161. Франкл В. Психотерапия и экзистенциализм. Избранные работы по логотерапии. 2012.

162. Фролов, В.А. Психолого-педагогические аспекты профилактики аддиктивного поведения детей и подростков (учет особенностей саморегуляции аддикта при разработке программ психолого-педагогической профилактики зависимого поведения)/В.А.Фролов// Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008.– № 11. – С. 94–100.
163. Христофорова, М.И. Нарушение взаимоотношений между матерью и ребенком как фактор риска наркозависимости подростков: Дис. канд. психол. наук: 19.00.04. СПб., 2004. С. 21–45.
164. Хусаинова, Н.Ю., Рахимова, А.Ф. Я-концепция наркозависимого/Н.Ю.Хусаинова, А.Ф.Рахимова. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2006. – 108 с.
165. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности/Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с.
166. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов/Г.А.Цукерман.- М., 1994.
167. Шайдукова, Л.К. Классическая наркология (для студентов, интернов, ординаторов и врачей). Учебно-методическое пособие/Л.К.Шайдукова. – Казань, Институт истории им. Ш. Марджани АН РТ, 2008. – 260 с.
168. Шакуров, Р.Х., Гарифуллин, Р.Р. Психологические основы профилактики наркомании среди учащихся/Р.Х.Шакуров, Р.Р.Гарифуллин. – Казань: РИЦ. «Школа», 2002.- 200 с.
169. Шарок, В.В. Экзистенциальные ценности как фактор, препятствующий рискованному поведению/В.В.Шарок//Вестник Санкт-Петербургского университета, серия 12, Психология, социология, педагогика. – 2009.– № 21. – С. 65–71.
170. Шереги, Ф.Э. Оценка наркоситуации в среде детей, подростков и молодежи: доклад / [Ф.Э. Шереги, С.Б. Зайцев]. М.: Моск. гор. фонд поддержки шк. книгоиздания, 2004. – 120 с. – (Серия «В помощь образовательному

учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» / М-во образования и науки Рос. Федерации).

171. Эриксон, Э. Детство и общество/Э.Эриксон /пер. с англ.- СПб., 2000.

172. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис/Э.Эриксон.- М.: Прогресс, 1996. С.100-152.

173. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1989. - 560 с.

174. Юренкова, В.А. Социально-психологические и индивидуально-психологические факторы, детерминирующие процесс наркотизации личности/В.А.Юренкова//Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2007.– № 5 (35). – С. 184–190.

175. Ahmadi J., Toobace S., Kharras M., Radmehr M. Psychiatric disorders in opioid dependents // J. Chem. Dependency Treat. – 2002. – V. 8, № 1. – P. 37—43.

176. Andersson, B. Long-term trends in drinking habits among Swedish teenagers: National School Surveys 1971-1999 [Text] / B. Andersson, H. Hansagi, T.K.Damstrom, B. Hibell // Drug Alcohol Rev. 2002. Vol 21. – P. 253-260.

177. Aronson M; Hagberg B; Neuropsychological disorders in children exposed to alcohol during pregnancy: a follow-up study of 24 children to alcoholic mothers in Guteborg, Sweden.- Alcoholism, clinical and experimental research.- 1998. - Apr; 22 (2). - P. 321-324.

178. Bender L. Schizophrenics - spectrum disorders in the families of schizophrenics children. – General results in psychiatry. - London, 1975. - P. 125-134.

179. Bogt T.T.F., Engels R.C., Dubas J.S. Party people: personality and MDMA use of house party visitors // Addictive behaviors. 2006. 31. 1240-1244.

180. Bukstein, O.G. Patterns of affective comorbidity in a clinical population of dually diagnosed adolescent substance abusers [Text] / O.G. Bukstein, L.J. Glancy, Y. Kaminer // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 1992. Vol.31. – P. 1041-1045.

181. Harakeh Z., Scholt Ron H.J., Vries H., Engels R. Association between personality and adolescent smoking // Addictive behaviors. 2006. 31. 232-245.
182. Hermalin .Tared A. et al. // Drug and Alcohol Dependence.– 1990.– № 26.– P. 117–125.
183. Kandel, D.B. Suicidal ideation in adolescence: depression, substance use, and other risk factors [Text] / D.B. Kandel, V.H. Ravies, M. Davies // Journal of Youth and Adolescence. 1991. Vol. 20. – P. 289-309.
184. King, C.A. Predictors of comorbid alcohol and substance abuse in depressed adolescents [Text] / C.A. King, N. Ghaziuddin, L. McGovern, E. Brand // Journal of the American Academy of Child and adolescent Psychiatry.1996. Vol. 35 (6). – P.743-751
185. Kuntsche, E. Characteristics of binge drinkers in Europe [Text] /E. Kuntsche, J. Rehm, G. Gmel // Soc Sci Med. 2004. Vol. 59(1). – P. 113-127.
186. Landry, M. Addiction diagnostic update DSM-ill-R psychoactive substances use disorder//J. Psychoact. Drugs. 1987. V. 19. N 4. P. 379-381.
187. Malouff J.M., Thorsteinsson E.B., Schutte N.S. The five-factor model of personality and smoking: a meta-analysis // J Drug Educ. 2006. 36. 47-58.
188. Marcia, J. Identity in adolescence. In Adelson (Ed) [Текст] / J. Marcia, Handbook of adolescent psychology. - New York: Wiley, 1980. - 242 p.
189. Merenakk L., Harro M., Kiive E. et al. Association between substance use, personality traits, and platelet MAO activity in preadolescents and adolescents //Addictive behaviors. 2003. 28. 1507-1514.
190. Michaud, P. Secular trends in legal and illegal substance use among 16 – 20-year-old adolescents in Switzerland [Text] / P. Michaud, A. Berchtold, A. Eannin, I. Chossis, J.C. Suris // Swiss Medical Weekly. 2006. Vol. 136. – P. 318-326.
191. Miller, W. Addictive behaviours: treatment of alchoholism, drug abuse, smoking and obesity. Oxford etc: Pergamon Press, 1984. 353 p.
192. Monti, P.M. Adolescence: Booze, brains, and behavior [Text] / P.M. Monti, R. Miranda, K. Nixon, K.J. Sher, H.S. Swartzwelder, S.F. Tapert, A. White, F.T.



Crews// Alcoholism-Clinical and Experimental Research. 2005. Vol. 29 (2). – P. 207-220.

193. Ozer D., Benet-Martinez V. Personality and the prediction of consequential outcomes // *Anny. Rev. Psychol.* 2006. 57. 401-421.

194. Perry, C., Kelder S. Prevention // *Review of Addictions: Research and Prevention // Review of Addictions: Research and Treatment [Text] / C. Perry, S. Kelder.* – New York: Pergamon Press, 1992. Vol.2. – P.453-472.

195. Reboussin, B.A. A latent class analysis of underage problem drinking: evidence from a community sample of 16–20 year olds [Text] / B.A. Reboussin, E.Y. Song, A. Shrestha, K. Lohman, M. Wolfson // *Drug Alcohol Depend.* 2006. Vol.83(3). – P. 199-209.

196. Waterman, A.S. Identity in the context of adolescent psychology [Текст] / A.S. Waterman // *New Directions for Child Development*, 30, 1985. -P. 5-24.

197. Yoshimura K. The psychological characteristics of tobacco dependence in a rural area of Japan// *J.Epidemiol.* 2000. 10. 271-279.

Жиляев Андрей Геннадьевич

Палачева Татьяна Ивановна

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА  
АЛКОГОЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

(личностно-ориентированный подход)

Методическое пособие

Просим свои замечания и предложения по пособию направлять по адресу:

E- mail: [mebix @ yandex. ru](mailto:mebix@yandex.ru)

[tpalacheva@mail.ru](mailto:tpalacheva@mail.ru)

